POČITEK

ČASOPIS KATEDRY PSYCHOLOGIE FF UK

č. 2 / 2020

SOUNÁLEŽITOST

Téma čísla	Článek	Diagnóza	Studentský rádce
KORONAKRIZEVIZE Co dobrého si odnášíme?	MINDFULNESS VE VIRTUÁLNÍ REALITĚ	ENVIRONMENTÁLNÍ ŽAL Soucit s přírodou	PŘÍPRAVA NA ZKOUŠKY NEMUSÍ BÝT RITUÁL PLNÝ OBĚTÍ

POČITEK – časopis Katedry psychologie FF UK, č. 2/2020 / **e-mail:** pocitek@ff.cuni.cz / **šéfredaktor:** Vít Krištof / **redakce:** Marie Eliášová, Kristýna Fílová, Petra Hejduková, Gabriela Kosjuková, Leona Plášilová, Michaela Teclová, Terezie Zuntychová / **grafický design a sazba:** Johana Kobzová

Vydává: Katedra psychologie FF UK, Celetná 20, 116 42 Praha 1, IČO 00216208 / vychází 3× ročně / **datum a místo vydání:** 22. 5. 2020, Praha / **tisk:** tiskelnik.cz

ev. čís. MK ČR E 23761 / ISSN 2694-7838

Zvláštní poděkování: Radvan Bahbouh, Eva Sadílková, Radka Hradcová, Soňa Burešová

foto na titulní straně: Vít Krištof

FILOZOFICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova

Milí čtenáři Počitku, studenti, kolegové,

foto: archiv dr. Boukalové

když jsem se zamýšlela nad psaním tohoto úvodníku, zařekla jsem se, že v něm nebudu vy/po/učovat, nebudu si nic vyhledávat a nebudu zmiňovat Coronavirus. Což jsem tedy právě porušila.

Tedy: Co mohou mít společného rorýs, violoncello a tetování?
Asi leccos. Já jsem si je vybrala jako své zástupce tématu sounáležitosti.

Rorýs je reprezentant malého klubu sounáležitosti, který mám s tátou. Očekáváme nedočkavě přílet těchto střemhlavých drobných nebeských jezdců a jejich nespoutané hvízdání, které provází nejkrásnější období roku. Já je letos poprvé zaslechla 4. května v Celetné.

Violoncello by zastupovalo skupinu asi o velikosti komorního orchestru.

Tetování, které nemám, může symbolizovat sounáležitost v různorodosti. Spojení všech lidí na principu humanity, radost z pestrosti a ocenění jinakosti.

Přeji vám radost ze čtení pestrých článků čerstvého čísla časopisu Počitek a hodně krásy v tomto nádherném období. (Mám na mysli roční období, nikoli zkouškové. Ale, kdo ví ...)

PhDr. HEDVIKA BOUKALOVÁ, Ph.D.

5 *Novinky z katedry a z fakulty*

6 *Téma čísla*

Koronakrizevize

Co katedře přinesla koronavirová krize? Co si z ní můžeme vzít? Ptali jsme se vyučujících, studentů i zástupců Kateder mimo Filozofickou fakultu.

10 *Diagnóza - Environmental grief*

Někteří lidé vnímají přírodu jako součást své identity a když jdou mrtvým lesem, jejich duše pláče.

O fenoménu environmentálního žalu a práci s lidmi s touto diagnózou jsme hovořili se specialistkou v dané oblasti, Mgr. Zdeňkou Voštovou.

12 *Psychologie v praxi*

Věda a příroda

Jak je propojená environmentalistika a psychologie? Co je projekt Green Dock? Ptali jsme se Barbory Vavřichové.

15 *Ze života studenta psychologie – 3. díl*

Dvakrát měř, třikrát řeš

Fejeton: Jak se píše bakalářka, úspěšně ukončuje studium a... skládají další přijímačky.

16 *Kam na Erasmus*

Erasmus v době koronavirové

Nečekané změny při výjezdu za studiem. Jaké to bylo v letním semestru na Erasmu?

18 *Kam na stáž*

Zážitky ze stáže v New Yorku

Praktické zkušenosti můžete získat i v New Yorku! Na práci pod vedením světové kapacity vzpomíná PhDr. Lucia Hrešková, Ph. D.

19 *Zeptejte se*

Jak je to s publikační činností Katedry?

Na otázku čtenářů odpovídá doc. Bahbouh.

20 *Rozhovor*

Zemětřesení, tsunami, terorismus – jak překonat rozsáhlé krize?

V rozhovoru s francouzskou profesorkou Karine Weiss se dozvídáme, jak lidé reagují na katastrofy a jak se na ně mohou připravit. Dozvíte se také, proč byly pařížské nemocnice po teroristickém útoku na členy redakce časopisu Charlie Hebdo přeplněné.

23 **Mindfulness ve virtuální realitě**

K čemu slouží propojení všímavosti s virtuální realitou s námi sdílela Mgr. Anna Francová z Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ).

26 **V záplavě informací aneb jak se neutopit**

Pozitiva moderní doby mají i svou stinnou stránku.

28 *Studentský rádce*

Příprava na zkoušky nemusí být rituál plný obětí

Své tipy a zkušenosti jak zvládat zkouškové sdílí prof. Šulová a prof. Weiss.

31 **Otevřený dopis vyučujícím**

Poděkování za výuku během koronavirové krize.

32 *Jsme akční*

Celá řada akcí se přesunula – rozhodně se nebudeme nudit!

34 *Recenze*

Nic mi není! Pomoc nepotřebuju!
&
Jak porozumět aplikované behaviorální analýze

35 *Volby do AS FF UK*

Naši zástupci v Akademickém senátu

36 *Literární koutek*

Imprese jazyka coby štětce

37 *Studentská anketa*

Ptali jsme se na dobré skutky.

38 *Zamyšlení*

Nad vlivem distanční výuky na vztah mezi učitelem a žáky uvažuje doc. Lenka Morávková Krejčová.

38 *Soutěž*

38 *Psyna*

LEONA PLÁŠILOVÁ

NOVINKY Z KATEDRY

PROVOZ KNIHOVEN A KABINETU DIAGNOSTICKÝCH POMŮCEK

Pokud už netrpělivě vyhlížíte znovuotevření knihoven, vězte, že výpůjčky jsou poskytovány již nyní, avšak v omezené podobě. Požadavek na výpůjčku z knihovny Celetná, Jana Palacha i Šporkova paláce je nutné zadat předem v Centrálním katalogu UK a poté vyčkat na e-mailovou výzvu s přesnými pokyny k vyzvednutí. Podobně začal fungovat i Kabinet diagnostických pomůcek, který bude až do 30. června otevřen každé úterý v čase 19.00 až 20.45 hodin. Na webu katedry je popsán detailní návod, jak při výpůjčkách pomůcek postupovat.

ZKOUŠKOVÉ OBDOBÍ JE PRODLOUŽENO

Mění se také harmonogram akademického roku. Kromě změny termínu konání příjímacích i státních závěrečných zkoušek (pro aktuální informace sledujte web fakulty a web katedry) se posouvá i zkouškové období. To je prodlouženo do 31. července a pokud to raději odkládáte až na dobu po prázdninách, máte čas až do 18. září.

PROJEKT #DELAMCOMUZU

Řada psychologů, včetně těch z řad absolventů naší katedry, se rozhodla vstoupit do projektu #delamcomuzu a nabídnout tak v době krize pomoc těm, které pandemie zasáhla (občanům i pracovníkům v první linii). Aktuálně je do projektu zapojeno přes 600 odborníků, kteří poskytují online psychologické konzultace. Zakladatelé iniciativy zvažují, jak s tímto rozsáhlým projektem naloží po skončení nouzového stavu, pro aktuální informace sledujte web: www.delamcomuzu.cz.

NOVINKY Z FAKULTY

UNIVERZITA KARLOVA ROZDÁVÁ 5 TISÍC LICENCÍ NA PLATFORMU COURSERA

Zaujal vás článek v jednom z našich minulých čísel, který se týkal online vzdělávacích kurzů světových univerzit? Právě máte možnost získat zdarma licenci na platformu Coursera (www.coursera.org). Univerzita Karlova získala pro své uživatele celkem 5 000 licencí, které distribuuje mezi akademickou obec. Návod k získání licence najdete na Portálu elektronických zdrojů (www.ezdroje.cuni.cz). Pospěšte si, licence rychle mizí!

AKADEMICKÝ SENÁT FF UK MÁ NOVÉ SENÁTORY

I přes nouzový stav proběhly v řádném termínu volby do Akademického senátu FF UK. Ve studentské kurii kandidovalo celkem 38 studentů, mezi kterými nechybělo hned 9 zástupců naší katedry. Do vítězné „patnáctky“ se dostali dva naši zástupci Martin Čihák a Petr Arbet, ostatní jsou prozatím mezi náhradníky a během funkčního období mohou být v případě potřeby povoláni. Všem nově zvoleným senátorům gratulujeme!

„ČLOVĚČE ZRAJ A ZRAJ“ aneb CHVILKA POEZIE

Hledáte-li oduševnělý způsob prokrastinace před zkouškami, zabruslete na web Básníků FF UK. Najdete tam ukázky z tvorby studentů i zaměstnanců fakulty, a pokud se sami poezii věnujete, můžete se zde o ní s ostatními podělit. Prostor pro vaši tvorbu naleznete i v tomto časopise – pokud byste rádi něco publikovali v rubrice Literární koutek, stačí se nám ozvat na e-mail *pocitek@ff.cuni.cz* nebo přes facebookovou stránku Časopis Počitek.

KORONA~~KRIZE~~VIZE

KRISTÝNA FÍLOVÁ,
PETRA HEJDUKOVÁ

Katedra psychologie žije několik posledních týdnů tak trochu jiným životem, než jsou všichni její členové zvyklí. Vedení a vyučující zareagovali na nečekaný vývoj koronavirové situace téměř bleskově. Většina studentů tak může i nadále pokračovat bez přerušení ve studiu. Přesto nemůžeme tvrdit, že změny nepociťujeme. Ale právě ve změnách je potenciál růstu a nových obzorů.

Typický formální scénář všedního dne, totiž rozvrh, se změnil na první pohled jen nepatrně. Místo cesty na katedru startujeme počítače a připojujeme se do virtuální učebny, kde už na nás čeká vyučující. Místo obsazování svého obvyklého místa k sezení vedle našich kamarádů sledujeme černé čtverečky nebo kolečka, kterých na společné online přednášce přibývá. Častokrát si kameru zapne jen vyučující, někdy i pár studentů, ale většinou pouze v případě, pokud o to učitel požádá. Předávat teoretické informace se nám, zdá se, daří a v některých předmětech se výuka prakticky nezpozdila. Zkouškové si sice o něco prodloužíme, ale zimní semestr nového akademického roku už bude moci začít, doufejme, v běžnou dobu.

Na této současné situaci by se dalo najít spoustu negativních dopadů, které se nám jako jednotlivcům nebo jako celku v životě objevily. A ty určitě nechceme zlehčovat. Ale protože život není černobílý a každá situace v sobě nese různé roviny, poprosily jsme vyučující i studenty, aby se s námi podělili právě

foto: Univerzita Karlova, is.cuni.cz/rezervace/rooms/view/31

o radosti a příležitosti, které nám tahle ještě stále zvláštní doba přináší.

„Negativní dopady současná situace mít určitě bude a možná i těch pozitivních bude poměrně dost. Avšak za sebe nedokáži generalizovat. V této fázi hodně vnímám individuální rozdíly v pracovní, osobní i rodinné situaci každého člověka. UK i FF mě mile potěšili zveřejněnými informacemi a postoji ve formě výzev, otevřených dopisů, příspěvků do médií a formulacemi opatření k současnému stavu," komentuje svůj pohled na uplynulých pár měsíců PhDr. Niederlová a dodává: „Tato situace mi dala také informaci o tom, že nejsme dobře připraveni na takový stav a učíme se ‚za pochodu'. Na druhou stranu je to zkušenost, jak dobře dokážeme takové výzvy akceptovat a vyrovnávat se změnami a nepohodlím."

> **„Tato situace nám dala obratnost v nových technologiích, rychlost komunikace, schopnost odhodit mnohoslovnost a soustředit se na těžiště."**

Jistý druh nepohodlí online výuky jsme si určitě prožili všichni. Především vyučující museli přizpůsobit formu svých přednášek a někdy také nahrazovat dříve plánované aktivity ve třídě těmi na dálku. Právě na to, že si z této změny lze odnést i praktické dovednosti, poukazuje i prof. Šulová: „*Tato situace nám dala obratnost v nových technologiích, rychlost komunikace, schopnost odhodit mnohoslovnost a soustředit se na těžiště. Dále posílení schopnosti oddělit podstatné od méně důležitého, neboli jak říkala moje babička – oddělit zrno od plev.*"

Dalo by se říci, že zažíváme určitou bezprecedentní krizovou situaci, ve které jsme si vyzkoušeli fungovat. A pokud se bude v budoucnu něco podobného opakovat, budeme možná mnohem lépe připraveni a o to méně zaskočeni. Někdo vidí v online výuce na dálku budoucnost. Jenže jak říká PhDr. Mertin: „*Připravujeme psychologa pro práci s živými lidmi (klienty, pacienty), takže i příprava by měla stavět na živém kontaktu.*" Zdá se, že v tom jsou za jedno s panem doktorem i studenti katedry. Na jejich odpovědi se můžete podívat na dalších stránkách. To, co jsme dřív brali jako samozřejmost, nám po uvolnění opatření pravděpodobně způsobí radost větší než dřív. „*Ráda bych si ponechala do tradiční výuky ten pocit, že se lépe a rádi vidíme a že tvoříme společenství. Že se můžeme navzájem od sebe učit, pomáhat si a rozvíjet se. A že ani obyčejný všední den není zaručenou samozřejmostí a stojí za to, abychom si ho vážili!*" dodává PhDr. Štětovská.

Za běžné už také nyní považujeme použití moderních technologií a platforem pro již zmíněnou online výuku, které se ale původně používaly převážně pro osobní nebo pracovní účely. „*Myslím, že nejen na UK se významně urychlil vývoj a zejména užívání výukových distančních technologií a kreativita ve výuce (nečekané alternativy nevyjímaje),"* myslí si PhDr. Štětovská. Podobně to vidí i doc. Bahbouh a komentuje dopady v širším kontextu: „*Škole to otevřelo větší spolupráci se zahraničními učiteli, i s odborníky, kteří nemusí nutně přicestovat kvůli vyjádření svého názoru či přednesení příspěvku. Myslím si, že se bude nadále uskutečňovat daleko více operativních pracovních schůzek on-line a že bude on-line kontakt využíván také pro pořádání panelů, sympozií či konferencí. Zároveň doufám, že nám pandemie dala i uvědomění toho, že přímý kontakt není zcela nahraditelný.*"

V takto extrémní situaci nedostatky distanční online výuky vyniknou nejspíš více. Přínosů výuky „naživo" si pak můžeme více vážit a vědoměji z nich čerpat. „*Ne všechny, ale většina přednášek probíhala v pravidelném on-line režimu, některé pak formou komentovaných prezentací, více práce bylo zadáváno ‚na doma'*," shrnuje doc. Bahbouh a dodává: „*Myslím si, že by bylo vhodné, abychom i do budoucna měli větší podíl domácí přípravy mezi přednáškami. Některé frontální (na informacích založené) přednášky by mohly být i v budoucnu proslovené on-line, anebo nahrazené komentovanými prezentacemi. Kontaktní přednášky by*

mohly více plnit úlohu odborné diskuse a prověřování (cizelování) porozumění." Právě na těchto pozitivech osobního kontaktu by chtěli stavět i další vyučující. „*Do vyučovací praxe po návratu na katedru bych možná chtěl zachovat víc samostudia a osobní výuku věnovat diskusi a hlubšímu vysvětlování probíraných témat,*" odpovídá na naši otázku, co lze přenést do výuky, až se zase vrátí vše do běžného stavu, Mgr. Ing. Vranka. Svou vizi, co přenést do tradiční výuky, má např. i PhDr. Boukalová: „*Ráda bych lépe kombinovala on-line zdroje – ať již zadání, texty, videa, kvízy s osobními setkáními, to je to, co bych si chtěla udržet. Práce před setkáním, během něj a po něm může výuku zefektivnit. Kombinace různých druhů podnětů a formátů, typů materiálů činí výuku pestřejší, rozmanitější, zajímavější.*"

I když jsme se teď společně snažili vytvořit vizi do budoucna, následující týdny mohou ještě leccos změnit. „*Kladu si otázku, zda na hodnocení obecně i v rámci studia na VŠ není ještě příliš brzy,*" doplňuje své předchozí myšlenky PhDr. Niederlová. „*Určitě je důležité využít zpětnou vazbu v různých stadiích vývoje současného stavu, nicméně já za sebe vnímám situaci jako stále probíhající a měnící se.*" Ano, je ještě brzy přemýšlet o reálném zapojení nových metod do budoucí výuky, ale změna jako taková je jistě oživujícím prvkem v dlouhodobém měřítku. Prof. Šulová k tomu dodává: „*Myslím, že jsem ve svých kurzech celoživotně ve stálé změně, a tedy si něco přenesu i do budoucna. Zatím se ale spíš těším, že se zase výuka vrátí do běžných kolejí a já uvidím v posluchárně přímo tváře studentů, kteří jedí, baví se, diskutují, přicházejí a odcházejí apod. To je život.*"

Díky všem změnám jsme také měli, a vlastně ještě máme, možnost poznat lépe sami sebe. Krize nám poskytuje množství materiálu, který můžeme využít k novému nebo hlubšímu sebepoznání. Na chvíli jsme se více či méně stáhli do svých domovů, omezili kontakty a museli reagovat na změny ve vyučování. Změn bylo hodně. Čerpejme z nich i pro nás samotné.

Článek bychom rády uzavřely pozitivními slovy prof. Šípka: „*Určitě nám (krize, pozn. red.) dala zkušenost, že i takové kritické období je schopná katedra, potažmo Univerzita Karlova, překonat a že obě strany (studenti i kantoři) jsou tvořiví v hledání náhradních, přechodných forem plnění hlavního úkolu univerzity, totiž vzdělávání.*"

A jak vidíme prožitou dobu my, studenti?

Školy byly uzavřeny 12. března, tedy necelý měsíc po zahájení letního semestru. Nikdo se neodvažoval předpovídat, jak dlouho tento stav potrvá. V mnoha ohledech byla situace nejistá a nová právě i pro studenty.

Nějaký čas už od onoho původního „šoku" uplynul. Způsob výuky v nouzovém stavu se ustálil a pocit jistoty nám navozují i stále konkrétnější informace o budoucím průběhu zkouškového období. Dá se předpokládat, že se v blízké době budeme moci opět dívat sobě navzájem do očí bez pomoci webkamery a displeje počítače. Na co se studenti nejvíce těší a co jim online výuka přinesla? Co by vyučujícím vzkázali? Nejen takové otázky jsme položily našim spolužákům prostřednictvím krátkého online dotazníku.

V odpovědi na otázku „Na co se nejvíc těšíš, až zase budeme moci chodit do školy?" jsou všichni respondenti za jedno. Těší se na atmosféru ve škole,

foto: pexels.com

na osobní kontakt s vyučujícími a spolužáky, na přestávkové debaty na chodbě („*na pivo po škole* (...) a *možnost sdílet výuku se spolužáky*“) a pevný režim. Tyto výpovědi zároveň poukazují na to, o co je online výuka ochuzena.

A co online výuka přinesla? Studenti zmiňovali, že se jim zvýšil vlastní zájem o vyučovanou látku a motivace se učit. Další motivací je i možnost sledovat přednášky vyšších ročníků. Na základě výpovědí se zdá velkým přínosem pořizování záznamů přednášek. Videa z online setkání poskytují možnost se k výkladu vyučujícího vracet nebo si zvolit čas, kdy se na ně student podívá. „*Například mně se lépe učí dopoledne, tak si přednášky pouštím převážně dopoledne. Někdo se ale lépe soustředí večer a ráno si rád přispí. Tohle mi přijde super. Líbilo by se mi, kdyby možnost shlédnout přednášku z videa byla i během klasické výuky. Když třeba je někdo nemocný, tak si může přednášku pustit zpětně,*“ dodává jeden respondent. Dalšími zmíněnými plusy je zlepšení se v organizaci svého času a v práci s online platformami. Samozřejmě ne všichni prožívají výuku doma bez negativních pocitů. „*Výuka probíhá asi na 4 různých platformách a v mailech se člověk po chvíli ztratí.*“*

> **„Líbilo by se mi, kdyby možnost shlédnout přednášku z videa byla i během klasické výuky. Když třeba je někdo nemocný, tak si může přednášku pustit zpětně“**

Zpětné vazby na průběh online výuky se přednášejícím dostává nejspíš docela málo. Naše obličeje nevidí a také přepínání mikrofonů může leckoho ze studentů odradit od dotazování a vyjadřování se.

Co by tedy studenti vzkázali vyučujícím?

„*Děkuji moc za všechny formy, kterými nám umožňujete nadále studovat.*“

„*Jste skvělí, že to zvládáte!*“

„*Snaha nahradit výuku našimi přednášejícími je obdivuhodná. Je vidět, že dělají maximum, aby nás výuka bavila a o nic jsme nepřišli. Moc si toho vážím a děkuju.*“

„*Že se na ně těším.*“

„*Klobouk dolů, jak jste rychle a profesionálně reagovali a jak se spousta předmětů dokázala během dvou týdnů transformovat tak, že teď už nám to připadá vlastně docela normální.*“

„*Děkuji, že se snažíte, a prosím, buďte u zkoušek shovívaví jako jsme my teď.*“

„*Jsme rádi, že se snažíte! Vím, že to není lehké, ale zvládáte to suprově!*“

„*Děkujeme za rychlé přizpůsobení se online prostoru, za to, že máte odvahu přednášet před 60 ztišenými mikrofony a vypnutými kamerami bez odezvy a že jste ve všem tak nápomocni.*“ ■

SITUACE OČIMA DALŠÍCH KATEDER

doc. PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Ph.D. **vedoucí Katedry religionistiky Husitská teologická fakulta UK**

„Mnohokrát jsem od absolventů slyšel, že si na naší fakultě vážili osobních vztahů s pedagogy a individuálního přístupu. Považoval jsem to trochu za frázi a za hezký kec. Ale pandemie mě donutila si uvědomit, jak je ten osobní kontakt se studenty opravdu pro studium důležitý a jak i mně samotnému chybí.”

doc. RNDr. Dalibor Pražák, Ph.D. **vedoucí Katedry matematické analýzy, Matematicko-fyzikální fakulta UK**

„Odpovědět na otázku, co nám krize dala, je možná ještě brzy. Nicméně: našim studentům dá (doufejme) větší motivaci do dalšího studia. Vyučujícím nečekanou zpětnou vazbu a snad i náhled, co ve výuce je podstatné; co lze imitovat distančně a co nikoliv. Přínosná by mohla být zkušenost s přednášením na virtuální ploše (místo reálné tabule), ať již vzdáleně či lokálně, nebo další elektronizace administrativy.”

Mnohokrát děkujeme všem vyučujícím i studentům, kteří se k situaci ochotně vyjádřili a přispěli tak k rozmanitosti názorůa pohledů na koronakrizivizi.

* *O tom, jak si lépe třídit informace a ,,neutopit se“ v nich, píšeme na str. 26.*

„Někteří lidé vnímají přírodu jako součást své identity a když jdou mrtvým lesem, jejich duše pláče,"

říká Mgr. Zdeňka Voštová

GABRIELA KOSJUKOVÁ,
LEONA PLÁŠILOVÁ

Mgr. Zdeňka Voštová je právnička s psychoterapeutickým výcvikem v gestalt psychoterapii, která se ve své práci kromě jiného věnuje tématu environmentálního žalu. Nejen to, jak s tímto tématem pracuje, nám přiblížila v rozhovoru.

Kde se pojem „enviromentální žal" vlastně vzal?
Pojem pochází z anglického „environmental grief", původně ho používali thanatologové pro úzkostlivé reakce pramenící ze ztráty ekosystémů. V České republice se na popularizaci tohoto tématu dlouho podílela environmentálně zaměřená socioložka Hana Librová, která mu mimo jiné věnovala část své poslední knihy *Věrní a rozumní: kapitoly o ekologické zpozdilosti*. Nicméně je dobré vědět, že tento termín není příliš ustálený, pro obdobné pocity se často používá i pojem eco-anxiety, čili ekologická úzkost, nebo také environmentální trauma či deprese.

Je „environmentální žal" nový fenomén? Od kdy se s ním v lidských myslích setkáváme? Mohli něco podobného prožívat i naši předci daleko v historii?
Určitě mohli. Když jsem studovala literaturu, našla jsem prastaré materiály, ve kterých lidé ve starém Římě nebo starodávné Korei oplakávali zánik přírody nebo pokácené stromy a lesy. A když se vrátíme k moderní společnosti, od 70. let 20. století začali biologové, kteří zaznamenávali ztrátu ekosystémů vlivem působení člověka, popisovat pocity hlubokého smutku, strachu a frustrace.

Jak často k vám chodí klienti se zakázkou „environmentálního žalu" a co přesně s nimi řešíte?
Mí klienti se ke mně dostávají přes toto téma poměrně často, každý se svým jedinečným příběhem. Někdy lidé řeší, zda počínat do tohoto světa děti, často se na mě obracejí také rodiče malých dětí, na které dolehne úzkost z představ o budoucnosti bez vody, v návaznosti na prognózy vědců týkající se postupu klimatické změny se bojí třeba válek či hladomorů. Chodí za mnou ale i mladí lidé, kteří narážejí na nepochopení okolí a také naopak i lidé ze starší generace, na které někdy doléhá pocit viny za to, že se na současném stavu také svým způsobem života podíleli.

Je nějaký rozdíl v prožívání „environmentálního žalu" u různých skupin lidí (např. věkové skupiny, různá zaměstnání apod.)?
Bohužel zatím v tomto tématu existuje velmi málo studií, které by se touto otázkou zabývaly a co se týče českého prostředí, nemáme zatím žádné.

Z mé zkušenosti jsou tu lidé s velmi těsným vztahem k přírodě, kteří cítí kromě strachu či úzkosti také hluboký smutek, neboť přírodu vnímají jako součást své identity, a když jdou mrtvým lesem či čtou o dalším

zaniklém druhu, jejich duše pláče, jako by ztratili někoho blízkého. Psychologové popsali takzvaný fenomén „solastalgie“, což je pocit žalu nad zpustošením a ztrátou přirozeného ekosystému. Je to vlastně takový stesk po domově, zatímco ve skutečnosti jste pořád doma.

Co dělat, abychom nepřiměřeně netrpěli „environmentálním žalem“?

Věřím, že je dobré před svými pocity neutíkat, ale naopak vnímám jako užitečné prohloubit své uvědomování, své emoce lépe prozkoumat a přijmout.

Nahlédnutí závažnosti klimatické změny poskytuje některým lidem prostor dotknout se základních existenciálních témat jako jsou vyrovnávání se s úzkostí pramenící z nejisté budoucnosti a vlastní konečnosti. Tyto aspekty života jsou odpradávna nezbytnou součástí naší existence, nicméně v případě environmentální krize je činí nesmírně náročné to, že klimatická změna a vše, co přináší, se dotýká nejen nás, ale i budoucích generací. Přesto i v těchto tíživých momentech vnímám příležitost. Řada lidí se mnou sdílí, že právě díky těmto existenciálním prožitkům si více váží přítomnosti, uvědomili si, co je skutečně důležité a nyní soustředí svou pozornost vědomě na to, co jim dává smysl a naději. Ráda čerpám z odkazů Viktora Frankla. Podle něj zůstává v člověku i v značně extrémní situaci prostor svobody a odpovědnosti, kterého se nesmíme za žádnou cenu vzdát. V tomto je mi velmi blízký citát Václava Havla: „*Naděje není to přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že má něco smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.*“

A potom tu máme spoustu dalších návodů, co obvykle lidem pomáhá – sdílet své pocity s ostatními, zapojit se do aktivismu, pobývat v přírodě a obecně dbát na principy psychohygieny. Neexistuje však univerzální rada, každý prožívá tyto pocity svým jedinečným způsobem.

Pracovala jste také na Psychosomatické klinice, setkala jste se s klienty, kteří environmentální žal vyjadřovali nějakým tělesným neduhem?

Myslím, že environmentální úzkost má podobné projevy jako ostatní úzkosti, na spoustu lidí doléhá nespavost či cítí napětí na některých místech těla. Měla jsem klientku, co kdykoliv otevřela okno a uviděla svítit slunce, pocítila úzkost a stáhnul se jí žaludek. Někteří psychologové přirovnávají symptomy environmentální úzkosti k posttraumatické stresové poruše s tím rozdílem, že zde se mluví o poruše „pre-traumatické“. Očekávání děsivé budoucnosti může mít na lidi podobný dopad jako to, když nějakou traumatickou událost skutečně zažijí.

Doporučíte našim čtenářům nějakou studii/knihu, která se tímto tématem zabývá?

Bohužel v českém jazyce není mnoho odborných knih, které by se tímto tématem zabývaly. V angličtině mě oslovily například knížky *Emotional resiliency in the era of climate change* nebo odborný článek zabývající se terapeutickým pojetím udržitelnosti *Sustainability in a Fragile Ecological Era: A Gestalt Therapist's Response*. Z české beletrie například *Rekonstrukce* od Viktorie Hanišové, z filmů je důležité zmínit nový český dokument *Žal žen* od režisérky Andrey Culkové. A ze zahraničí doporučuji dokument *Anoteho archa*. Environmentální úzkost je v něm téměř hmatatelná. I přes obrovskou bezmoc film krásně zachycuje i okamžiky naděje a smíchu, které jsou lidem na těchto ostrovech vlastní. I to je součást environmentálního žalu, spoluvytvářet budoucnost a v rámci možností si zároveň vychutnávat každý moment přítomnosti. Ostatně jak kdysi poznamenal Arne Naess, zakladatel hlubinné ekologie*. „*Nebojte se sami sobě čas od času zasmát. Nestyďte se, že máte i v časech pro přírodu zlých ze sebe i světa radost.*“ ∎

foto: archiv Zdeňky Voštové; Sergi Ferrete, unsplash.com

*Hlubinná ekologie vychází ze směru environmentální etiky, jedná se o holistický způsob nazírání na přírodu jako na součást člověka a na člověka jako součást přírody (cs.wikipedia.org).

Věda a příroda

TEREZIE ZUNTYCHOVÁ

Do „zeleného doku“ právě zajíždí loď vezoucí několik nadšenců, kteří se věnují jak environmentalistice, tak psychologii. Zajímá-li vás otázka udržitelnosti a klimatu v kontextu psychologie, následující řádky jsou určeny právě vám. Nahlédněte do zelené loděnice, a budete-li mít chuť, nastupte také na palubu. Bude to ještě dobrodružná jízda.

Jaký příběh se váže ke vzniku Green Dock?
Green Dock vznikl na studentské platformě PsyHub, původně jako jeden z mnoha menších projektů. Cílem bylo využít psychologické poznatky a teorie, abychom zjednodušili Čechům cestu k udržitelnějšímu životnímu stylu. Ukázalo se, že zájem být součástí takového projektu je mezi studenty psychologie a psychology veliký. Green Dock tak velmi rychle vyrostl z malého projektu do samostatné organizace. První společná schůzka týmu proběhla na jaře 2019, téměř rok jsme pilovali směřování a aktivity Green Docku, a oficiálně jsme projekt spustili v lednu tohoto roku.

Jak bys představila Green Dock někomu, kdo o této iniciativě zatím neslyšel?
Green Dock pomáhá vytvářet udržitelnější Česko. Usilujeme o to v několika směrech. Výzkumně se snažíme porozumět postojům české populace k měnícímu se klimatu a k pro-environmentálnímu chování. Také vytváříme výzkumem podložená řešení, která pomáhají jednotlivcům dělat udržitelnější rozhodnutí a zjednodušují naší společnosti cestu k environmentální odpovědnosti. V neposlední řadě edukujeme veřejnost o strategiích zakotvených v psychologii a dalších behaviorálních vědách, kterými lze podporovat udržitelné chování a budovat veřejnou podporu pro řešení klimatické otázky v ČR.

> „97 % akademických odborníků se shoduje, že klimatické změny probíhají, a že jsou převážně způsobeny lidskou činností.“
>
> Zdroj: www.greendock.cz

Na co z toho, co se zatím odehrálo v Green Docku, jsi nejvíce pyšná?
Na to, že i když je náš projekt velmi mladý, už teď jsme zaujali mnoho zajímavých organizací, které se udržitelností již dlouho zabývají. I díky tomu spolupracujeme na projektech s univerzitou v Amsterdamu či s Fakultou sociálních studií na MU. Navázali jsme také kontakt s Klimatickou koalicí, která je konsorciem českých organizací zabývajících se ochranou životního prostředí v ČR.

Váš tým je multidisciplinární, pracujete ve složení behaviorálních psychologů, datových analytiků a designérů – jak jste se dali dohromady?

Bára Vavřichová je psycholožka, která v současné době působí na část úvazku v Baobab z.s., kde podporuje studenty s duševním onemocněním ve zvládání studijních nároků. Na druhý částečný úvazek pracuje v Univerzitním centru energeticky efektivních budov ČVUT, kde se zabývá zapojováním různých cílových skupin do městského plánování. Ve svém volném čase rozvíjí projekt Green Dock a vede workshopy a blog na téma sebepéče (www.self-care.cz). Také ráda jezdí na výlety do přírody, cvičí jógu a učí se hrát na ukulele.

GREEN DOCK

Je pravda, že v týmu máme lidi, kteří mají rozmanitý set schopností. Někteří z nás se specializují více na výzkum, jiní na designování praktických řešení, další pak více na popularizaci vědy. Všechny nás spojuje zájem o změnu klimatu z perspektivy psychologie. Zkušenosti a zaměření jsme načerpali jak při domácím a zahraničním studiu, tak pracovními pozicemi v nejrůznějších oblastech. Tento tým se utvořil skrze Facebookovou skupinu Česká psychologie, kam jsme v úplném počátku vyvěsili příspěvek o založení tohoto projektu.

Pokud by se k vám chtěl někdo přidat, nabíráte stále nové nadšence? Kde mohou případní zájemci začít?

Průběžně doplňujeme některé pozice, v současnosti například hledáme koordinátora komunikační větve. Doporučuji seznámit se více s tím, co děláme na našich webových stránkách. Pokud by někoho náš projekt zaujal a chtěl by být jeho součástí, může mě kontaktovat přes email *barbora.vavrichova@greendock.cz*

Provádíte výzkumy postojů a chování v oblasti klimatické změny v České republice, jaký dosavadní výstup tě nejvíce překvapil a proč?

Jedním z překvapivých zjištění pro mě bylo, že i lidé, kteří o klimatické změně pochybují nebo ji odmítají, jsou často ochotní si osvojit nějaký typ pro-envi-

Foto z Týmového setkání Green Dock v lednu 2020

ronmentálního chování. Spousta chce třeba nakupovat lokální produkty. Ne kvůli měnícímu se klimatu, ale protože chtějí podporovat místní podnikatele. To je potom výhra pro všechny. Proto je velmi důležité zkoumat hodnoty a postoje konkrétních skupin a na základě toho přizpůsobit komunikaci s nimi.

Na jakých projektech v současnosti pracujete?

Projektů máme rozjetých několik. V inovační větvi se právě rodí pracovní skupina pro snižování spotřeby masa. Výzkumná větev nyní, po úspěšné pilotáži, připravuje studii postojů Čechů ke klimatické změně na reprezentativním vzorku populace.

> **„ČR je jedna z evropských zemí, jejíž obyvatelé se za řešení otázky měnícího se klimatu cítí nejméně zodpovědní.“**
>
> Zdroj: www.greendock.cz

Pokud by každý jeden z nás chtěl přispět k co nejlepšímu klimatu, co je ta nejmenší věc, kterou můžeme ještě dnes udělat?

Za sebe bych řekla, upřednostňovat takové aktivity, které mají na životní prostředí skutečný vliv. Třídit odpad je dobré a rozhodně by se v tom mělo pokračovat. Reálný efekt takového chování na snižování emisí je však malý. Aktivity, které mají velký příznivý dopad, jsou například jezdit méně autem, vyhnout se jednomu zaoceánskému letu nebo jíst méně masa. S tímhle uvědoměním se pak na řešení klimatické situace můžeme podílet mnohem efektivněji. Neznamená to, že musíme chodit všude pěšky nebo se stát vegetariánem, ale pokud se nám podaří odřeknout si maso o jeden den v týdnu více, už to je sám o sobě měřitelný úspěch.

Co nám nejvíce brání v tom, přijmout zodpovědnost za snahu ohledně řešení otázky měnícího se klimatu?

Takových věcí je několik a pro každého z nás se to může lišit. Hlavní překážkou je však to, že měnící se klima vnímáme jako něco vzdáleného a poměrně abstraktního. I když už si v Česku začínáme všímat toho, že ve studnách vysychá voda, pořád stačí otočit kohoutkem, abychom si vodu opatřili. Proto i když víme, že se něco děje a bude to mít na nás v budoucnu negativní dopady, aktuálně nás to vlastně nepálí. Problém je, že pokud budeme čekat na to, až pro nás dopady klimatické změny budou konkrétní a hmatatelné, mohou být takové změny již nezvratitelné.

Co tě v poslední době potěšilo?

Potěšilo mě, že se časopis Počitek zajímá o tematiku klimatické změny, protože vnímám, že jako psychologové máme mnoho co nabídnout k přispění řešení otázky měnícího se klimatu. ∎

foto: archiv Báry Vavřichové

DVAKRÁT MĚŘ, TŘIKRÁT ŘEŠ

PAVLÍNA DOLEŽALOVÁ
absolventka, zabývá se poradenstvím, koučováním a krizovou intervencí

foto: Vít Krištof

PŘED

A je to tady. Tři roky v prachu a na krku psaní závěrečné práce. Doporučuji ji napsat tak, aby vás při pohledu na ni nechytaly křeče nebo nepolejvalo horko. Budete ji totiž nejenom muset sesmolit, ale pak si jí doslova i obhájit a to se – u „díla“, které za vás napsal napůl překladač a napůl soused, který o cokoli s psychologií v životě nezavadil – bude dělat dost blbě. To ale není vše. Jako bonus je tu ještě přezkoušení v podobě státnic, a to ze všeho, co kdy bylo řečeno za dobu dosavadního studia. To potěší zejména ty, kteří na povinných přednáškách využívali institut „dneska podškrábneš ty mě a zejtra já tebe“. Rozhodně se můžete těšit na stovky vytištěných stránek státnicových okruhů a otázek válejících se po všech koutech každé místnosti – jedno jestli máte garsonku, jste na koleji nebo žijete ve dvoupatrovým baráku. Připravte si minimálně tak tři sady zvýrazňovačů, protože náhle zjistíte, jak strašně rychle dopisujou. Je taky fajn mít nějaký barvičkový systém – nebo si aspoň pamatovat, jestli zvýrazňujete to, co už umíte, nebo to, co si chcete zapamatovat. Nešťastníci, co pak chodí s omalovánkama, ze kterých si pamatujou jenom ty šílený barvy a sprostý slova po stranách dokumentu, by mohli vyprávět... Na alko podporu ani v nejmenším nemyslete, pokud netoužíte po luxusních vředech, na které si zaděláte už jen vanami vypitého kafe na rozhýbání mozkových buněk. (Z toho šprtacího sezení beztak bohatě stačej hemeroidy jako vhodný doplněk k již vzniklým fialovým útvarům pod očima.)

PO

Dobře, dali jste úspěšně státnice, dokázali jste, že jste schopný napsat i něco delšího, než je SMSka frajerovi či kočce z kavárny, a zasloužili jste si tak titul Bc. Praxe vám však ukáže, že s tímto titulem si jako „psycholog“ škrtnete tak maximálně zápalkou. Bc. před jménem je spíše symbolem toho, že vlastně nemůžete vykonávat nic, co kolem psychologie byť jen prošlo a titul Mgr. je tak jakýmsi novým minimálním standardem pro vaši potenciální profesní dráhu. A teď to přijde: na oddech zrovna zapomeňte. Sotva jste skončili jedny přijímačky, jsou tu přijímací zkoušky vol. 2. a vy máte teda v zásadě dvě možnosti: buď podstoupit novou selekci před státnicemi, nebo po nich. Je dobré si to trošku promyslet, neboť tomu pocitu, kdy vás přes všechna martyria přijmou k navazujícímu studiu a vy pak nedáte státnice, se nic jen tak nevyrovná…Čili nezbývá než se modlit za to, abyste byli i po těch třech letech na filozofické fakultě stále uznáni jako platní jedinci hodni studia na univerzitě pana Karla.

Přeji vám „leb ocelovou a zadek olověný“, protože budete „se učit...se učit...se učit“. ▮

ERASMUS v době koronavirové

MARIE ELIÁŠOVÁ

Erasmus je za běžných okolností skvělým zážitkem, plný výzev a nových příležitostí. To by bez pochyb platilo i o aktuálních výjezdech, nastalá pandemie ale tuto zkušenost možná někomu velmi proměnila. Na podobu Erasmu během pandemie jsme se zeptali několika studentů, kteří měli tento semestr trávit v zahraničí.

Většina studentů odjížděla do zahraničí ještě v době, kdy koronavirus byl pojem spojený s tisíce kilometrů vzdálenou Čínou. Nebylo tedy ani zdaleka zřejmé jaký bude mít dopad. Nejdéle se chodilo do školy ve Francii, a to dokonce dva měsíce, v Německu se bohužel dostalo jen k jazykovému kurzu a samotná výuka vůbec nezačala.

Ceny letenek dosahovaly astronomických výšin a nastal boj o místa na posledních přímých letech do Prahy. Studenti se tak museli rozhodnout velmi rychle o tom, zda-li zůstanou, nebo se vrátí domů. Tereza ale tento konflikt řešit nemusela: „*Zákaz vycestování z ČR rozhodl za mě. Byli jsme v Madridu informováni, že školy preventivně na 2 týdny zavřou, tak jsme se s ostatními Čechy rozhodli strávit „prázdniny“ v Čechách. Všichni jsme měli v plánu se do Madridu za dva týdny vrátit, ale v momentě, když jsme přiletěli do Čech, zde byl vyhlášen nouzový stav. Už nebyla žádná rozumná cesta, jak se zpět dostat.*“ Ne všichni se rozhodli vrátit, Kateřina (Roskilde), která zůstala na Erasmu dodává: „*V současné době pro mne není rozdíl mezi tím, jestli jsem v ČR nebo v Dánsku. Navíc v době, kdy jsem se musela rozhodnout, byla pravidla v Dánsku uvolněnější, nebyl pro mě tak důvod se vracet. Kdybych byla v zemi, která na tom je hůře než ČR, pravděpodobně bych domů odjela. Nechtěla jsem se Erasmu tak rychle vzdát – přece jen, do Prahy se vrátím tak jako tak, ale tady bych už všechno nechávala nadobro za sebou.*“

Většina studentů se rozhodla vrátit, ať už na základě rozhovorů s rodinou nebo kvůli tlaku domácí či hostitelské univerzity a ambasády. Mnozí se při odjezdu domnívali, že se do země za několik týdnů vrátí. Všichni oslovení jsou se svým rozhodnutím spokojeni, ačkoliv si to zpočátku ne vždy mysleli: „*Aktuální situace ve Francii je šílená, nedokážu si představit, že bych tam zůstala sama v 9 m² na koleji a trávila tak Erasmus,*“ dodává Jevhenija. Přirozeně velmi záleží na situaci v jednotlivých zemích. „*Část studentů tam (Coimbra, Portugalsko, pozn. red.) zůstala, ale jsou prozatím neustále zavření doma. Podle mě je něco jiného být uzavřený v karanténě doma a něco jiného v Portugalsku na Erasmu. Když odmyslím fakt, že je to doma a s rodinou samozřejmě pohodlnější, tak jsem si říkala i to, že chci mít na Coimbru jen hezké vzpomínky, a ne abych si ji pak spojovala třeba s depresivní karanténou,*“ uvažuje Michaela. Kateřina, která

zůstala v klidném Dánsku dodává: „*Alespoň jednou za týden se dívám na letenky, jestli už náhodou něco nelétá zpátky domů. Ale to spíš pro nějaký pocit, že kdyby bylo potřeba, mám tu možnost se zítra sbalit a odjet. Ale nelituji toho. Celkově tu ale žijeme poměrně v poklidu, navzájem se podporujeme a snažíme si volný čas užít, jak nejlépe to jde.*“

Informace a doporučení od konzulátů si studenti převážně pochvalují, to samé bohužel ve většině případů neplatí o univerzitách. Tereza, která trávila Erasmus v Heidelbergu, dodává: „*Komunikací škol jsem byla upřímně poměrně zklamaná, a to zejména co se týče komunikace ze strany Karlovy Univerzity. Na druhou stranu rozumím tomu, že situace je extrémní, takže na ni nikdo nemohl být připraven.*“ Obecně se všichni shodují, že se jednalo o velký zmatek, kdy nikdo netušil, co se děje a jak dál nejlépe a v klidu postupovat.

Studenti, kteří začali výuku v zahraničí, v ní převážně pokračují, a to v online podobě. Někteří Erasmus ukončili. Jejich noví spolužáci jsou na tom velmi podobně. Vrátili se domů a studují na dálku. Někteří ovšem zažívají velmi nelehké chvíle. „*Španěly zasáhla situace velmi tvrdě, několik mých spolužáků i učitelů onemocnělo, dva starší profesoři viru podlehli. Distanční forma studia je tedy pro ně spíše zmatená, jelikož všichni mají jiné starosti,*“ popisuje Tereza, která se vrátila z Madridu. Oslovení studenti na Erasmus a výjezdy do zahraničí rozhodně nezanevřeli a chystají se na jeho posunutí, případně jiný výjezd v rámci dalšího studia.

Celá situace byla pro oslovené velmi stresující a náročná. Jsou nicméně vděční za to, že za normálních okolností mají možnost cestovat a studovat v zahraničí, ačkoliv to naše generace často možná považovala za samozřejmost. V neposlední řadě jim nejsou lhostejní ani ti nejvíce ohrožení touto pandemií a respektují kroky, které vedou k jejímu potlačení. Kateřina dodává: „*Učím se hlavně žít přítomností. Vždycky jsem ráda plánovala věci hodně dopředu, teď to bohužel nejde. Kromě toho se snažím soustředit více na sebe.*“ ▮

foto: Edwin Hooper, unsplash.com

Co vzkazují studenti těm, kteří uvažují o Erasmu?

- Jevhenija (Toulouse) – „*Nikdy si nenaplánujete věci na sto procent, protože vždycky se může něco pokazit a většinou se to pokazí. Zároveň vás tyto situace hodně naučí, o vás, o životě, o nefungující francouzské byrokracii.*“
- Tereza (Heidelberg) – „*Rozhodně jeďte na Erasmus, protože i těch 10 dní, které jsem měla možnost v zahraničí strávit, mi toho hodně dalo. Tak si doma v karanténě připravte špičkové motivační dopisy a jen co to půjde, tak vyjeďte!*“
- Michaela (Coimbra) – „*Určitě si važte co nejvíce každého dne a snažte se ho co nejvíc využít na maximum. To platí rozhodně i pro dny strávené na Erasmu.*“
- Kateřina (Roskilde) – „*Nemusíte být za každou cenu produktivní jen proto, že k tomu teď máte prostor. Važte si toho, že máte čas na odpočinek. Naberte sílu. Dýchejte. A mějte se rádi.*“
- Tereza (Madrid) – „*Koukněte na Casa de Papel!*“

Zážitky zo stáže v New Yorku

PhDr. LUCIA HREŠKOVÁ, PH.D.
Čerstvá absolventka doktorského studia na KPS FF UK

Po láskavom privítaní s Dr. Lornou Myers sa usadzujem do pohodlného kresla v jej ambulancii Northeast Regional Epilepsy Group na Second Avenue, New York - Manhattan. Je to naše prvé osobné stretnutie v priebehu mojej mesiac trvajúcej klinickej stáže (v období júl/august 2019) pod jej vedením. V úvode si vzájomne predstavujeme naše príbehy psychologickej práce s pacientmi s diagnózou PNES (psychogénnych neepileptických záchvatov).[1] Úvodné obavy sa náhle rozplynuli a ja sa veľmi teším na čas strávený po boku dr. Myers.“[1]

dr. Myers je klinickou psychologičkou a psychoterapeutkou, predstavuje svetovú autoritu v oblasti výskumu a psychoterapie u pacientov s diagnózou PNES.

V mojej dizertačnej práci, v priebehu môjho Ph.D. štúdia na Katedre psychológie FF UK v Prahe, a taktiež v mojej súčasnej klinicko-výskumnej práci v Nemocnici na Homolce, pod vedením doc. PhDr. Lenky Krámskej, Ph.D., sa venujeme pacientom s diagnózou PNES.

Klinickú prácu dr. Myers som spoznávala prostredníctvom jej výskumných štúdií a publikácií. Hlavným liečebným postupom u PNES je psychoterapia.

Dr. Myers mi podrobne predstavila psychoedukačnú a psychoterapeutickú prácu s týmito pacientmi (viz Foa et al, 2007. Prolonged Exposured Therapy for PTSD), spolu s kazuistikami a video ukážkami z terapií. Fascinujúce bolo vidieť, ako účinne proces uzemnenia (grounding)[2] upokojil pacientov v priebehu záchvatov. Používajú sa k tomu aj rôzne pomôcky, ako napríklad mrazený pomaranč, ľad vo vrecku, kameň či náramok na ruke terapeuta, ktorý má odlišnú štruktúru. Dr. Myers ma pozvala na podporné skupinové stretnutie týchto pacientov, ktorá prebiehalo online, keďže pacienti pochádzajú z rôznych štátov USA či Kanady.

Samotné zariadenie terapeutickej miestnosti dr. Myers bolo vkusné, prispôsobené na terapeutickú prácu s pacientmi s diagnózou PNES. Na podlahe boli nad sebou uložené dva koberce, kreslá boli obtiahnuté kožou alebo látkou, minimum hrán, na každom kresle bol vankúšik, pracovný stôl zasunutý do kúta.

Zúčastnila som sa aj na psychologických vyšetreniach s následnou rozpravou o postupoch, používaných metódach a tvorbe psychologickej správy pod vedením dr. Roberta Trobligera.

foto: Vít Krištof, Lukas Kloeppel - pexels.com

Svoju klinickú prácu s pacientmi s diagnózou epilepsie mi predstavil aj neuropsychológ dr. Kenneth Perrine vo svojej praxi vo Weill Cornell Medical Center v New Yorku.

Veľmi sa teším, že naša výskumná a supervízna spolupráca pokračuje aj po mojom návrate do Prahy (už takmer vyše roka). Spolu s doc. Krámskou a dr. Myers tvoríme štúdie pre kvalitnejšiu liečbu týchto pacientov, a teda pre samotných odborníkov (klinických psychológ, psychoterapeutov či psychiatrov), ktorý spolupracujú s pacientmi s diagnózou PNES, túžime sprostredkovať dôsledné poznatky. ▮

Rozhovor s Dr. Myers bol uverejnený v časopise Počitek (č. 2/2019).

1 Psychogénne neepileptické záchvaty sú paroxyzmálne, časovo ohraničené zmeny telesných či psychických funkcií prejavujúcich sa v správaní, prežívaní alebo vnímaní. Ich klinický obraz pripomína epileptické záchvaty, nie sú však prejavom abnormálnej synchronizovanej neuronálnej aktivity, obvykle sa zobrazujúcich na elektroencefalograme. Podstatou PNES je nevedomé vyjadrovanie emocionálneho distresu.

2 Pierre Janet definoval tri fázy terapie traumy: stabilizácia, spracovanie traumy a napokon integrácia a nová orientácia. Súčasťou stabilizačnej fázy sú rôzne techniky, ktoré pacient môže používať pre reguláciu emócií a zvyšovanie tolerancie afektov. Patria sem cvičenia na uzemnenie (grounding) a sprítomnenie sa tu a teraz (zastavovanie disociatívnych stavov), jednoduché telesné cvičenia; imaginácie napr. bezpečného miesta; cvičenia využívajúce princípy plného uvedomovania (mindfulness); dychové cvičenia na upokojenie a pod. Cieľom stabilizácie je redukovať symptomatiku natoľko, aby pacient dokázal zvládať každodenný život, a aby sa zvýšili jeho kapacity pre neskoršie spracovanie traumatických zážitkov. Pri účinnej stabilizácii pacient tiež získava dôveru v psychoterapiu.

Z řad studentů přišel dotaz na publikační činnost akademických pracovníků katedry. Otázku jsme předali vedení. Odpovídá doc. Radvan Bahbouh.

Otázky pro příští číslo zasílejte na ***pocitek@ff.cuni.cz****.*

doc. PhDr. MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh, Ph.D.

Jak je to s publikační činností katedry?

Když jsem převzal vedení katedry, byla jedním z mých cílů podpora výzkumu, a tedy i zvýšení publikační činnosti. Vzhledem k tomu, že by se učitelé katedry kromě výuky a výzkumu měli ideálně věnovat i psychologické praxi, byl stanoven výkonnostní cíl jeden recenzovaný článek na akademického pracovníka ročně (pozn. katedra má v přepočtu na celé úvazky 14,5 akademických pracovníků).

Zatímco v roce 2018 publikovali kmenoví zaměstnanci katedry 5 článků v recenzovaných časopisech a 4 příspěvky v recenzovaných sbornících, bylo recenzovaných článků v roce 2019 již 14 a příspěvků v recenzovaných sbornících 8 (k tomu ještě vyšly každý rok 3 knihy). Podle předběžných informací by měla být letošní publikační produkce ještě vyšší a ještě kvalitnější. Uvedu alespoň tři, již letošní příklady – Eva Höschlová publikovala článek v časopisu BMC Palliative Care (impact faktor 2,9), Lea Takács v časopisu Infant Behavior and Development (i.f. 1,4) a Stuart Brody v časopisu Behavioral and Brain Sciences, s impact faktorem v psychologii téměř nevídaným – 17,2!

Důležitým zárodkem budoucích publikací jsou rovněž grantové projekty, zejména na mezinárodní úrovni. I tady se nám daří měnit přístup. Poslední půlrok se mi například podařilo s kolegy získat dva velké granty – mezinárodní grant Horizon 2020, který mimo jiné umožní implementaci sociomapování do vybraných evropských firem, a grant TAČR, který pomůže financovat výzkum skupinové dynamiky při dlouhodobých kosmických letech v rámci experimentálního programu Sirius 2020–2024, na němž se podílí ESA i NASA. Mezinárodní spolupráci a zvýšení publikační aktivity očekávám i ve spojitosti s organizací International Congress of Psychology v Praze (v jehož vědeckém výboru nás z katedry zasedá osm), a to i přesto, že musel být vzhledem k současné situaci posunut o rok.

Doufám, že za rok bude dál i naše katedra, a to nejen v publikační činnosti.

▮

Zemětřesení, tsunami, terorismus – jak překonat rozsáhlé krize?

Rozhovor s prof. Karine Weiss

VÍT KRIŠTOF

Profesorka sociální a environmentální psychologie na francouzské Univerzitě v Nîmes s námi hovořila o zvládání katastrof. Prozradila například také, proč byly po teroristickém útoku na dvanáct členů redakce časopisu Charlie Hebdo všechny pařížské nemocnice přeplněné.

Ve kterých zemích obecně zvládají krize nejlépe?
Nejlépe? Tím si nejsem jistá. Všude je prostor pro zlepšení. Kupříkladu v USA mají ale obecně lépe zvládnutý systém varování a řešení krizí než v Evropě. Téměř deset let už k tomu mimo jiné používají i sociální sítě, což je velmi praktické. Hurikán Sandy byl skvěle zvládnutou krizí. V New Yorku všechno fungovalo normálně už po pár dnech. Kdyby se něco podobného stalo v Paříži, přechod do normálu by trval měsíce.

Kde naopak při řešení krizí nejvíce selhávají?
Ve všech chudých zemích. Chybí jim znalosti, peníze a vlády jsou zkorumpované. V současnosti pracujeme na projektu v Indonésii. Politici tam prý jsou za krize rádi, protože každá z nich znamená velký příliv peněz v rámci pomoci od mezinárodních organizací. Vždycky to tak bohužel bylo.

> „Někteří politici v chudších zemích jsou za krize rádi, pro ně znamenají velký příliv peněz zahraniční pomoci.“

To zní znepokojivě. Jak velká část peněz tedy skutečně připadá potřebným?
Myslím, že v současnosti je to většina peněz. Není to ale zase tak špatné. Nadnárodní organizace tam posílají svoje lidi, kteří na přerozdělování pomoci dohlížejí.

Je vůbec možné se připravit na přírodní katastrofu?
Možná. Asi nikdy ne úplně. Můžeme pracovat na přípravě, ale když pak dojde ke krizi, nikdy nevíte, jak lidi zareagují. Možná zapomenou, zpanikaří. Pracu-

foto: Vít Krištof

jeme nicméně na přípravě, která má při nastalé krizi pomoci. Především tam, kde lze problém očekávat. Když jsou například v dané oblasti častá zemětřesení, můžeme lidi naučit, jak se na ně připravit, co dělat a kam jít, když pak nastanou. Zpravidla také funguje, že čím víc zemětřesení zažijete, tím lépe si při nich umíte poradit. Funguje i trénink „nanečisto“.

Během jedné z vašich přednášek jste hovořila o tom, že chování lidí při tréninku je jiné než během krize.

Když se podíváte na záběry tsunami v Japonsku, uvidíte všechny ty skvěle organizované lidi pobíhat v panice sem a tam. Je to kvůli tomu, že rozsah takové katastrofy je příliš velký. Kdyby se jednalo o menší katastrofu, patrně by si vzpomněli, co dělat. Zvládnou zemětřesení síly 5, ale ne síly 7. Pravdou je, že když znáte postup, i když ho třeba moc netrénujete, spíše si pak vzpomenete, jak se chovat, když nastane krize. Většina lidí je toho schopna, ovšem jen dokud není krize příliš velká nebo nečekaná.

Jako například teroristický útok.

Přesně tak. Protože především není žádná logika v tom, kdy a kde k němu dojde. Proto je velmi těžké se na něj adaptovat. Pracuji na novém výzkumném projektu v rámci přípravy Letních olympijských her 2024 v Paříži. Zabýváme se právě tím, co dělat, kdyby došlo k teroristickému útoku.

Jak je možné připravit se na něco takového?

Projekt se týká varování v případě terorismu. Pracujeme na multikanálovém nástroji, který zahrnuje vysílání, posílání zpráv přes Facebook či Twitter, „hackování“ telefonů za účelem informování lidí v dané oblasti a podobně. Část týmu se věnuje technické stránce. Je to obtížné téma, ale je tady celá řada snadno pro-

veditelných možností. Váš osobní telefon může jednoduše přijmout zprávu, i když jej zrovna nepoužíváte.

Která intervence je podle vás tou nejvíce efektivní v rámci přípravy na krizi? Informační cedule, trénink, přednášky…?

Nevím, která je nejefektivnější. Velmi snadno je ale možné například zlepšit komunikaci. Jak komunikovat s lidmi, jak preventovat problémy v komunikaci… V případě krize lidé potřebují vědět, co se děje a co dělat. Také je nutné informovat v předstihu. Ve francouzském městě Orléans je riziko záplav. Voda přichází pomalu, ale vystoupá vysoko (až 4 metry) a zůstává tam dlouho (i týdny). Na to lidé nejsou připravení, mají pocit, že to bude 20 centimetrů, že to hravě zvládnou. Edukovali jsme představitele města na radnici a požádali je, aby informace šířili dál. Obyvatelé byli rádi, že o riziku vědí, i když je to třeba trochu stresující. Takový druh intervence je velmi dobrý, ale také drahý. Pracujeme jen s menšími skupinami lidí, neoslovujeme celé město naráz.

Podobně je to s rizikem vlny tsunami ve Středozemním moři. Obyvatelé jižní Francie netuší, že může přijít. Byla by sice jen velmi nízká, třeba tři metry, ale některé obydlené oblasti by zaplavila. Proto o tom šíříme povědomí a radíme, co dělat, kdyby tsunami přišla.

Jsou všude na světě po krizi zapojováni psychologové?

Asi to není všude systematické, ale v Evropě či v Indonésii je psychologická podpora samozřejmostí, což je velmi důležité. Lidé o tom potřebují mluvit, sdílet emoce. To platí i pro hasiče, policisty a lékaře. I pro ně je v případě velké krize obtížné se s tím vyrovnat, i když jsou předem dobře připraveni.

Před pěti lety teroristé stříleli v redakci časopisu Charlie Hebdo v Paříži. Obětí útoku bylo jen 12. Přesto byly v průběhu následujících šesti měsíců všechny pařížské nemocnice plné lidí, kteří vyhledávali psychologickou pomoc. Všichni ti Pařížané samozřejmě nebyli s tragédií nijak spjatí, ale skutečnost, že se něco takového stalo ve městě, kde žijí, byla pro ně velmi náročná. Nemocnice jen těžko zvládaly takový nápor. Kdo všechno je pak obětí? Jen těch dvanáct nebo nepřímo i všichni ti další? Možná jsou i oni oběťmi.

Věnujete se také psychologické přípravě astronautů nebo členů polárních expedic. Jsou si tyto skupiny lidí v něčem podobné?

V mnoha oblastech velmi. Je třeba, aby se připravili na izolaci, dlouhé odloučení od domova… Na druhou stranu největším rozdílem je to, že cesty do vesmíru jsou více nebezpečné a astronauti velmi závislí na technologiích. Stres, který je s tím spjatý, je jiný, specifický.

Jak polární badatelé a kosmonauti pracují se stresem? Je to podobné jako u hasičů, policistů nebo zdravotníků?

Není to příliš odlišné. Každý má své strategie zvládání. Někteří užívají sociální oporu, jiní zase aktivní strategie. V případě extrémních situací je jedinou dobrou strategií právě ta aktivní. Sociální opora se zde moc nepoužívá, protože skupina blízkých osob je na to příliš malá.

Spolupracuje francouzská vláda s psychology v rámci zlepšování krizového managementu?

Ano, mnoho toho od nás žádají, protože příští krizi chtějí zvládnout zcela bez obětí na životech. Bohužel ale stejně obvykle nevíme, jak nakládají s výsledky našich výzkumů. Je v tom hodně politiky.

Jsou nějaké nové trendy v oblasti zvládání krizí?

Relativně nové a velmi nápomocné je užívání sociálních médií. Lidé neustále přidávají fotky a informace, ze kterých je možné zjistit, co se kde děje. Úřady mohou tyto informace šikovně využít pro lepší zvládnutí krize. V rámci francouzské asociace VISOV pracují dobrovolníci, kteří v případě katastrofy monitorují sociální média a analyzují informace. Ty následně předávají správním orgánům, které s jejich pomocí mohou krizi řešit rychleji a efektivněji. ▮

Mindfulness relaxace ve virtuální realitě

MICHAELA TECLOVÁ

Existuje mnoho technik, které nám pomáhají se ve stresových situacích zklidnit. Jednou z nich je všímavost (mindfulness). Tato metoda klade důraz na vědomé prožívání skutečnosti a obrací mysl k fyzickým i psychickým prožitkům jedince v daném okamžiku. Pomocí této metody pracuje také psycholožka Mgr. Anna Francová, která se na pozici výzkumné pracovnice podílí na výzkumu zabývajícím se mindfulness relaxací v prostoru virtuální reality.

Jaké jsou předpoklady meditace ve virtuální realitě (VR)? Na jakém principu taková meditace funguje?
I v zahraničí existují některé aplikace, které zprostředkovávají trénink meditace/relaxace ve VR. Uživatel je v nich většinou ponořen do relaxačního prostředí (např. mořské pobřeží nebo hory), které pasivně pozoruje; některé tyto aplikace jsou propojeny i s biofeedbackem, sledují např. srdeční rytmus a jiné fyziologické parametry a poskytují uživateli zpětnou vazbu o tom, jak se mu relaxace daří. Už méně aplikací je zaměřeno na schopnost mindfulness, kdyby byl člověk veden k zaměření pozornosti na určitý podnět. V naší aplikaci je tedy inovativní hlavně propojení virtuálního prostředí s dechovým senzorem, který přímo samotné prostředí na základě aktivity uživatele mění a odměňuje ho, pokud dýchá ve správném poměru.

Je VR pro někoho nevhodná? Pro koho je naopak nejvhodnější?
Využívání VR by se měly obecně vyvarovat osoby s epilepsií (zejména s fotosenzitivní epilepsií). Občas se může stát, že u někoho využívání VR vede k tzv. simulator sickness (nevolnosti spojené s pobytem ve VR prostředí) z důvodu možného konfliktu mezi zrakovou informací a vlastním pohybem těla. Trvání těchto příznaků ale většinou mizí do několika minut a ani v naší práci se s nimi nesetkáváme příliš často. Nedá se asi říct, pro koho by byla VR nejvhodnější – jak jsem zmiňovala předtím, z hlediska využívání v psychologii jde zejména o velký potenciál v oblasti expozičních terapií. Tedy zkusit si něco „nanečisto“, než k tomuto chování přistoupím v reálném životě. Obecně VR vnímám jako doplněk – jak ke standardní terapii, tak k relaxaci či mindfulness.

Jak přesně program funguje?
V naší aplikaci se uživatel ocitá v prostředí vesmíru a naproti němu sedí avatar v meditační pozici. Program funguje jako interaktivní nácvik pomalého a rytmického dechu za využití virtuální reality a dechového senzoru. Podstatou aplikace je dodržování přednastavené dechové frekvence (ta se dá měnit, většinou

ale využíváme poměr 5 sekund nádech a 5 sekund výdech), jejímuž dodržování napomáhá virtuální avatar. Kolem jeho těla se generuje záře, která napomáhá udržení pozornosti u dechu – po dobu nádechu záře narůstá, s výdechem naopak mizí. Pokud se uživateli dodržování poměru daří, je navíc odměňován v podobě generujících se barevných mandal. Celý tento trénink trvá kolem 7–10 minut.

Kdo stojí za projektem užívání VR brýlí a mindfulness relaxace s klienty Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ)?

Projekt probíhal za podpory Technologické agentury České republiky (TAČR), která v rámci grantové výzvy ZÉTA projekt v letech 2018–2019 podpořila – vedoucím projektu byla Mgr. Barbora Šouláková, která spolu se mnou, programátory z komerční firmy XLab a spolupracovníky z Leidenské univerzity vymýšlela, jak by aplikace mohla vypadat a jak by mohla fungovat. Já jsem aplikaci následně představila pacientům a spolu s Bárou a dalšími kolegy jsme ji zkoušeli i s návštěvníky různých festivalů a konferencí.

Jak projekt vznikl?

Bára jednou navštívila firmu Xlab kvůli spolupráci na konferenci a programátoři jí ukázali VR. Její prvotní skepticismus zmizel, jakmile se ponořila ve virtuálním prostoru pod hladinu a sledovala kolem plovoucí velryby. Největší údiv ale zažila při pohledu na vodní hladinu, kdy ucítila tak silné uvolnění, jaké zná po meditacích. Došlo ji, že VR má velký potenciál pro relaxační a meditační účely, zvláště pak pro lidi, pro které je běžný trénink složitý (deprese, ADHD) nebo nezáživný (z vlastní terapeutické praxe věděla, že pro mnoho lidí, kteří by mohli čerpat z meditace, je cvičení moc složité, nepodnětné a tím nezáživné). Bára pracovala v té době často s úzkostí a dechovými technikami, a tak vznikl nápad vytvořit vlastní aplikaci, která bude reagovat na dech jedince a podporovat jeho stav relaxace.

K čemu tento projekt slouží a proč je tak užitečný?

Jak jsem už zmiňovala, projekt slouží zejména jako nácvik schopnosti rytmického dechu. Ten je součástí mnoha relaxačních a meditačních technik; soustředěním na dech zároveň trénujeme schopnost mindfulness (tzv. všímavosti). Jedná se o schopnost být přítomen a uvědomovat si, co se děje v naší mysli, těle i okolí právě teď (co vnímají naše smysly, jaké myšlenky nás napadají, jaké emoce prožíváme). Další

důležitou součástí všímavosti je schopnost tyto pocity nijak neměnit, pouze si je uvědomovat a dále nechat plynout. Jednou z nejčastějších „výchozích“ pozic pro trénink všímavosti je právě náš vlastní dech – během cvičení funguje jako kotva, ke které se můžeme vždycky vracet, pokud cítíme, že se naše myšlenky začínají toulat. Tato schopnost ale není tak samozřejmá, jak by se mohlo zdát – hodně lidí má potíže s pouhým pozorováním vlastních myšlenek a těla a dechový trénink je nudí. Další situací, která může bránit v osvojení klasických dechových technik může být aktuální psychický stav (např. hypersenzitivita vůči tělesným procesům u pacientů s úzkostnými poruchami nebo u osob s onkologickým onemocněním nebo rušivé vlivy okolního prostředí, např. na pracovišti). Virtuální realita před-

stavuje způsob, jak uživatele přivést k dechovému tréninku interaktivní a zábavnou formou a umožnit mu získané dovednosti přenést do běžného života (já například mindfulness trénuji často během jízdy v MHD a v duchu si vybavuji podobu našeho virtuálního prostoru).

Jaké jsou výsledky vašeho výzkumu?

Aplikace byla zatím vyzkoušena jak u zdravých dobrovolníků, tak u pacientů s úzkostnými poruchami během jejich pobytu v NUDZ. Pilotní studie na zdravých dobrovolnících zatím ukázaly, že jednorázový trénink v aplikaci vede ke snížení míry subjektivně prožívané úzkosti a ke zvýšení pocitů spokojenosti, u pacientů byla tato tendence patrná i po několikátém sezení. Aktuálně připravujeme studie na zdravých dobrovolnících, které navíc zahrnují kontrolní skupinu – výsledky zatím nejsou publikované, ale naznačují význam kombinace rytmického dýchání s hudbou a dechovým senzorem na zvýšení motivace k tréninku a na dynamiku samotného dechu, který je ve vztahu s měřeným poklesem úzkosti. Publikovat budeme i data související s dechovým tréninkem a kognitivním výkonem, zejména v oblasti zaměřené pozornosti.

Jaké další uplatnění či využití může mít VR v psychologii?

Virtuální realita se v psychologii využívá zejména v oblasti terapie a léčby fobií jako doplněk standardní expoziční terapie (spočívající v záměrném vystavení pacienta obávanému podnětu). I ve světě existují aplikace zaměřené například na fobii z pavouků nebo z výšek. Aktuálně se také za podpory TAČR rozbíhá projekt tvorby expozičních scénářů pro nejrůznější druhy fobií, s důrazem na sociální fobie a agorafobie. Fobie ale nejsou jedinou skupinou poruch, kde VR nachází uplatnění – využívá se i u pacientů se závislostmi, s poruchami příjmu potravy nebo u osob s poruchami autistického spektra. V pracovní skupině Virtuální realita v neurovědách v NUDZ, pod vedením Ivety Fajnerové, využíváme například tzv. „OCD expoziční dům“ určený pro pacienty s obsedantně-kompulzivní poruchou. Dále vyvíjíme hry ve VR pro seniory určené k tréninku paměti, pozornosti nebo schopnosti plánování. Já se v rámci své disertační práce například zabývám reakcemi na virtuální sociální situace u osob s poruchami osobnosti.

Měli jste v úmyslu distribuci aplikace i mimo Váš výzkum, je to stále v plánu?

Budeme se snažit aplikaci zpřístupnit jak běžnému uživateli, tak terapeutickým centrům a nemocnicím, aby se dostala i k pacientům. Aplikace je v současnosti dále vyvíjena v rámci firmy Art of Relax.

Je možné meditaci někde vyzkoušet? Je přístupná všem?

Nejnovější verzi zatím ne, ale vyzkoušení staré verze (té, kterou jsem zde popsala) určitě možné je. Můžete nás po předchozí domluvě navštívit v Národním ústavu duševního zdraví. ▮

Rozhovor o technice mindfulness s odborníky z Oxfordu Sharon Hadley a Peterem Yiangou jsme publikovali v minulém čísle (Počitek 1/2020).

foto: Bradley Hook, pexels.com

V záplavě informací *aneb* jak se neutopit

PETRA HEJDUKOVÁ

Než jdu ráno do práce, koupím si noviny, udělám si kávu, posadím se v klidu do křesla a přečtu si, co nového se kde děje. V práci přečtu došlé faxy a několik z nich za ten den zpracuji. S přáteli později odpoledne proberu novinky, které jsme se dozvěděli. Když jdu večer domů, obvykle si koupím večerní vydání, abych byla v obraze.

To je moje přibližná představa toho, jak to dříve chodilo. Asi je značně idealistická, nicméně obecně můžeme asi tvrdit, že před rozmachem internetu mezi obyvatelstvo byl přenos informací mnohem pomalejší a kanály přehlednější. Zrychlení přenosu informací, které je primárně pozitivem pokroku na poli komunikačních technologií, jde ale ruku v ruce s množstvím zpráv, které denně musíme vstřebat. Tzv. „informační zahlcení" pak může být v některých případech důsledkem toho, jaké množství různorodých informací na nás hlavně na internetu čeká a jak může být někdy složité posoudit jejich hodnotu a relevantnost (Schmitt et al., 2018). Jak ale může takové přílišné zahlcení působit na lidskou psychiku? Co dělat, abychom si z množství informačních zdrojů dokázali vybrat jen ty, které jsou pro nás opravdu přínosné a jaké strategie můžeme při filtrování zvolit? Měli jste v době vyhlášení nouzového stavu nějakou strategii, jak informace čerpat?

Informační zahlcení znamená stav, kdy jsme zásobeni takovým množstvím informací, které nedokážeme vstřebat, přičemž pouze některé z nich mohou být relevantní (Pijpers, 2010). Vzhledem k tomu, že by se taková definice dala obecně vztáhnout na naši existenci v současném světě, autor dále dodává, že informační zahlcení můžeme spojovat také s problémy v plánování či využívání času, kapacity pro zpracování informací nebo se subjektivními prožitky jako je stres, tlak, zmatek apod. Roli může hrát třeba i věk – čím mladší spotřebitelé se studie zúčastnili, tím více trpěli informačním zahlcením (Schmitt et al., 2018). Jenže to zdaleka není tak jednoduché. Jiná studie zase zkoumala různé typy mobilních aplikací v souvislosti s informačním zahlcením. Autoři přišli na to, že menší riziko s sebou pravděpodobně nesou aplikace, které mladí lidé využívají k osobním účelům, resp. komunikují skrze ně s rodinou nebo přáteli. U starších generací se ve studii tento efekt však nepotvrdil (Matthes et al., 2020). Možná, že jste někdy přemýšleli nad tím, jak si vytvořit strategii, se kterou budete přistupovat k přijímání různých informačních online zdrojů. Možná už nějakou máte.

Právě v koronavirové situaci celá řada lidí volí strategii vyhradit si na přijímání nových zpráv **konkrétní čas**. Půlhodina po snídani nebo při cestě autobusem, každému to vyhovuje jinak. Nastavit si zkrátka čas na denní informační aktualizaci. Taková strategie se hodí především u sledování aktuálního dění. Na tuto strategii sází každodenní večerní televizní noviny. Když ale pomineme, že televizní zpravodajství dokáže s vyso-

Zdroje: Matthes, J., Karsay, K., Schmuck, D., & Stevic, A. (2020). "Too much to handle": Impact of mobile social networking sites on information overload, depressive symptoms, and well-being. Computers in Human Behavior, 105, 106217. | Pijpers, G. (2010). Information overload: A system for better managing everyday data. John Wiley & Sons. | Schmitt, J. B., Debbelt, C. A., & Schneider, F. M. (2018). Too much information? Predictors of information overload in the context of online news exposure. Information, Communication & Society, 21(8), 1151-1167. | Slovník pojmů: Push zprávy (push notifikace). Můj Vodafone [online]. Vodafone [cit. 2020-05-11]. Dostupné z: https://www.vodafone.cz/uzitecne-odkazy/slovnik-pojmu/push-zpravy-push-notifikace/

kou intenzitou podat informace záměrně tak, jak je podat chce, objevíme ještě jednu slabinu – dozvíme se i informace s nulovou informační hodnotou. Náš mozek je ale musí i přesto nějak zpracovat a vyhodnotit.

Proto by mohla pomoci určitá **strategie cíle**, ke kterému chceme dospět. Co se chceme vlastně dozvědět? S jakým obohacením chceme čerpání nových zpráv ukončit? Cíl se může odvíjet od toho, o co máme dlouhodobý zájem nebo třeba právě určitá výjimečná situace, kvůli které se o konkrétní druh informací zajímáme. S vědomím našeho cíle si pak vybíráme i kanály, skrze které právě tyto informace získáme. V případě situace s koronavirem jsme třeba chtěli mít přehled o tom, jak se situace vyvíjí a k tomu jsme potřebovali data. Mohli jsme si tedy jako hlavní zdroj informací zvolit stránky Ministerstva zdravotnictví, v případě zájmu o celosvětové dění pak web Světové zdravotnické organizace (WHO). Pokud nám šlo o opatření vlády, která byla přijata, mohli jsme si v určitou denní dobu vždy projít aktuální zprávy na webu ČT24. Možná se to zdá opravdu banální – proč bych brouzdala po krimi zprávách z regionu, když mě zajímá Covid-19? Ale ne pokaždé je mezi původním záměrem a výsledkem vyhledání informací vědomé rozhodnutí.

Pak tu máme e-mailovou komunikaci, která je v současnosti pravděpodobně jednou z našich primárních právě třeba v souvislosti se školou. Kromě již zmíněného nastavení si určitého času kontroly e-mailové schránky (což by v tomhle případě nemuselo být vždy jednoduché dodržet, zejm. když potřebujeme reagovat co nejdříve od obdržení e-mailu), by mohla pomoci určitá **prioritizace**. S ní mohou dobře pomoci i funkce našich schránek – např. ta, že se budou rovnou určité zprávy přesouvat do jedné složky. Mně osobně to výborně funguje u zpráv, které musím číst, až ve chvíli, kdy je potřebuji. Také mi pomáhá si u určitých příjemců rovnou nastavit, že se mi jejich zprávy označí jako důležité. Pro větší pořádek ve schránce také rovnou po obdržení e-mailu odhlašuji newslettery, protože mě opravdu zajímá asi tak procento ze všech, co mi přijdou. Pokud už se stane, že mi nějaký v e-mailové schránce přistane (asi se tomu dnes už neubráníme), odhlašuji se z tzv. „mailing listu“. Neodkládám to – je to pár kliků a v některých případech i o několik e-mailů týdně méně.

Již zmíněná německá studie autorky Schmitt a kol. (2018) uvádí, že častěji pocit zahlcenosti reportovali lidé, kteří si nechávají nejdůležitější zprávy, shrnuté do pár slov, shrnutých do pár slov nebo krátkých videí, posílat skrze tzv. push notifikace[1]. Jejich **záměrné vypnutí** tedy může být také určitou strategií, jak nad neustálým přijímáním upozornění na nové zprávy (jakéhokoliv druhu) převzít kontrolu. Už jste zkoušeli vypnout si všechny notifikace v mobilu a otevírat aplikace jen, když je opravdu třeba nebo ve vámi předem vyhrazený čas?

U chytrých telefonů nám mohou pomoci zefektivnit práci a aktivní přijímání různých druhů informací paradoxně jiné **aplikace**. Takové, které monitorují čas strávený v určitých druzích aplikací. Ty, co nás donutí nezapnout obrazovku než v předem stanovený čas, jinak zemře virtuální sazenice stromku v našem lese (Forest). Ty, co nás donutí v předem stanovený čas odložit mobil, jít spát a neprojíždět nové tweety – ať už jsou sebevíc relevantní nebo inspirující (SleepTown). U takových aplikací je ale přínosné si po nějakém čase jejich používání zhodnotit, jestli mají opravdu takový efekt, jaký jsme očekávali. Jinak by jejich používání spíše jen přilévalo do ohně původnímu problému, než ho řešilo.

Žijeme v době, kdy máme všeho dostatek, někdy i nadbytek. Netýká se to pouze hmotných statků. Musíme kriticky zvažovat, čím a jak se necháváme obklopovat. Právě v případě informací se většinou více než pasivní spotřeba vyplácí aktivně si jejich přísun řídit. ▮

foto: pexels.com

1 Push zprávy jsou krátká oznámení, která se zobrazují na ploše počítače nebo telefonu. Mají podobu stručných zpráv, které někdy doplňují také obrázky. Pokud máte například mobil připojený k internetu a povolené push notifikace, přijde vám oznámení o novém e-mailu, zprávě na messengeru nebo aktualitě zaslané prostřednictvím aplikace města.“ (Vodafone, Slovník pojmů, 2020).

Příprava na zkoušky nemusí být rituál plný obětí

MARIE ELIÁŠOVÁ,
MICHAELA TECLOVÁ

V této nové rubrice můžete získat mnoho informací o zvládání studia a možná i inspiraci, jak se stresem a produktivitou naložit. Tentokrát se věnujeme převážně stresu spojeném se zkouškami a přípravou na ně.

Možná to znáte. Obvykle to začíná nevinně. Student pociťuje pomyslný klid před bouří a maluje si, jak bude produktivní, v kolik hodin bude vstávat a kolik zkoušek zvládne za jeden týden. Problém s podobným plánováním často nastává, když je čas začít, a ještě hůře, když je třeba vydržet. Po chvíli se začíná zdát, že není nic jednoduššího a samozřejmě také rozumnějšího, než zkoušky odložit a získat tak více času. To se může jevit jako velmi rozumné řešení, ale jen v případě, že nový plán dodržíme. Pokud si ovšem naplánujeme několik dní volna a učení odsuneme opět na poslední chvíli, pak jsme tam, kde jsme byli.

Jak se lze ze „začarovaného" kruhu dostat a zkouškové v klidu zvládnout?
A jak je zvládali ti, kteří teď sami zkouší? Mají se zkouškami jistě bohaté zkušenosti, ale možná Vás nikdy nenapadlo se jich zeptat!

prof. PhDr. Petr Weiss, Ph.D., DSc.

S čím jste měl největší problém při studiu?
Nejtěžší byly přijímačky, pak už vážnější problém nebyl.

Co Vám při studiu nejvíce pomohlo?
Učitelé, kteří dokázali vzbudit zájem o obor. Příkladem může být dr. Madlafousek, spoluzakladatel (s prof. Veselovským) československé etologie, neprávem zapomínaný. Přednášel nám jako poslednímu ročníku předmět Srovnávací psychologie, pak ho z politických důvodů z katedry vyhodili.

Jaký typ zkoušení Vás nejvíce stresoval?
Z předmětů, o které jsem neměl zájem, ba mi byly protivné, a proto jsem se na zkoušku připravoval s nechutí. Například – fakt to byly povinné předměty – Dějiny mezinárodního dělnického hnutí, Vědecký komunizmus, Marxistická filozofie a Politická ekonomie.

Jaká byla Vaše nejhorší zkouška a proč? Jak dopadla?
Ještě během studia na Matfyzu zkouška z Matematické

analýzy I u prof. Miloty. Neudělal jsem ji, a to rozhodlo o tom, že jsem dnes psycholog. Psychologie je lákavá a jedinečná svou šíří záběru (já jsem si ji vybral ke studiu právě z tohoto důvodu), od filozofie až k přírodním vědám.

Měl jste před zkouškou nějaký rituál?
Myslím, že neměl.

Máte nějaké doporučení pro studenty, co na základě vlastní zkušenosti před zkouškou/při učení nedělat?
To je těžké. Když to vezmu z hlediska své specializace, tak platí, že před výkonem se doporučuje mužům zachovat sexuální abstinenci a ženám naopak. Tak si vyberte.

Máte nějaké tipy a triky, které jste si při studiu osvojili?
Zkuste se už během studia dle svého zaměření angažovat ve výzkumné práci, navázat spolupráci s konkrétním pracovištěm, proniknout hlouběji v nějakém oboru. Nejednou už svou diplomkou si volíme celoživotní povolání a specializaci. Svým synům jsem od dětství vštěpoval, že jediné, co má skutečně smysl (trochu přeháním), je věda. Pokud se mi to povede i u mých studentů (u synů se mi to podařilo), budu rád.

prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

S čím jste měla největší problém při studiu?
Přijmout změnu, že se z lokální „perly“ na jabloneckém gymnáziu, která měla skvělé vysvědčení, ačkoliv se moc neučila, ale stále něco organizovala (hudební klub Flogiston, kluziště za školou, observatoř na půdě školy, přednášky o sexualitě s místními gynekology, večery poezie, účast na Jizerské padesátce….), se najednou stal dosti průměrný student v porovnání s pražskými kolegy, jejichž rodiče byli akademici s vynikající knihovnou, měli možnost chodit na zajímavé aktivity připravující na VŠ….

Co Vám při studiu nejvíce pomohlo?
To, že jsem byla vždy aktivní sportovec (basket, lyže, plavání, běh...) a uměla jsem nasadit, i když docházely síly a také to, že jsem byla doma zvyklá dosti pracovat. Začala jsem tedy bojovat s konkurencí o pozici „perly“ a řekla jsem si, že i když nejsem moc chytrá, budu alespoň pilná. Každý den jsem skutečně nastudovala dvacet stránek doporučených textů, a to od prvního dne semestru. Učila jsem se brzy ráno, abych nic nepromeškala během dne. Nemyslím přednášky, tam jsem chodila jen na ty, co mě skutečně bavily, myslím studentský život. Mám spousty zápisů od svých kolegů z přednášek, které jsem znala jen z těch zápisků.

Jaký typ zkoušení Vás nejvíce stresoval?
Zkoušení mě moc nestresovalo. Asi mi nejvíc vadí typově testy. Ráda se zkoušejícím udržuji kontakt. Nejvíc mě pak stresovaly zkoušky v rámci CSc., kde mě zkoušeli moji učitelé tehdy už kolegové a nechtěla jsem je zklamat a udělat si ostudu.

Jaká byla Vaše nejhorší zkouška a proč? Jak dopadla?
Politická ekonomie socialismu během doktorského studia. Tu jsem opakovala několikrát. Nějak mi ten obsah nedával smysl, neměl pro mě logiku. Navíc mě zkoušela

žena, paní doc. Mošnová, a moc jsme si nesedly. Ona nechápala, jak to, že když se dívám každý den na zprávy, tak nevím, které státy přistoupily do RVHP a kdy.

Měla jste před zkouškou nějaký rituál?
Ano, chodila jsem zapálit svíčku do jednoho hradčanského kostelíčka a na tak zvané „usebrání“ před zkouškou. Po úspěšné zkoušce jsem se šla vždy odměnit ovocným pohárem do kavárny U Týna.

Máte nějaké doporučení pro studenty, co na základě vlastní zkušenosti před zkouškou /při učení nedělat?
Je dobré nebýt na sebe tak přísný a neučit se přes moc. Také je dobré střídat činnosti. Třeba když už učení nejde, tak vařit večeři, nebo se jít projít se psem, nebo si jít zaplavat. Zkrátka střídat duševní a fyzické aktivity, náročné na soustředění a mechanické učení se. Je také dobré se znát a vědět, kdy se mi během dne či noci nejlépe učí. Nezapomínat na jídlo a pití, na legraci s kamarády, pak jde všechno líp. A snažit se učit to, co mě skutečně baví a dává smysl.

Máte nějaké tipy a triky, které jste si při studiu osvojili?
Ke každé otázce mít alespoň základní kostru odpovědi, která je simpl, ale na trojku stačí. Šprtat se jména, roky, cizí termíny a ostatní dokázat provázat improvizací. Učit se občas ve skupině a poslouchat, jak to vidí druzí a co považují za podstatné. Občas mi až při konfrontaci s ostatními nějaké předchozí sdělení našich profesorů „docvaklo“. Říkat si věty nahlas, třeba před zrcadlem, aby mi šly lehce z pusy. ▮

CO SE VÁM MŮŽE HODIT?

- Ke každé otázce, mějte připravenou krátkou a strukturovanou odpověď.
- Práce ve skupině vás může obohatit a lépe si pak zapamatujete látku.
- Sepište si seznam všech úkolů, dobře je rozvrhněte a neodkládejte.
- Nezapomínejte na osobní volno a zábavu, není žádoucí se učit nonstop.
- Dbejte na své tělo – jezte zdravě a choďte včas spát.
- Najděte si dobu, kdy se vám pracuje nejlépe a zužitkujte ji naplno.
- Sociální kontakt s okolím a sdílení problému je nenahraditelné.
- Využívejte různých učebních stylů – vybarvujte, vypisujte poznámky nebo vytvářejte kartičky.
- Školní výsledky jsou bezpochyby důležité, ale nezapomínejte, že zkouška pochází ze slova zkusit.
- Najděte si svůj rituál, který vás i v tom nejhorším dokáže zklidnit.
- Najděte si své pracovní místo, kde vám je dobře a nic vás nerozptyluje. Nezapomeňte ho ale občas změnit – s novým místem se lépe pojí nové vzpomínky a tím pádem i nově naučená látka!

Nyní už nezbývá nic jiného, než usednout a začít. Když budete mít problém s pochopením látky nebo se vám nebude dařit, neváhejte se obrátit na učitele či spolužáky, určitě vám rádi pomohou. Nezapomínejte, že jsme v tom všichni společně! Mějte na paměti slova našich profesorů a vězte, že dny ve zkouškovém období mají stále stejných 24 hodin. Nelze tedy počítat, že se den zázrakem prodlouží. Na druhou stranu si buďte jisti, že večer přijde a zkouška bude za vámi!

Děkujeme profesorům za zamyšlení a studentům přejeme vydařené a klidné zkouškové!

Naši vážení vyučující,

letní semestr tohoto roku nás všechny zaskočil rozšířením koronaviru a následnými karanténními opatřeními, které zasáhly prakticky všechny aspekty života každého z nás. Nehledě na všudypřítomné riziko nákazy nebezpečným onemocněním je už pouhá sociální izolace a značné omezení jakéhokoliv vyžití, a tedy redukce zajímavých podnětů a rozptýlení, nepříjemná, stresující a zatěžující naše psychické i fyzické zdraví.

Uvědomujeme si, že tento nepříjemný stav prožíváme nejen my, Vaši studenti, ale dotýká se i Vás, našich vyučujících a Vašich blízkých. Mnohým z Vás kromě stresů přibyly i nutnosti změny struktury pracovního režimu nebo také povinnost pomáhat svým dětem s výukou a vymýšlet, jak trávit společný program v karanténních podmínkách.

Přes všechny tyto problémy, nepříjemnosti a zvýšenou zátěž se Vám daří v těchto tak trochu polních podmínkách poskytovat nám online formu výuky. Myslíme si, že úspěšný a rychlý přechod na online výuku je až obdivuhodný. A nejen to – mnohdy jste nám vyšli vstříc s termíny nebo možnostmi splnění zápočtů tak, aby bylo možné je splnit v klasických termínech. Víme, že toto není samozřejmostí, neboť jsou pracoviště, kde přechod na online formu vyučování zvládají hůře nebo na něj dokonce rezignovali.

Proto bychom Vám tímto otevřeným dopisem chtěli vyjádřit díky za Vaši snahu. Jako studenti psychologie věříme, že slova, byť psaná, mají schopnost povzbudit a léčit. Chceme Vám proto vyjádřit podporu v těchto nelehkých časech. Vážíme si Vaší práce a jsme v tom s Vámi.

Zdraví Vás Vaši studenti

(Inicioval Benjamín Kunc, student 2. ročníku Bc. studia, poté byl dopis šířen v rámci ročníku. Následně se pod něj podepsalo také nemalé množství studentů napříč všemi ročníky a dopis s podpisy byl doručen vedení Katedry.)

PETRA HEJDUKOVÁ

Společenských událostí i zajímavých přednášek v průběhu posledních dvou měsíců ubylo. Někteří rozjeli online semináře, jiní přesouvají datum konání na léto nebo podzim. Pokud tedy všechno půjde dobře, rozhodně se v následujících měsících nebudeme nudit. O zajímavé přednášky a workshopy totiž nebude nouze.

BYLO

KAROLÍNA BORSKÁ,
2. ročník Bc. studia

KURZ PRVNÍ POMOCI BĚHEM MIMOŘÁDNÝCH OPATŘENÍ

Jak jinak se naučit první pomoc než praxí. Ale jak se ji naučit praxí, když jste v karanténě? Přírodovědecká fakulta Univerzity Karlovy nabízí v čele s Mgr. Radimem Kubou, garantem kurzu, několik praktických předmětů zaměřujících se na výuku první pomoci. V kontextu momentální situace bylo však pro organizátory poněkud složité kurz připravit – roušky, rozestupy, dostatečná hygiena… Organizátoři se k situaci ovšem postavili čelem a všechno naprosto perfektně zařídili – každý účastník měl vlastní figurínu na trénování resuscitace, při výuce byly dodrženy požadované rozestupy a každý dostal svou vlastní dezinfekci. Ocenila jsem, jakou práci si s přípravou dali. Mimo hygienických opatření však organizátoři dbali také na jednu velmi důležitou věc – psychickou pohodu účastníků. Výuka první pomoci přeci jen nabízí mnoho stresových podnětů a roušky atmosféru příliš nezlepšují. Vyučující tedy studentům poskytovali prostor pro vyjádření svých myšlenek, neustále s nimi reflektovali jejich pocity a se všemi jednali empaticky a vstřícně. Takže jsem si i přes netradiční organizaci akci užila a všem účast doporučuji. Myslím, že je to jeden z mála kurzů, u kterého doufám, že načerpané informace nebudu muset nikdy použít.

BUDE

VLIV OSOBNÍ HISTORIE NA PRÁCI S KLIENTY

26. 5. od 15:00 do 19:00
Zázemí, Václavská 12a, Brno
Pořadatel: Na konci dechu
Cena: 850 Kč
✔ workshop

Workshop je primárně určen pro pracovníky působící v sociální sféře, nicméně nejen pro ně může být téma zajímavé. „*Příběhy, milníky, události, které stály na začátku naší cesty k profesi, kterou jsme si vybrali, nás stále inspirují. Jak můžeme toto vše vědomě přinést do své práce a vztahu ke klientům integrovanějším, zdravějším a užitečnějším způsobem budeme zkoumat při kreativních technikách.*“ Vede psycholožka a lektorka Mgr. Eva Pávková.
(zdroj: FB stránka události)

PARTNERSKÁ KRIZE (PRO ODBORNÍKY)

13. 6. od 9:30 až 14. 6. do 16:30
Párová terapie Praha - Pavel Rataj,
Slezská 856/74, Praha
Pořadatel: Pavel Rataj
Cena: 2990 Kč
✔ workshop

Tento dvoudenní workshop uznávaného vztahového psychologa a párového terapeuta Pavla Rataje je určen převážně odborníkům, kteří se s tímto tématem ve své praxi setkávají či budou setkávat. „*Hlavním cílem bude nabídnout kolegům, kteří se s tématem partnerské krize potkávají v individuální, párové či rodinné konstelaci, hlubší otevření tématu a zvědomění důležitých specifik, jedinečností a nuancí, které jsou při práci s klienty často rozhodující.*“
(zdroj: www.pavelrataj.cz)

PSYCHEDELICKÁ ZKUŠENOST – UMÍME SI S NÍ PORADIT?

15. 6. od 17:30 do 21:30
Centrum Be Balanced,
Rybničná 18/1, Praha
Pořadatel: Centrum Be Balanced a DIABASIS, z.u.
Cena: 390 Kč

✔ **přednáška**

V pořadí druhá přednáška klinického psychologa Mgr. Michaela Vančury na téma Psychedelická zkušenost – umíme si s ní poradit? *„Smyslem tohoto záměru není učení, jak správně vést psychedelickou terapii, ale jak správně odhadnout, co se v sezeních našich klientů stalo tak, že to vyvolalo zkušenost tzv. "bad tripu", tj. negativní zkušenost v podobě spuštění psychospirituální krize, flashbacků nebo aktivace deficitů v základních vývojových potřebách."*

(zdroj: FB stránka události)

SYMPOZIUM ČESKÉ SPOLEČNOSTI PRO SEXUÁLNÍ MEDICÍNU

4. 9. od 10:00 až 5. 9. do 19:00
Městské divadlo Český Krumlov, Horní 2, Český Krumlov
Pořadatel: Česká společnost pro sexuální medicínu
Cena: studenti po zaslání potvrzení o studiu 400 Kč (jiné kategorie na webu www.bos-congress.cz)

✔ **symposium**

Dvoudenní sympozium se bude zabývat tématy jako jsou např. sexuální funkce u psychiatrických pacientů, sexualita a stárnutí, dětská a preventivní sexuologie, poruchy sexuální preference a mnoho dalších. V době publikace časopisu už by měl být znám i konkrétní program jednotlivých přednášek.

KURZ PRÁCE S TEMATIKOU SMRTI A UMÍRÁNÍ

16. 9. od 9:00 do 15:00
Rybalkova 383/55, Praha
Pořadatel: Mgr. Barbora Krčmářová a Mgr. Josef Smrž
Cena: 1790 Kč

✔ **kurz**

„Kurz je zaměřen na oblast přímé práce s klienty, kterých se dotýká smrt a umírání blízkých osob (typicky příbuzných, či dalších blízkých osob). Účastníky seznamuje se základními koncepty potřeb osob dotčených smrtí a umíráním, specifickými projevy náročných emocí a nástroji, jak v těchto situacích efektivně, bezpečně a profesionálně komunikovat. Program je doplněn krátkými kazuistikami a zaměřen zejména na praktický trénink a nácvik komunikace. Kurz je akreditován MPSV."

(zdroj: FB stránka události)

---

38. PSYCHOLOGICKÉ DNY: ZKUŠENOST EPIDEMIE

17.9. od 10:00 do 17:00
Umělecké centrum Univerzity Palackého v Olomouci, Univerzitní 3, Olomouc
Pořadatel: Českomoravská psychologická společnost a Katedra psychologie Filozofické fakulty UP v Olomouci
Organizační detaily budou co nejdříve upřesněny.

✔ **konference**

Do 22. června máte možnost přihlásit se k aktivní účasti na Psychologických dnech v Olomouci. *„Může se jednat o výzkumné studie i informaci o zkušenostech z praxe nebo s adaptací vlastní práce na novou situaci."* Těšíme se na všechny poznatky k aktuálnímu tématu!

(zdroj: psychologickedny.info)

POUŽITÍ HIP V PRÁCI S DĚTMI

23. 9 od 9:00 do 18:00
Hekrova 805/25, 149 00 Praha
Pořadatel: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s. r. o.,
Cena: 1 500 Kč,
pro studenty 1 000 Kč

✔ **kurz**

„Staňte se součástí projektu Philipa Zimbarda a naučte se, jak dětem předávat psychologické poznatky, díky kterým se budou snadněji učit, budou umět nahlásit šikanu a nebudou podléhat skupinovému tlaku. Seminář použití HIP v práci s dětmi je určen zejména psychologům, metodikům prevence, učitelům a dalším pedagogickým pracovníkům a lidem, kteří pracují s dětmi."

(zdroj: FB stránka události)

PRAKTICKÁ EMOČNÍ INTELIGENCE

25.–28. 9. (pátek večer–pondělní odpoledne, pondělí je státní svátek)
Chalupy Buchov, Buchov 3, Postupice
Pořadatel: psychologie.cz
Cena: 5 910 Kč (ubytování, strava, program)

✔ **seminář**

„Na třídenním semináři v centru Buchov se naučíte být nezaujatými pozorovateli sebe sama. Být sami sobě terapeutem v situacích, ve kterých vám nikdo jiný nepomůže." Prodlouženým víkendem vás provede zkušený terapeut Honza Vojtko.

(zdroj: psychologie.cz)

METODY VÝSLECHU A ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ

29. 9. od 20:30 do 22:30
Kino Lucerna, Vodičkova 36, Praha
Pořadatel: SmartTalk
Cena: 250 Kč (přidán termín 7. 10. v kině Dlabačov)

✔ **přednáška**

„Naproti vám sedí podezřelý. Říká pravdu nebo lže? Je svědek nebo zločinec? Jak se mu dostat pod kůži? Chcete vědět, jak vyšetřovatelé čtou mysli a jak se dostávají k pravdě? Pokud jste fanoušky forenzní psychologie, nepropásněte zajímavou přednášku kriminálního psychologa Ondreje Kubíka."

(zdroj: FB stránka události)

GABRIELA ROTTEROVÁ
studentka 2. ročníku psychologie na JČU

Xavier Amador: Nic mi není! Pomoc nepotřebuju!

aneb Jak pomoci duševně nemocnému, který odmítá léčbu

„Nic mi není!“ s touto fází se lidé, jejichž blízký se nechce léčit s psychotickým onemocněním, setkávají velice často. Xavier Amador, autor této knihy, to v mládí zažil. Jeho starší bratr Enrique byl schizofrenik.

Tento fakt se dozvídáme již v úvodu. Dr. Amador vytvořil LEAP Institut, kde vyučuje svoji metodu a spoluúčastnil se revize části DSM-4, týkající se schizofrenie a s ní související poruchy anosognózie. V předmluvě odkazuje čtenáře, kteří knihu čtou kvůli akutnímu problému, na konec , kde je popsán postup práce s osobou v psychóze.

Pozitivní je, že autor čerpá ze svých zkušeností a bez ostychu píše i o chybách ze své praxe.

Obecně je publikace rozdělená na 4 části:

- První ukazuje nejnovější výzkumy psychotických onemocnění, zmiňuje i problematiku anosognózie, tedy nedostatečného náhledu na svoji nemoc.
- Druhá část se zaměřuje na již zmíněnou metodu LEAP/4P, která používá aktivní naslouchání, prožívání s empatií, práci na shodě a pěstování partnerství
- Třetí část se zaměřuje na pomoc, v případě, že metoda nepomůže.
- V poslední části se dozvídáme o teoretických východiscích metody LEAP/4P.

Kniha mi dala mnoho nových poznatků. Je čtivá, obsahuje poutavé kazuistiky a nespočet praktických rad.

První část knihy je bez zdrojů informací, ale od druhé třetiny do konce je vše v pořádku. Pro laickou veřejnost, mohou být příliš odborné pasáže překážkou v pochopení obsahu knihy. Přesto si myslím, že pozitiva výrazně převažují nad negativy. Doporučila bych ji širokému spektru čtenářů.

Na konec recenze přidávám doporučení na TEDx Talk, kde můžete vidět ukázku metody LEAP/4P . I’m Not Sick, I Don’t Need Help! Dr. Xavier Amador | TEDxOrientHarbor ▮

https://www.youtube.com/watch?v=NXxytf6kfPM

Recenzi uvádíme ve spolupráci s časopisem Agora.

KRISTÝNA FÍLOVÁ

Albert J. Kearney: Jak porozumět aplikované behaviorální analýze

aneb švýcarský nožík mezi knihami o ABA

Aplikovaná behaviorální analýza (ABA) je přístup využívající principy učení, na jejichž základě se snaží o změnu chování – především změnami v prostředí a pomocí důsledků daného chování. Ačkoliv jsou možnosti aplikace rozsáhlé, autor publikace se zde zaměřuje spíše na prostředí lidí s PAS, ve kterém slaví tato metoda úspěchy.

Kniha není primárně určena čtenářům znalým oboru a tohoto přístupu. Má být pomocníkem komukoli, kdo se s ABA chce teprve seznámit. Autor od začátku pečlivě a s trpělivostí vysvětluje každý pojem, aby mohl po knize sáhnout rodič, učitel, sourozenec i profesionál. Celou dobu mě čtením provázely postavy maminky, Ríši, Jany a dalších, které vdechly teoretickým pojmům život. Na závěr autor přikládá rozsáhlý seznam navazující literatury pro hlubší prozkoumání problematiky (až na jednu publikaci pro nás dostupné pouze v angličtině).

Jak sám autor uvádí reakci jednoho svého čtenáře, tato publikace je jako švýcarský armádní nožík mezi knihami o ABA. Po přečtení si mimo získaných informací odnáším velmi intenzivní zážitek z toho, s jakou přehledností a grácií je možné na tak malém prostoru zpracovat poměrně rozsáhlé téma. Za sebe vidím právě v tomto bodě největší přínos knihy Alberta J. Kearneyho. Je přístupná, čtivá a lidská. Může tak přiblížit důležité poznatky srozumitelnou formou i těm, kterých se netýkají pouze profesně.

pasparta ▮

Naši zástupci v Akademickém senátu

KRISTÝNA FÍLOVÁ

Ve dnech 21.– 23. dubna proběhly volby do Akademického senátu filozofické fakulty. Z celkových 38 nominací do studentské kurie jich za naši katedru bylo 9. Z nich následně 2 kandidáti, **Petr Arbet** (seskupení *Za fakultu 21. století*) a **Martin Čihák** (studentské hnutí *Dvoukolora*), získali dostatečný počet hlasů na to, aby se mohli členy AS FF na 2 roky stát. Gratulujeme! A abychom je mohli společně ještě lépe poznat, položila jsem oběma senátorům pár otázek.

❶ Proč ses rozhodl kandidovat do Akademického senátu FF? Proč je to podle tebe důležité?

Petr: Záleží mi na tom, kam směřuje jak naše fakulta, tak i katedra – nejde oddělit jedno od druhého. A buď si člověk řekne, že bude nečinně přihlížet, nebo přiloží ruku k dílu.

Martin: Bude to znít pateticky, ale na fakultě mi záleží. Můj sen je, že se jednou nebudeme porovnávat s Masarykovou a Palackého univerzitou, ale třeba s Cardiffem nebo Humboldtovou univerzitou.

❷ Kdybys měl vybrat ze svého programu jeden bod, který považuješ za nejdůležitější k prosazení, který by to byl?

Petr: E-Fakulta (streamování přednášek přes ZOOM nejen s interními vyučujícími).

Martin: Kvalita výuky a vědy. Měli bychom poskytovat špičkové vzdělání a přicházet s výzkumnými pracemi mezinárodního významu. A buďme sebekritičtí: řada našich oborů má k tomuto ideálu hodně daleko.

❸ Jaké vlastnosti by podle tebe měl mít zástupce studentů?

Petr: Kritické myšlení, schopnost sebeovládání, nadhled, rétorika. Současně by měl být schopen dávat si věci do širšího kontextu.

Martin: To je hodně těžká otázka. Asi bych řekl, že by se neměl bát autorit a měl by být přiměřeně drzý. Zástupce studentů totiž zastupuje zájmy skupiny, která je v porovnání s akademickými a vedoucími pracovníky ve slabším postavení. A tahle skupina tudíž potřebuje silnější zastání a větší ochranu. Tu by se zástupce neměl bát poskytnout (ani tehdy, když u někoho narazí na odpor).

❹ Jakou první vzpomínku máš spojenou s Katedrou psychologie FF UK?

Petr: Albeř - kytara, rybník, smích, zpívání a zima! To jsou moje první zážitky s katedrou.

Martin: Ve druháku na gymplu jsem se přihlásil na kurs pro veřejnost naší katedry; první přednášku měl dr. Čáp o mechanismech učení. A byla to jedna z nejlepších přednášek, které jsem se zatím zúčastnil.

❺ Tvůj vzkaz studentům?

Petr: Snesitelná lehkost bytí.

Martin: Spíš prosba: pokud budete mít jakékoliv podněty, nápady, postřehy nebo budete mít třeba pocit, že se děje něco nesprávného, neváhejte se na mě nebo na Petra obrátit, jsme tu od toho.

Oba senátory nejspíš čeká řada náročných úkolů a výzev. Proto jim popřejme hodně sil do následujících dvou let. Věřím, že tu budou nejen oni, jakožto naši zástupci, pro nás, ale také my, studenti, pro ně.

MATĚJ NYKL
student 2. ročníku Bc. studia

IMPRESE jazyka coby štětce

Šel jsem dnes útlými pražskými ulicemi. Tu pamětihodnost, tu odkaz na vontské hnutí v okolí kostela svatého Haštala, tu thajská masáž. Prázdný Staromák si prošel snad každý pražský patriot a snad ani nemohl neuznat, že je to vlastně hezké místo k zastavení. Vydal jsem se kolem ministerstva s Fantovou kopulí, kol řeky, Anežského kláštera a Nemocnice Na Františku, kde se mi dloubali v koleni. Zvláštní je úděl většiny chodníků, že stále někam vedou. Příjemně prší, deštníku netřeba, naopak kontakt s živlem umožňuje procítit, jak si vyprahlá příroda po doušcích loká a jak jí chladne její horká hlava. Galerie v Rudolfinu mívá vážně úžasné výstavy. Jojo, ta Pitínova byla fenomenální. Usedám u řeky, v místech, která jsou jinak normálně určená k dělání selfie a vytahování svačinek. Co si vlastně tak pojídají ti cizokrajní výletníci na toulkách po Praze? Dnes tu není nikdo. Takový klid tu je. Také si nicméně vyndám bagetu, kterou jsem tu chtěl pojíst. Je snad patřičnější, aby tu, na tomhle krásném místě, pojídal domácí Pražák, než upjatý Asiat nebo konzumní Američan? Jen přezíravým pohledem pomalu ani nezavadím o Kramářovu vilu. Pozornost zaujme holub. Prochází se po prašné cestě kolem mé lavičky sem a tam. Ujde kousek, zastaví se, otočí se na mě, posečká, rozmýšlí se, dýchá, mrká, natáhne se, pohne se a jde o kousek dál. Jako by se úplně bál odmítnutí. Na Vltavě přistane labuť, tramvaj projede. „*Tak co ty, holube, teď tě nemá kdo krmit, co? Jakože já bych se s tebou… měl podělit o svou bagetu? Tak to prrr.*" Holub byl v podřadné pozici, oba jsme ale věděli moc dobře, o co teď jde. To, že jsem byl pánem situace a měl jsem možnost se shovívavě podělit o svou potravu, nebo rezolutně tuhle možnost zamítnout, mě nijak neobšťastňovalo. Naopak, cítil jsem naléhavost holubovy prosby. „*Jak velkej hlad vlastně máš?*" ptal jsem se. Zvláštní jsou tyhle momenty, když se bavíte se zvířetem. Jak ale holub zase popošel a neopominutelně na mě pohlédnul, začal ve mně převládat pocit sounáležitosti. No ale vždyť holubi se přece nekrmí. Ohlédl jsem se. Nikde nikdo. Když mu budu chtít dát kousek bagety, nikdo mi svou ostrakizační přítomností bránit nebude. Ale stejně, krmit holuby je nesystematické, neracionální a vlastně hezký. Vlastně mi došlo, že nevím, co si o holubech myslím. Zamyslel jsem se pak ale nad tím, kde mám kdy být a s kým a o čem se budeme bavit, a jak to bude probíhat. Nevěděl jsem, jestli se na to těším, a vzpomněl jsem si na to, jaká byla s těmito lidmi zábava, a doufal jsem, že to tak bude i dnes, a věřil, že pak budu odcházet šťastný. Zkrátka jsem na holuba zapomněl a jeho přítomnost si uvědomil právě v momentu, když jsem v puse žvýkal poslední kousek bagety. „*Tak nic nebude. Ježiš, promiň mi to, jsem tak malicherný. Proč jsem se prostě nerozdělil?*" Bylo mi to líto. S pocitem viny proudícím v těle jsem uvažoval, jestli mě holub taky vnímá jako subjekt, bytost s vlastní vůlí. Voda ale stále plynula vpřed, doleva. Skrz mraky začaly prosvítat sluneční parsky a na vodě vytvářely příjemně monotónní vzorce, však to každý zná. U vody je tak snadné se dostat do transu. Bylo to příjemné. Jako by moment přesahoval hranice okamžiku a dotýkal se něčeho hlubšího. Čas mě ale už tlačil, tak jsem se zvednul. Protože je pro mě samota tak vzácná, tak bych se mohl nad vlastními pocity rozplývat ještě dlouho. Stejně je ale to zvratné *se* fakt výstižné. Kdo taky koho vlastně zvedá?

foto: pixabay.com

Sounáležitosti je v tomto období třeba více než kdy jindy, proto jsme se zeptali...

GABRIELA KOSJUKOVÁ,
MARIE ELIÁŠOVÁ

Jaký dobrý skutek jste v poslední době vykonali?

„Kamarádce jsem odvezla druhé auto, když vyzvedávala to první v servisu."

„Došla jsem starší paní sousedce na nákup, aby se zbytečně nevystavovala ohrožení."

„Pomohla jsem někomu se statistikou pro jeho projekt."

„Přispěla jsem do finanční sbírky na nákup potravin pro samoživitelky, kterou pořádá novinářka Nora Fridrichová."

„Vytáhla jsem mamce klíště."

„Pomáhala jsem kamarádce s dopsáním bakalářské práce.

„Upekla jsem babičce koláč a nechala jsem jí ho jako překvapení za dveřmi."

„Nabídla jsem pomoc s nákupy apod. rodině pozitivní na Covid."

„Vyplnil jsem kamarádce snad 4 dotazníky."

Jakého dobrého skutku jste si v poslední době všimli?

„Kamarád v lese sebral pet lahev."

„Někteří psychologové začali poskytovat online sezení zdarma!"

„Lidé si navzájem zadarmo věnují roušky."

„Lidi šijí roušky zdarma pro ostatní, pomáhají starým lidem, dávají zdarma nápoje nebo potraviny zdravotníkům v první linii, pomáhají s hlídáním a výukou dětí, teď je toho hodně."

„Šití roušek za přijatelné ceny."

„Lidé se v poslední době mnohem více respektují."

Zamyšlení

MICHAELA TECLOVÁ

Myslíte, že mohla mít distanční výuka vliv na vztah mezi učitelem a žáky? Pokud ano, jaký?

„Myslím, že mnohdy ano. Nový způsob komunikace sice komplikoval okamžitou zpětnou vazbu, ale nabídl prostor intenzivněji vnímat, jak druhý uvažuje. Některým žákům může výuka doma svědčit. Když je budou učitelé sledovat, možná se o nich dozví to, co by ve třídě zaniklo. I pro žáka může být osobní sdělení od učitele cestou, jak se více poznat.“

doc. PhDr. Lenka Morávková Krejčová, Ph.D. ▮

POČITEK má 1. narozeniny!

Děkujeme přispěvatelům a všem, kteří nás podporují. A především děkujeme vám, našim čtenářům!

Dosud vyšla 4 čísla, všechna je najdete na: https://kps.ff.cuni.cz/cs/ustavkatedra/casopis-pocitek/

Redakce

Vítek, Maruška, Týna, Péťa, Gabča, Lea, Míša a Réza

Soutěž

Rozlouskněte hádanku!

Na stole leží tři pytlíky plné kostiček. Jeden pytlík je označený nápisem „zelené“, druhý nápisem „modré“ a třetí nápisem „modré a zelené“. Nápisy označují barvy kostiček v jednotlivých pytlíčcích. Někdo Vám ale přepíše nápisy tak, že ani jeden nesouhlasí s obsahem v pytlíku.

Jaký nejmenší počet kostiček a ze kterých pytlíků musíte vytáhnout, abyste byli schopni určit správnou verzi nápisů na pytlíčcích?
Do odpovědí popište celý postup.

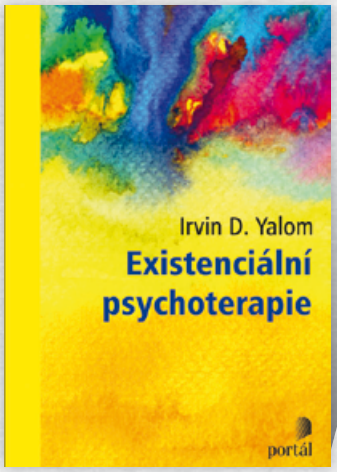
Tentokrát budeme soutěžit o tři publikace, které nám do soutěže laskavě věnovalo nakladatelství Portál: Lži na pohovce (Irvin D. Yalom), Třinácté komnaty dětské duše (Violet Oaklander), Specifické fobie (J. Praško, H. Prašková, J. Prašková)
Své odpovědi posílejte do 30. 9. 2020 na *pocitek@ff.cuni.cz*. Do předmětu, prosím, uveďte SOUTĚŽ a připojte informaci, o které publikace si přejete soutěžit. Řešení uveřejníme v příštím čísle.

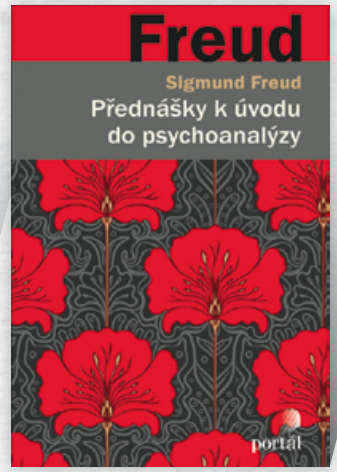
Řešení z minulého čísla: Lukáš má pět knih a Karel sedm.
Výherci z minulého čísla jsou: Tereza Ch., Terezie N. a Marie K.! Všem účastníkům děkujeme a výhercům gratulujeme k výhře.

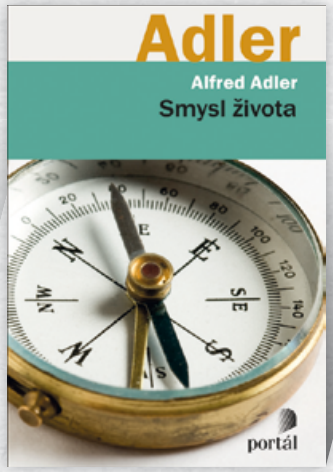
Psyna

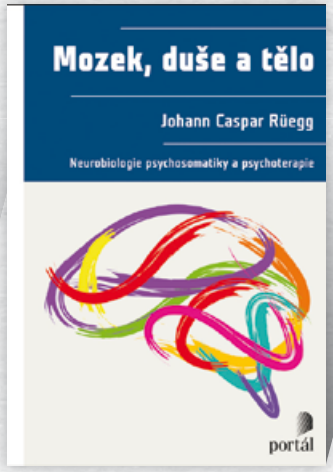
zdroj: Terezie Zuntychová

NOVINKY Z PSYCHOLOGIE A PSYCHOTERAPIE









KNIHKUPECTVÍ PORTÁL:
Praha 1, Jindřišská 30 / Praha 8, Klapkova 2

obchod.portal.cz

portál

FILOZOFICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova