

# Emoce II

PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.

# ÚZKOST

# EMOCE

---

... motivuje, aktivuje ...

... a hranice potřebuje!

Úzkost  
jako  
(z)rádce

# KONTEXT

SOUVISLOSTI / OKOLNOSTI / RELACE / FAKTA / DATA

# STRES

tlak

očekávání

výkon

frustrace

bezmoc

nejistota

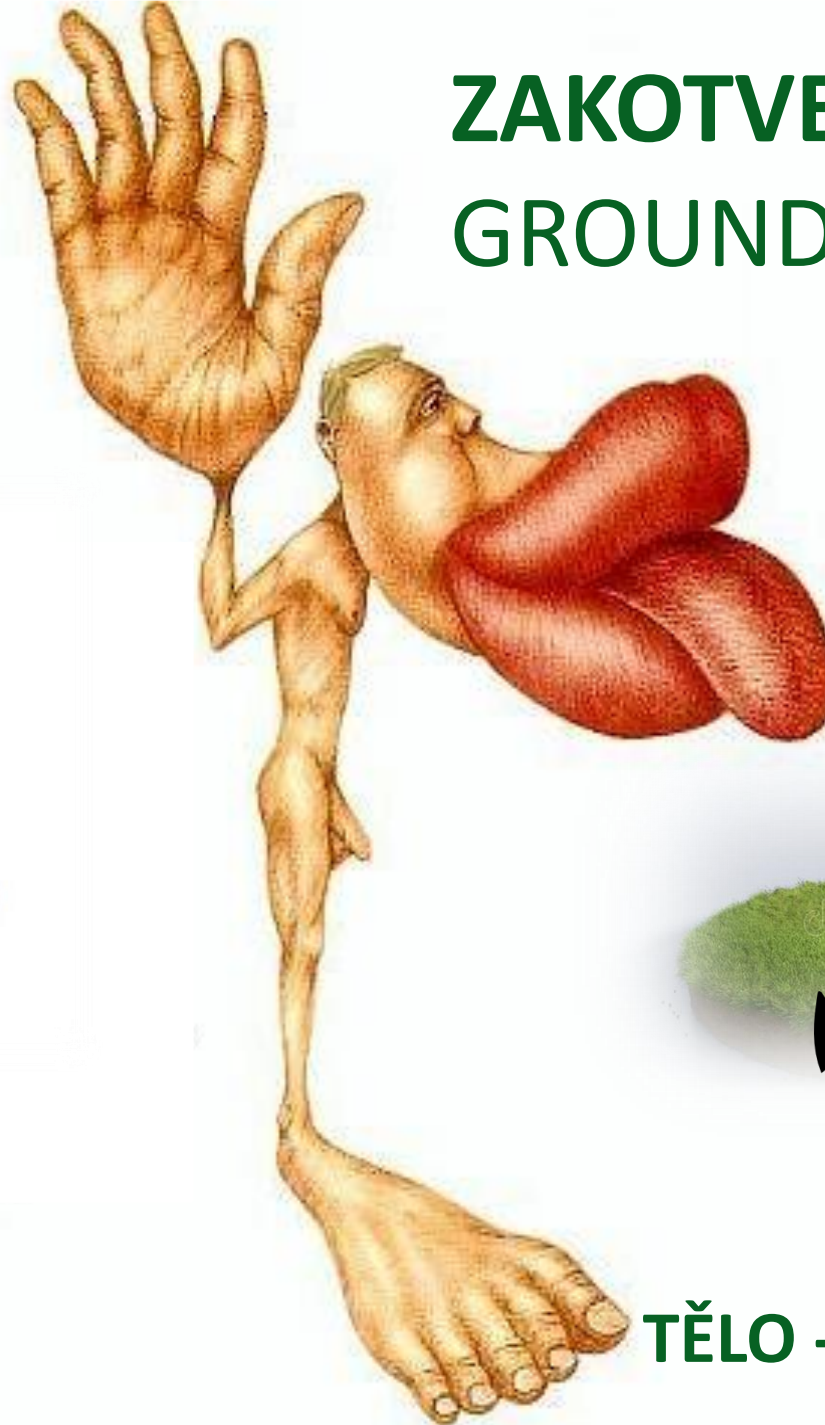
obavy

„boj o život“

overloading

**Úzkost**  
jako  
(z)rádce

**Rutinní**  
**Intuitivní**  
**Stereotypní**  
**Automatické**  
**Ritualizované**  
**„Nadrilované“**



**ZAKOTVENÍ**  
**GROUNDING**

**HMAT**



**SMYSLY**  
**TĚLO - CHODIDLA**

**Strach**



**PANIKKA**



**Fobie**

**Úzkost**



„boj o život“

Strach

# PANIKKA

Úzkost

overloading

Fobie



**ÚZKOST**



**PANIKA**



# PANIKA

? PROJEVY / DŮVODY / ŘEŠENÍ ?



„MANTRA“



# PANIKA

? PROJEVY / DŮVODY / ŘEŠENÍ ?



MakeAGIF.com



EXPRESE  
vulgarismy  
AGRESE



# TĚLESNÉ PŘÍZNAKY PANICKÉ ATAKY:

Nadměrné pocení  
Zvýšená tepová frekvence  
Silné bušení srdce  
Tlak na hrudi  
Návaly horka či chladu  
Zrychlený dech, dušnost a zalykání se  
Sucho v ústech a sevřené hrdlo  
Bolest hlavy a břicha  
Nevolnost a zvracení  
Zvýšené svalové napětí  
Zvýšený krevní tlak



**zdraví**.euro.cz

<https://zdravi.euro.cz>

## PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY:

Neklid a psychické napětí  
Nadměrný stres  
Lekavost  
Pocit ohrožení  
Pocit depersonalizace  
Pocit ztráty kontroly nad vlastním tělem

**PANIKA**

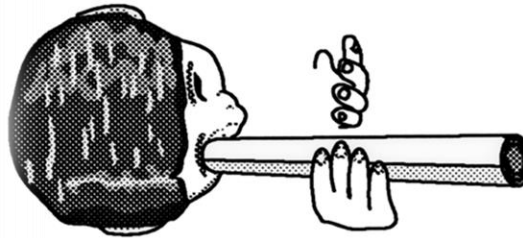
**ŘEŠENÍ**



# „Brain Tricks“



**Slepá skvrna**



**Vidím skrz dlaň**



**Ruka – Noha / Oči - Jazyk**

Levá-Pravá, Shora dolů

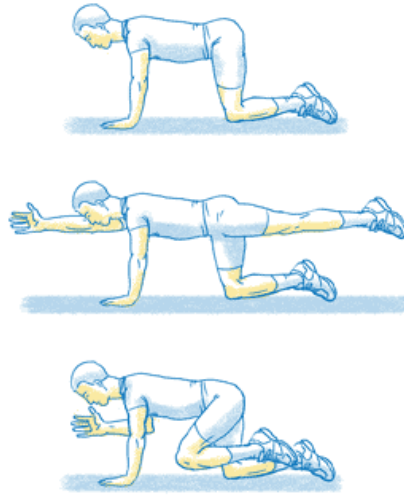
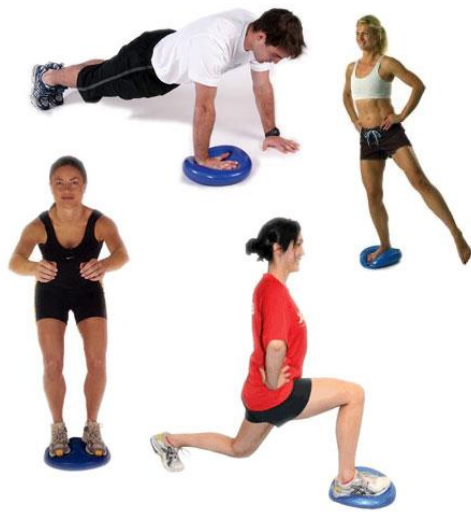
[www.exploratorium.edu](http://www.exploratorium.edu)

**Odečítání při stoji na jedné noze** (číslo 7 nebo 13 od čísla 1000)

**GROUNDING**



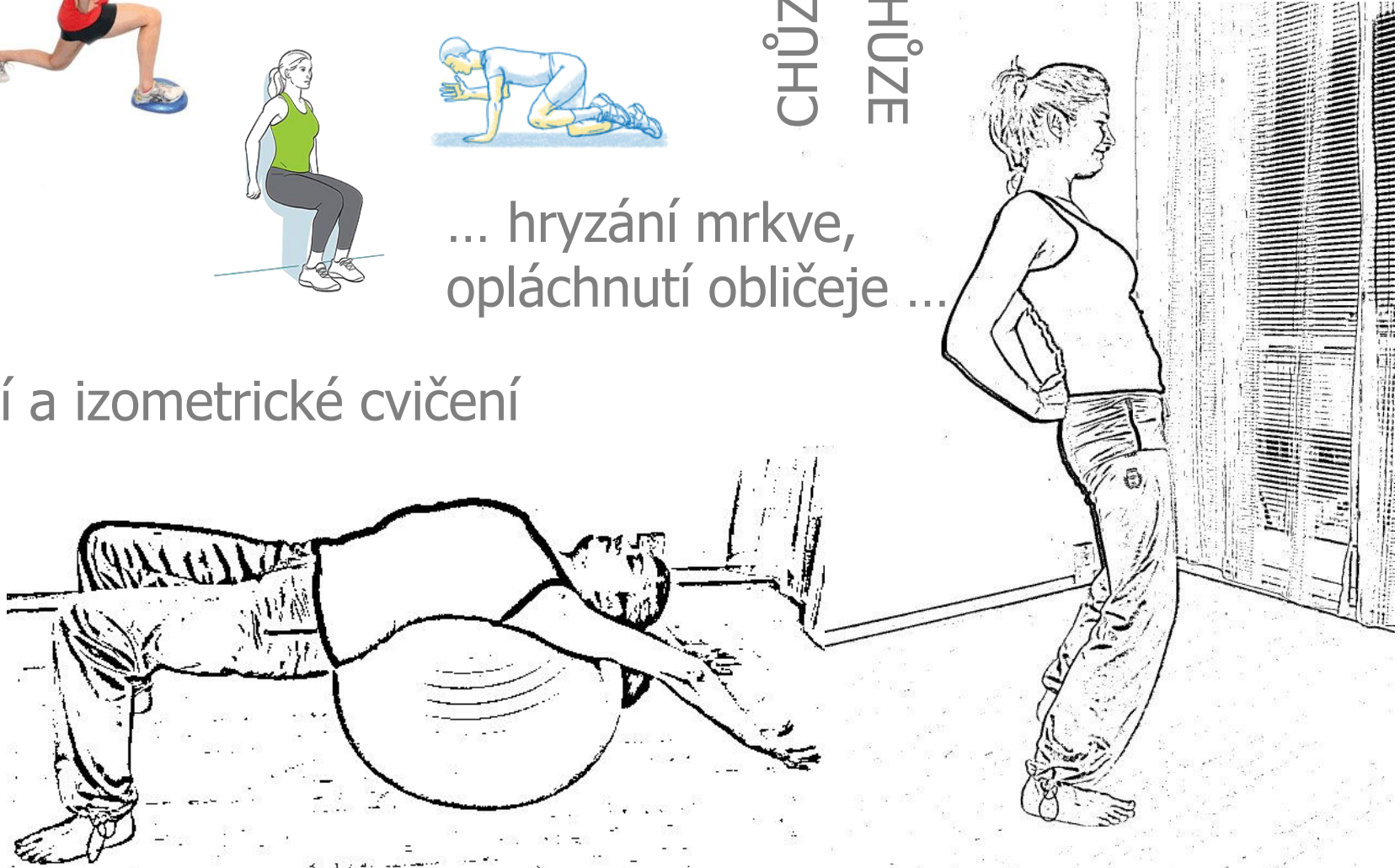
# Progresivní svalová relaxace (Jacobson)



CHŮZE  
CHŮZE

... hryzání mrkve,  
opláchnutí obličeje ...

## Balanční a izometrické cvičení



# Jacobsonova Progresivní svalová relaxace

**NAPĚTÍ** – aktivace svalů  
5 až 10 vteřin

izometrické cvičení

vs.

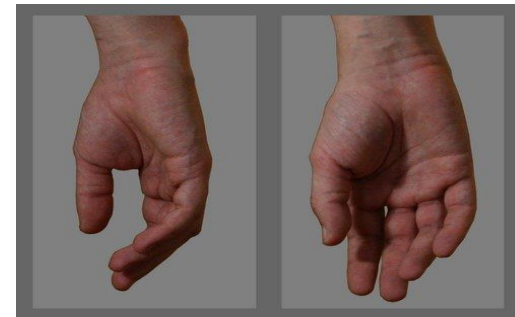
5 až 10 vteřin  
vnímání relaxačního účinku - **UVOLNĚNÍ**

izometrické cvičení

Pozornost se soustředí na rozdíly

mezi

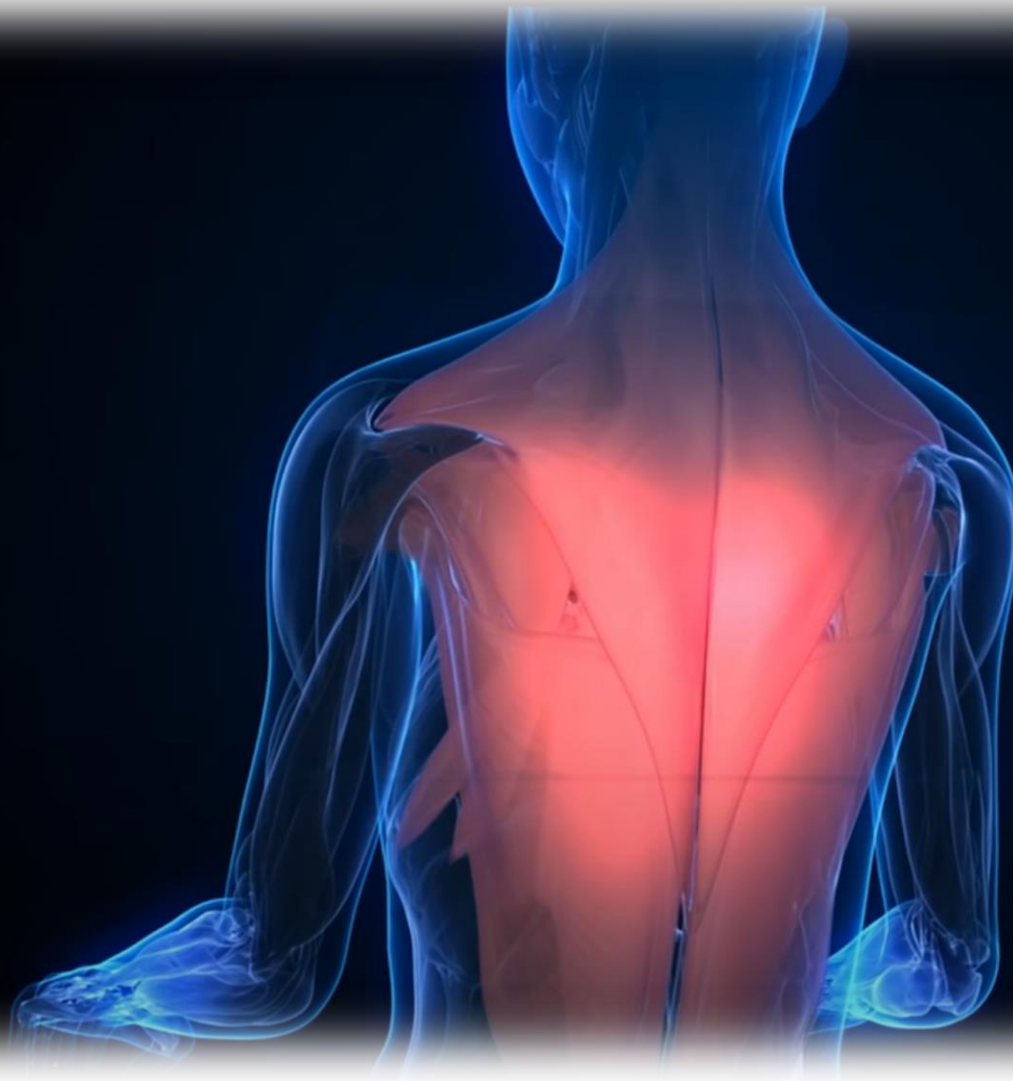
napětím a uvolněním.





# Progresivní svalová relaxace - Jacobson

Progressive Muscle Relaxation Training



<https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUzgkc>





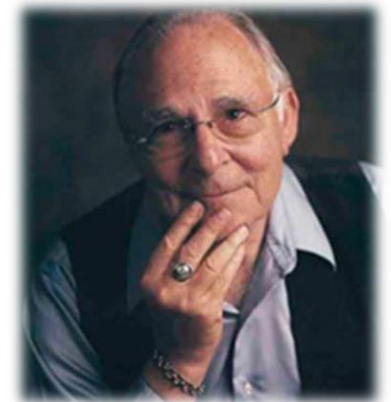
ÚZKOST

EMOCE

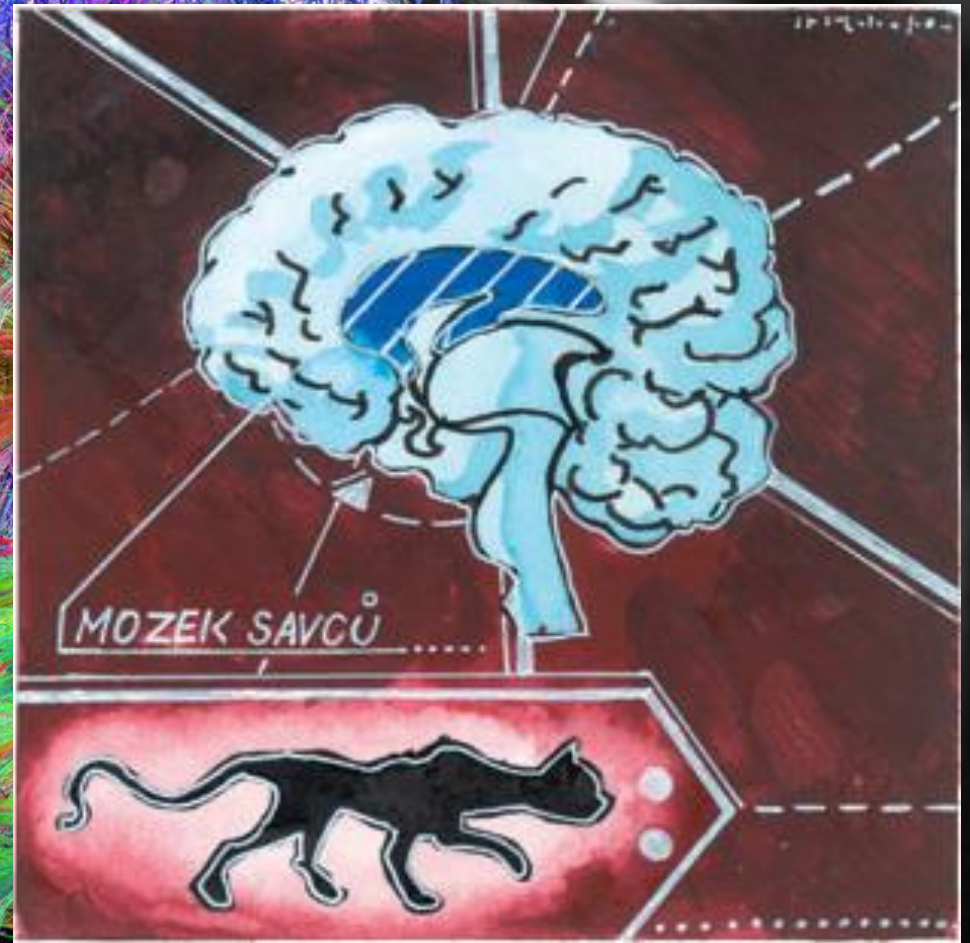
---



Emotions Of Chuck Norris			
Regret	Pleasure	Fear	Rage
Shame	Desire	Suffering	Disgust
Surprise	Confident	Guilt	Love



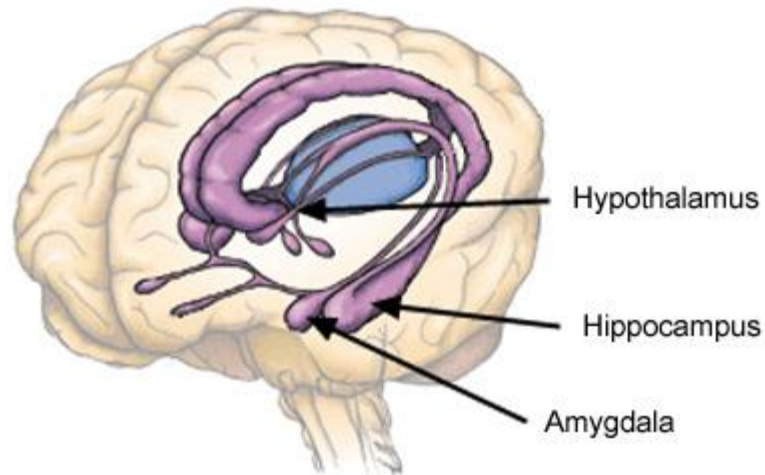
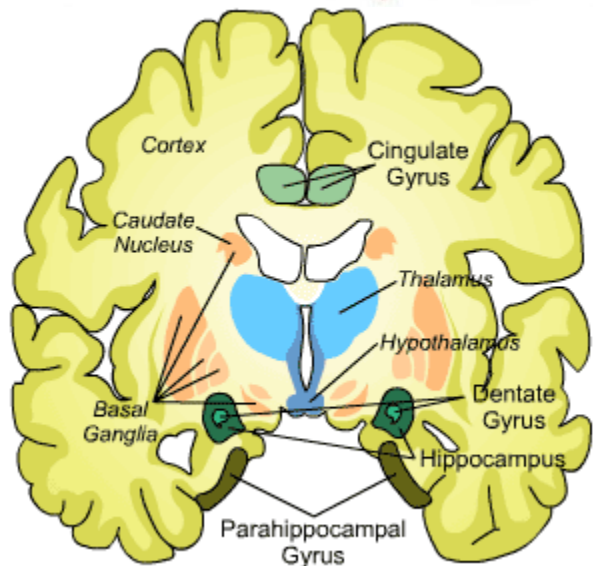
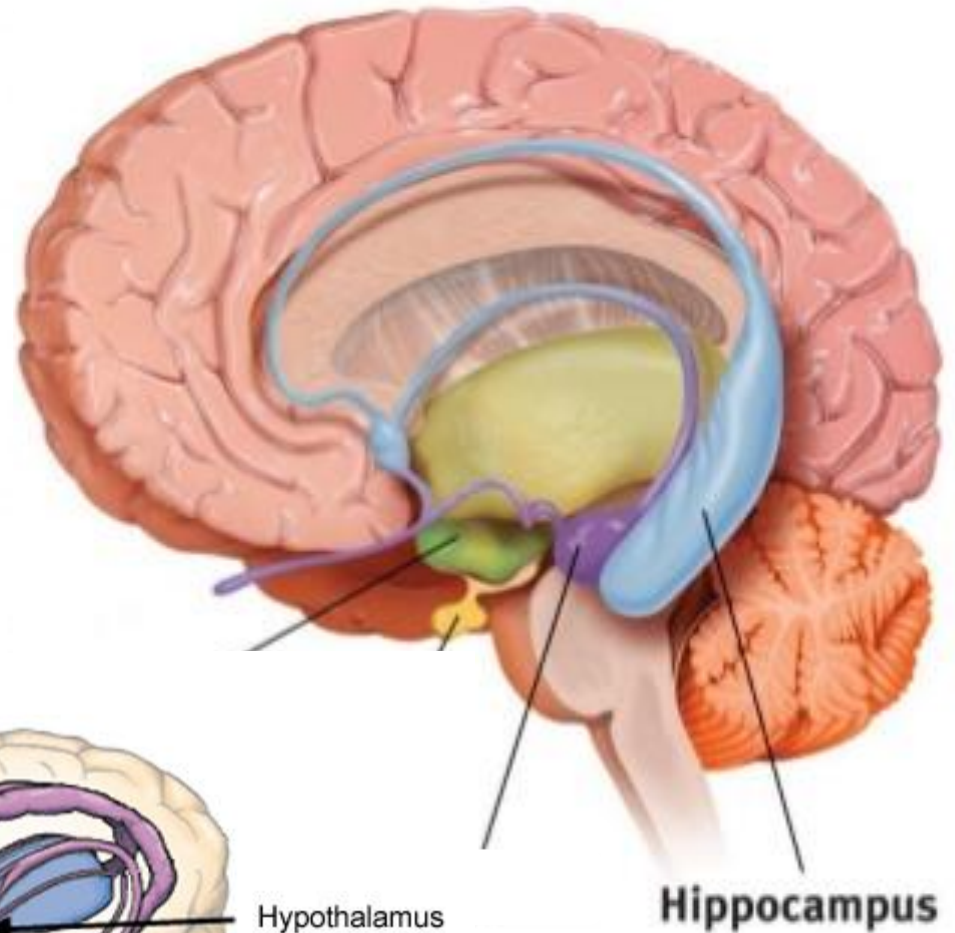
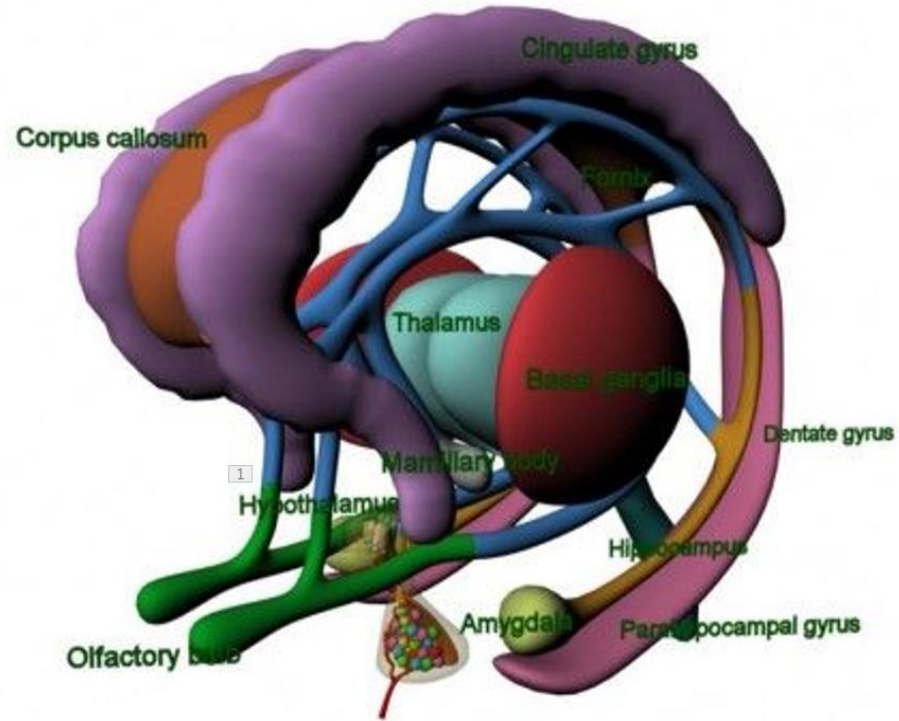
Paul Ekman



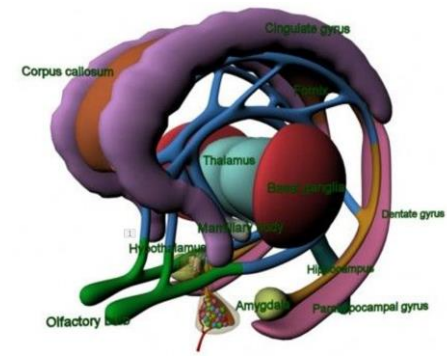
# Úzkost jako (z)rádce

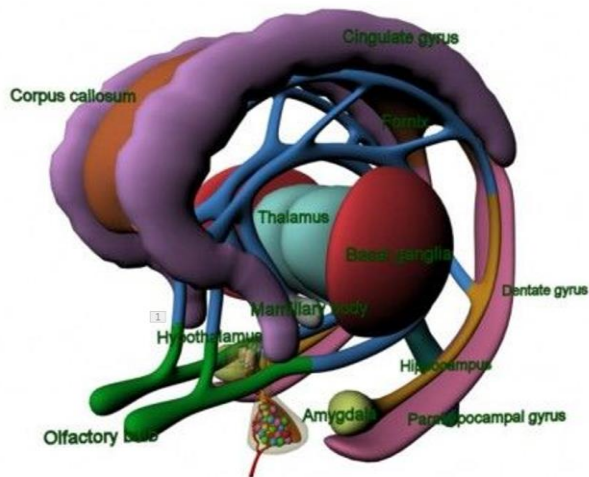
Triune theory - Paul McLean

# The Limbic ("Border") System



# Savčí mozek





Emoce

Strachy a úzkosti

Postoje a přesvědčení

Pohádky / Příběhy / Humor

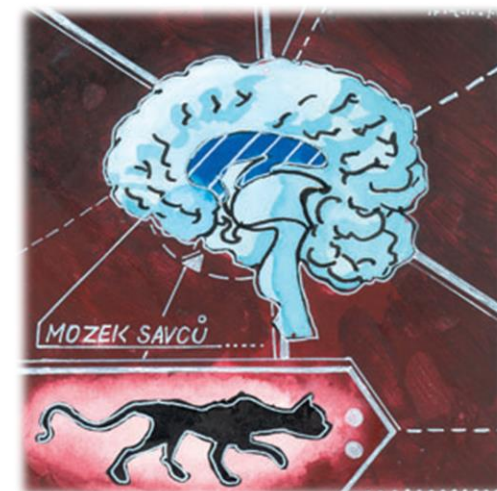
## PLACEBO/NOCEBO EFEKT

Afekty

Pověřivost

Úzkosti a fobie

Cognitive Biases



## kardiální příznaky:

palpitace, tachykardie, bolesti na hrudi;

**respirační obtíže:** dušnost, psychogenní astma;

# PSYCHOSOMATIKA

**psychogenní bolesti;**

**neurologické symptomy:**

závratě, nestabilita, parestézie, svalové napětí, výpadky sensorických funkcí, poruchy polykání, citlivost „knedlíku v krku“;

**další vegetativní příznaky:**

návaly horka, pocení; nevykonalnost;

poruchy spánku

S

deprese; depersonalizace; sebepoškozování, suicidální tendence



## PLACEBO vs. NOCEBO

chyby v rozhodování  
obsese ...

R

## HOMEOSTÁZA vs. ALLOSTÁZA

úzkost, strach, **obavy**, fobie  
podrážděnost, **impulzivita**  
rychlá **únavnost až apatie**

E





# ÚZKOST



PRINCIPY

ÚZKOST

INFORMACE

STRACH

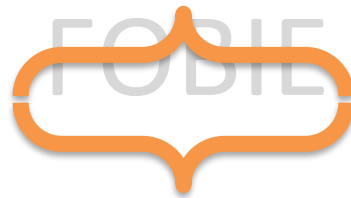


**ANTICIPACE**



ÚZKOST

**ZKUŠENOSTI**



**IMAGINACE**

STRACH









# Principy

**MYŠLENKU NELZE ZASTAVIT.**

**LZE JI NAHRADIT  
jinou myšlenkou.**





# Harry Potter and the Prisoner of Azkaban

Alfonso Cuarón & J. K. Rowling, Warner Bros. Pictures, 2004



<https://youtu.be/ZvFB56AkUXE>



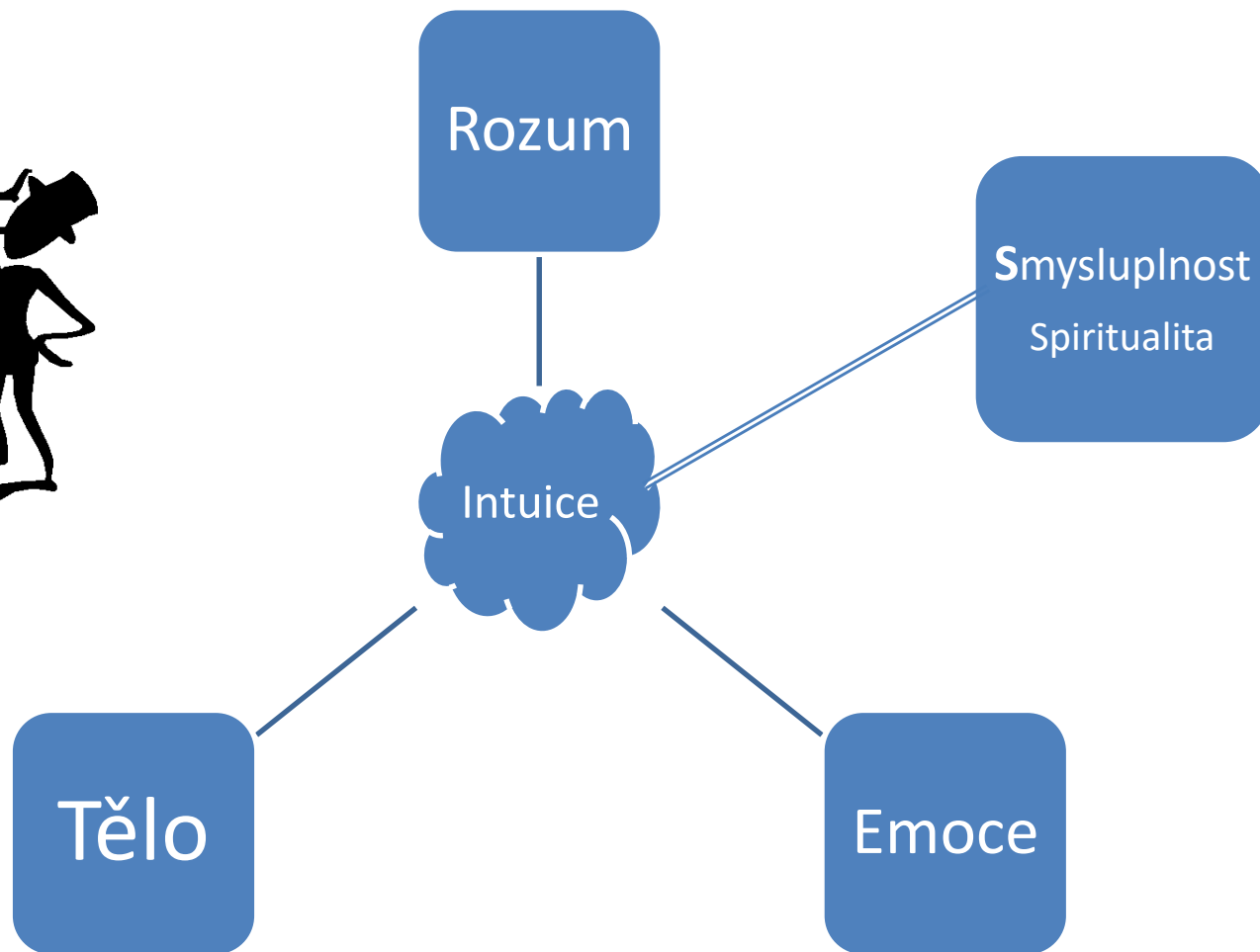
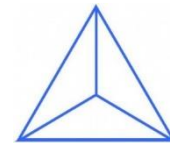
# Úzkost jako rádce

aneb funkční spolupráce (s) mozkiem

... a pár dalších životních užitečností

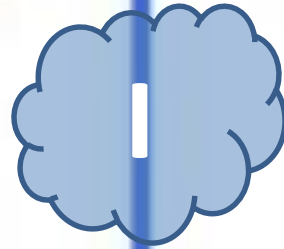


# T-E-(T)-R-I-(S)



T-E-(T)-R-I-(S)

**S**



**R**

**T**

**E**

# Emoce & Motivace

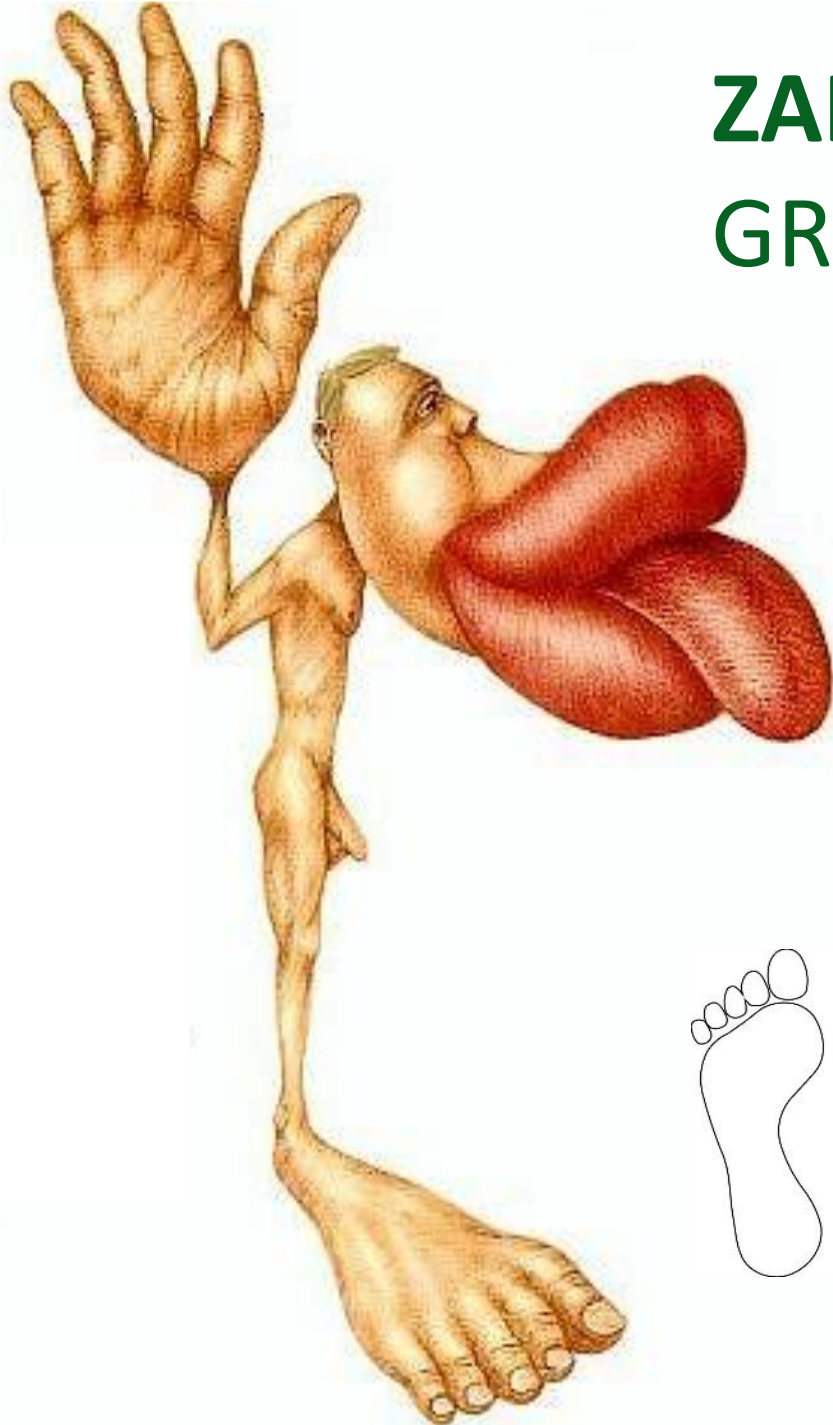
reAKCE / hranice

Pocit BEZPEČÍ

HMAT



# ZAKOTVENÍ GROUNDING



**HMAT**



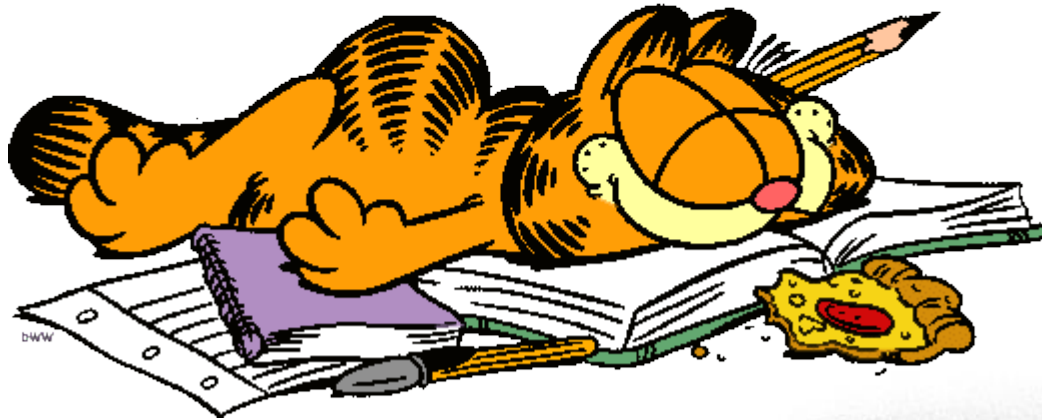
**SMYSLY  
TĚLO - CHODIDLA**

# Pauza - Šlofíček – Dvacet

Pár minut (sekund)

Z

... párkrát denně ...

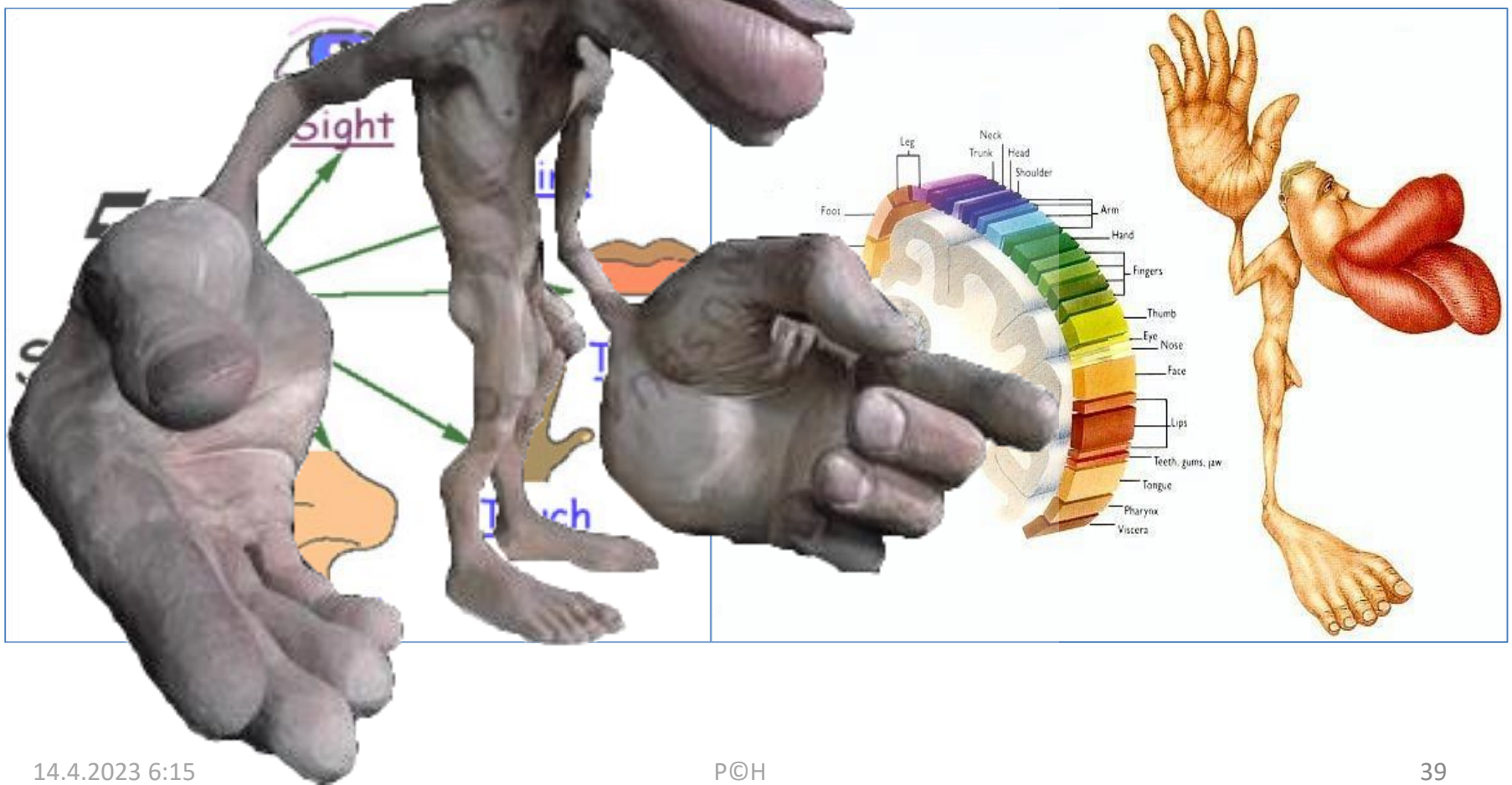


... se zavřenýma očima ...



# Vědomá relaxace/koncentrace

5 P



# MINDFULNESS

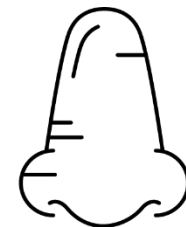
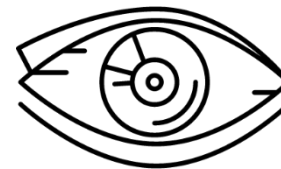
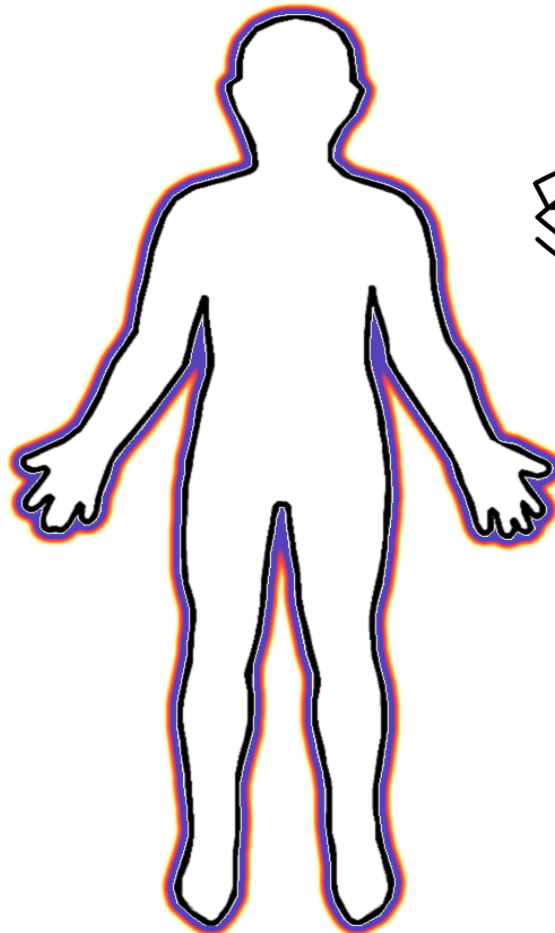
**TĚLO** (hmat)

**ÚSTA** (chuť)

**NOS** (čich)

**OČI** (zrak)

**UŠI** (sluch)





# Vědomá relaxace/koncentrace

## 5 P

TĚLO (hmat)

ÚSTA (chuť)

NOSE (čich)

OČI (zrak)

UŠI (sluch)

Mám všech pět pohromadě,

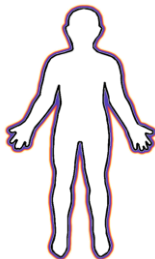
3 kroky:

5 x VNÍMÁM (scan)

5 x VÍM (uvědomuji si, ujistím se)

a PROPOJÍM (Mám všech 5 pohromadě.)

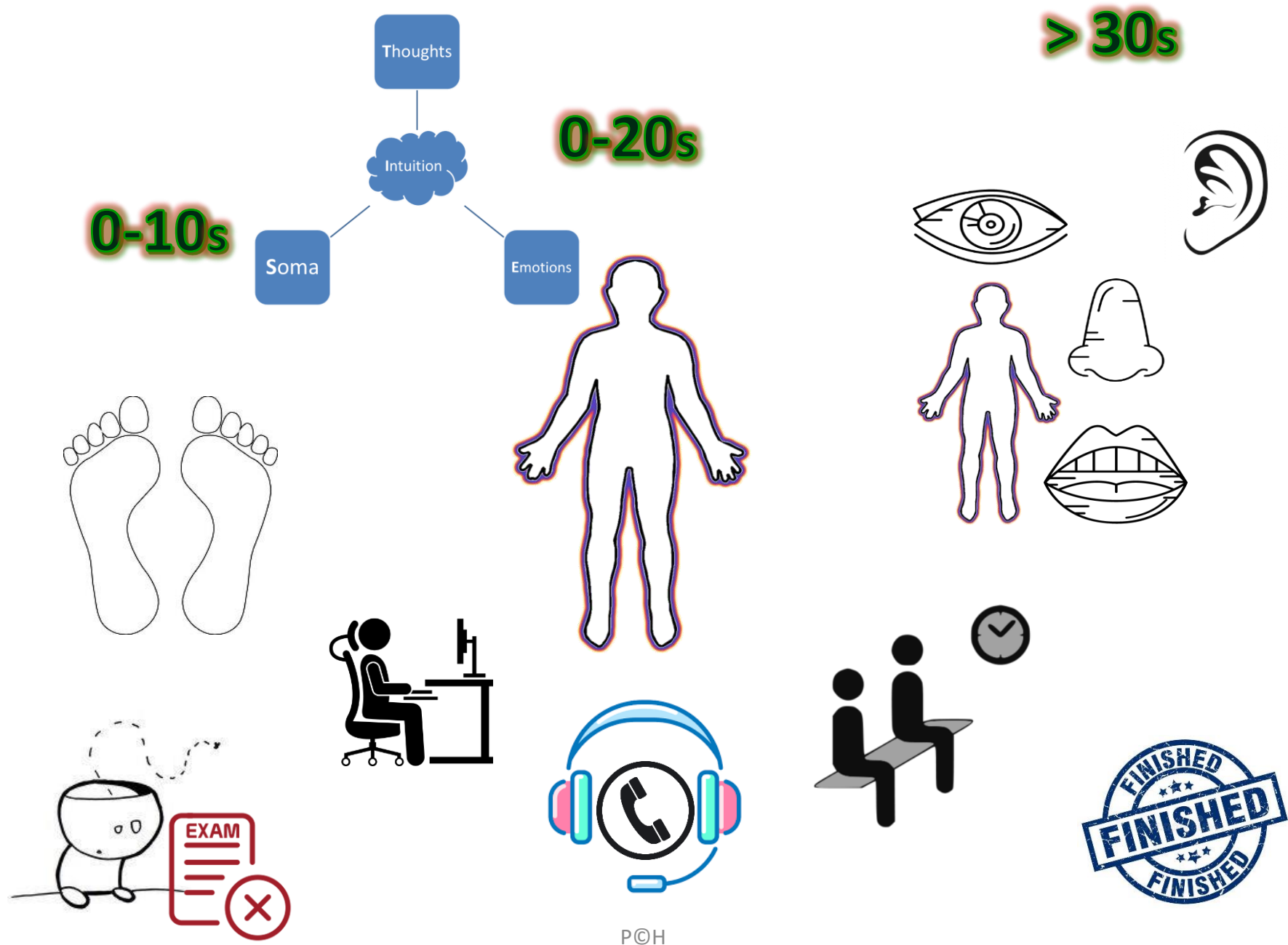
2 cesty:



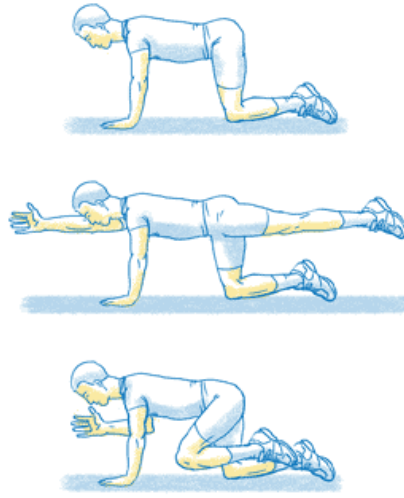
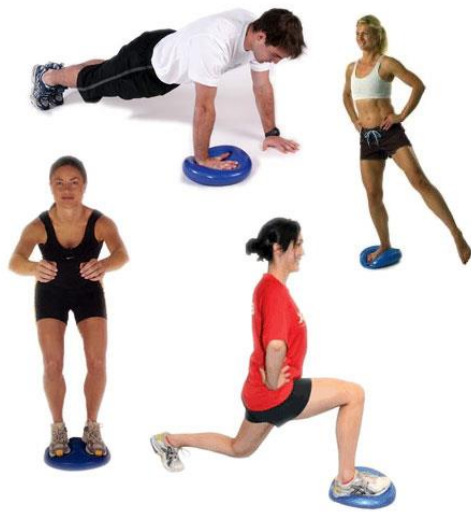
**POCIT & ŘEČ**  
vnímání & rozum  
barva & tvar

„Je to fajn,  
hmat mi funguje.“

# Možnosti využití 5 P



# Progresivní svalová relaxace (Jacobson)



CHŮZE  
CHŮZE

... hryzání mrkve,  
opláchnutí obličeje ...

## Balanční a izometrické cvičení



**REVIEW**

předchozího

**DNE**

# Hard Day's Night" ~ PERNÝ DEN

**BUDÍČEK  
SNÍDANĚ**

15-30min.

**PŘÍPRAVA**

60-90min.

**PRACUJI**

**SUMARIZACE**  
odpracovaného

**PAUZA**

60-90min.

**PRACUJI**

**SUMARIZACE**  
odpracovaného

**OBĚD &  
šlofiček**

**REVIEW**  
of both morning parts

**PRACUJI**

**SUMARIZACE**  
odpracovaného

**PAUZA**

60-90min.

**PRACUJI**

**SUMARIZACE**  
odpracovaného

30min.

**PAUZA**

60-90min.

**PRACUJI**

**SUMARIZACE**  
odpracovaného

60min.

**VEČEŘE &  
šlofiček**

**REVIEW**  
of all afternoon parts

**PRACUJI**

**SUMARIZACE**  
celého DNE

**PŘÍPRAVA**

7,5 -

**krátký PLÁN**  
na zítřek

**NOČNÍ SPÁNEK**

**Úzkost jako rádce**

**aneb funkční spolupráce (s) mozkiem**

**... a pár dalších životních užitečností**

# PREVENCE ÚZKOSTI

**snižuje intenzitu a tím i četnost úzkosti**  
**stabilizuje práh vnímání**

**SPÁNEK** (snové zpracování)

**SDÍLENÍ** (sociální zpracování; deník, blog, „ventily“)



Dr

**The eatwell plate**  
Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



Ea

M



# DrEaMS



S

S

S

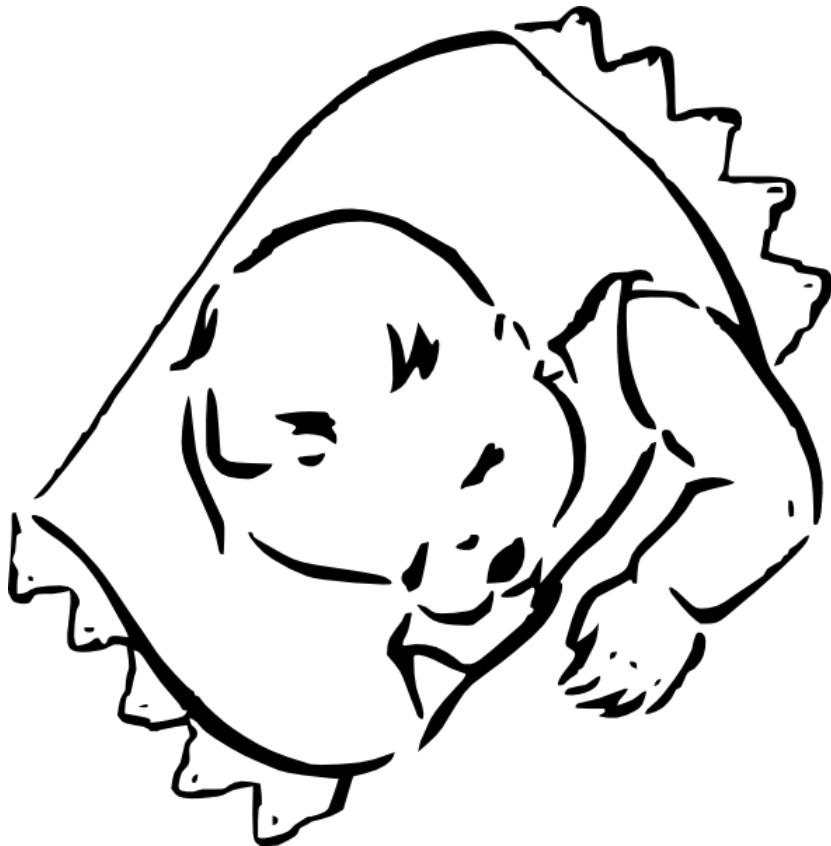




[amandapair.com](http://amandapair.com)



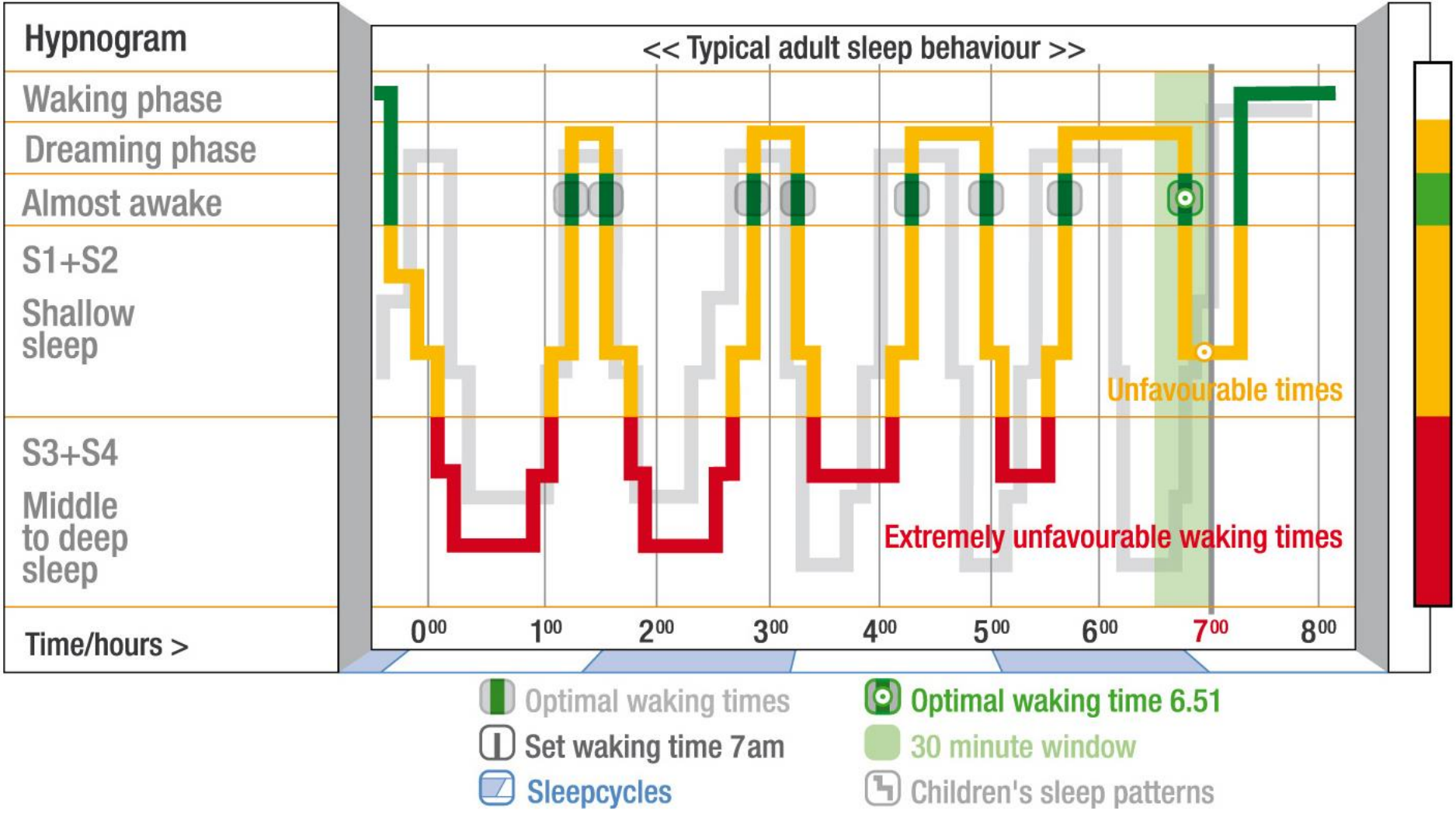
individuální denní potřeba  
většinou mezi **7,5 +/- 1,5** hodiny denně

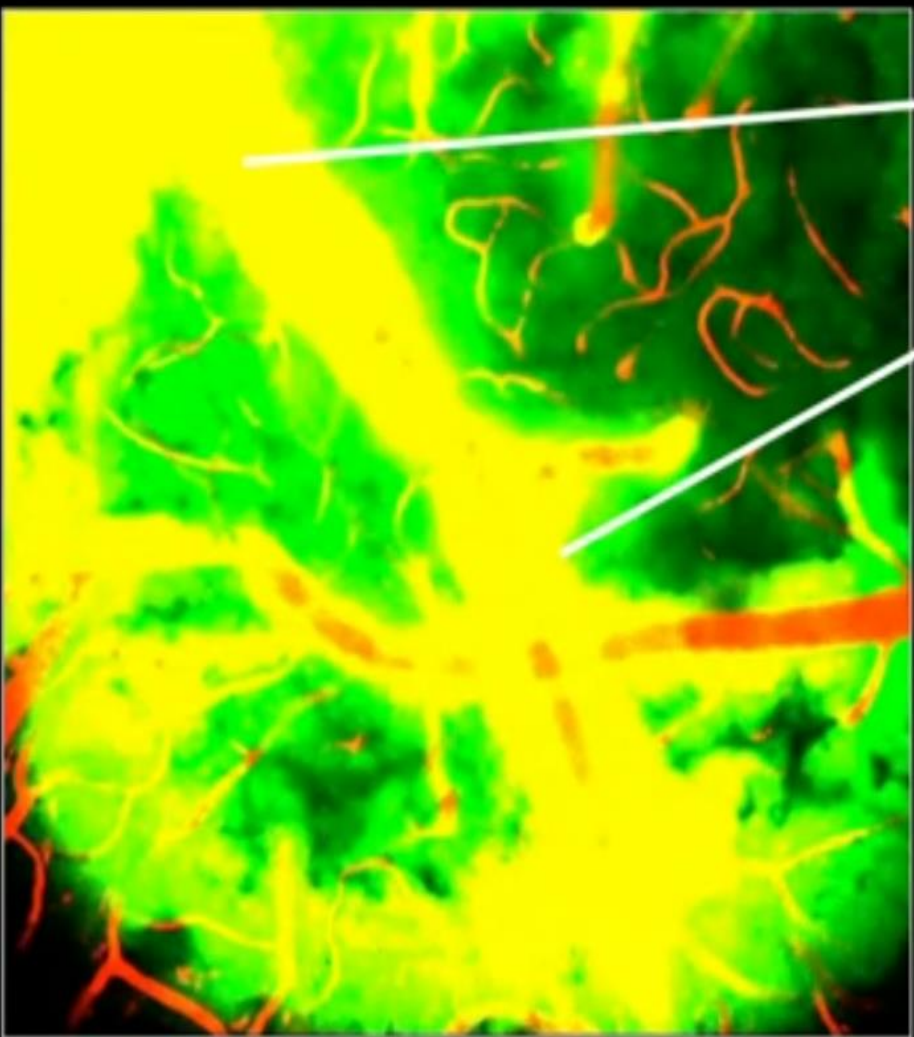


Ověření:

**pocit svěžesti  
po probuzení**

(a nejméně 3-5 hodin poté)





Blood Vessels

Cerebrospinal Fluid (CSF)

... and inside the brain



Imaging at the brain surface

<http://psychologon.cz/component/content/article/20-psychologon-recherche/425-jeff-iliff-o-duvod-vic-proc-se-dobre-vyspat>

[http://www.ted.com/talks/jeff\\_iliff\\_one\\_more\\_reason\\_to\\_get\\_a\\_good\\_night\\_s\\_sleep](http://www.ted.com/talks/jeff_iliff_one_more_reason_to_get_a_good_night_s_sleep)

# Cirkadiální rytmy

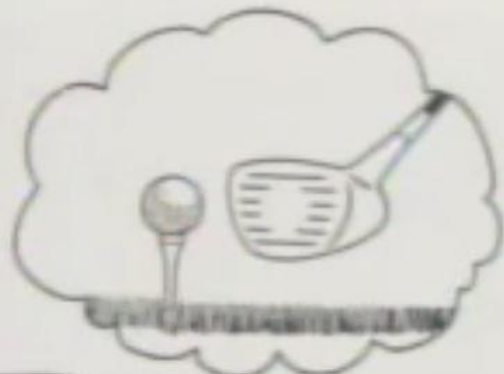


Cornell University

# Úzkost jako rádce

aneb funkční spolupráce (s) mozkiem

... a pár dalších životních užitečností



①



②



calgary

③



# Principy

Jaké znáte lidské kognitivní, poznávací procesy?

Jak poznáváme svět?

Jak jsem přesný ve svých odhadech a hodnoceních?

Který z poznávacích procesů je ten nejdůležitější?

## **SOUSTŘEDĚNÍ, POZORNOST ...**

Vnímání

Paměť

Pozornost

Myšlení

Rozhodování

Vůle

Představivost

...



# FOCUS



Pocit BEZPEČÍ



Use it, or lose it!



Use it, or lose it!





# Principy

Děláš něco?

**SOUSTŘEĎ SE  
&  
DĚLEJ TO NAPLNO!**





# FOCUS & DO IT FOR 100%!

alespoň KRÁTCE  
**PLNÁ POZORNOST**  
na začátku činnosti

IMPLICITNÍ MINDFULNESS

každodenní  
**PRAXE,**  
návčik



# Principy užití

Meditace

Autogenní trénink

Mindfulness

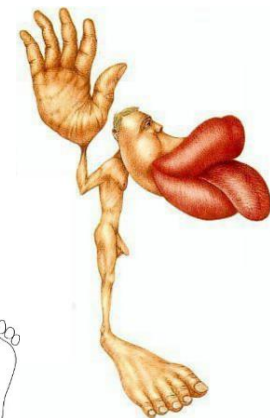
Jacobsonova  
Progresivní  
svalová relaxace

technika 5 P

Imaginace

Koncentrace

Tělo



Energie

Nácvik

Koncentrace

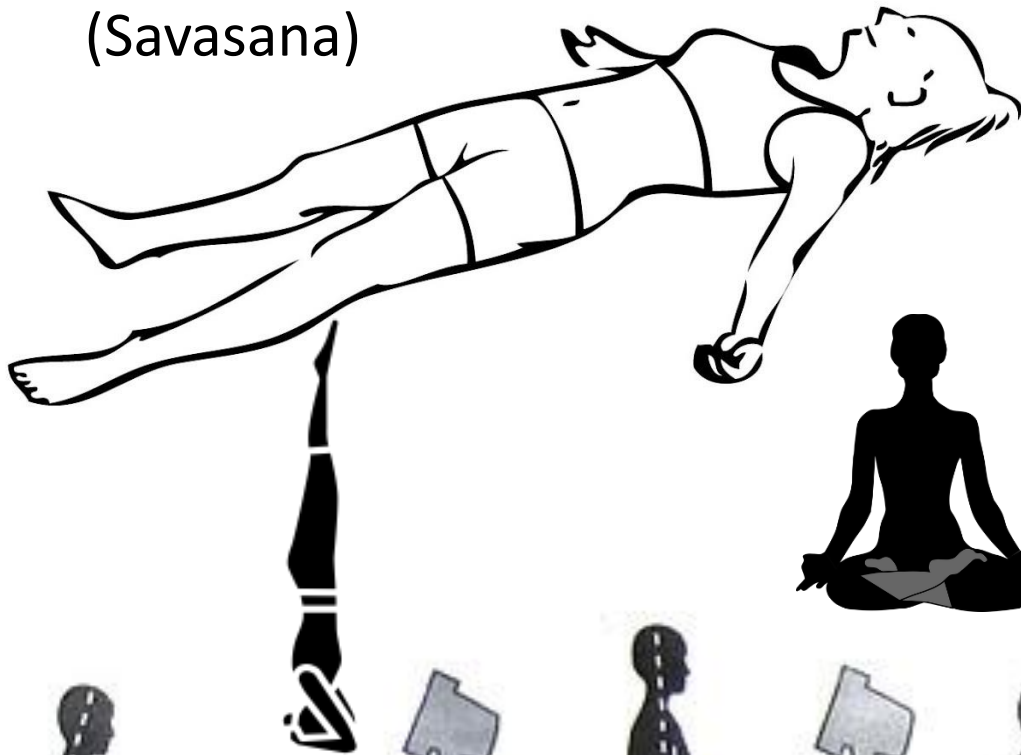
Čas

Požadavky:



# Pozice těla

Pozice mrtvoly  
(Savasana)



Stabilizační poloha



Slworking



# Každodenní využití:



## Use it, or lose it!

Neuroplasticita pracuje pro nás ...

... když víme, jak „s ní mluvit“.

## Imagination ...



Neuroplasticita pracuje pro nás ...

... když víme, jak „s ní mluvit“.

# SNĚNÍ



MENTALNÍ REPREZENTACE

FANTAZIE

Kolektivní nevědomí

# IMAGINACE

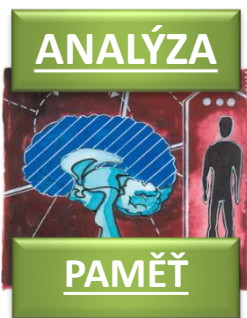


A surreal landscape featuring a floating island. The island is divided into two sections by a simple wooden bridge. On the left section, there is a small, two-story house with a red roof and white walls, surrounded by several lush green trees. A wooden fence runs along the edge of the island. The right section of the island is also covered in green grass and has a few more trees. The entire scene is set against a dramatic sky with dark, heavy clouds at the top and lighter, wispy clouds at the bottom. Several birds are seen flying in the sky. The word "IMAGINACE" is written in large, bold, green capital letters across the middle of the image, overlaid on a white rectangular background.

**IMAGINACE**



# „Jasný jazyk“



**KOGNICE & IMAGINACE**  
**SLOVA & POCITY**  
myšlení & vnímání  
tvar & barva

„Klídek“

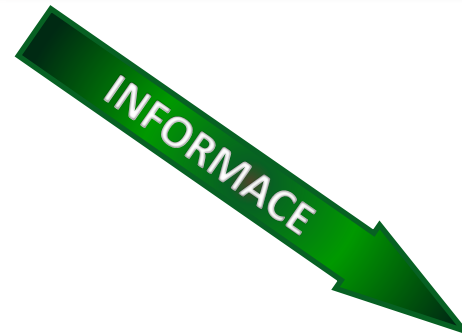


# Spolupráce (s) mozkiem



**STRUČNĚ**  
**VĚCNĚ, VÝSTIŽNĚ**  
**KLADNĚ/POZITIVNĚ**

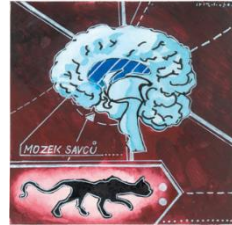
formulováno



**CÍLENĚ**  
**NAUČENĚ**

**PŘIROZENĚ / INTUITIVNĚ**

# Spolupráce (s) mozkem



**Use it, or lose it!**

**„SEDNI!“**





**PŘÍBĚHY**

**POHÁDKY  
KOUZLA a MAGIE**

**IMAGINACE a ILUZE**

**RITUÁLY a POVĚŘČIVOST**



**HUMOR**

**IRONIE  
ABSURDITA  
SARKASMUS**

**SCÉNÁŘE  
černé i bílé**

ZVOLTE SI:



**A**

**SPÁNEK A USÍNÁNÍ**

**B**

**SITUAČNÍ ANXIETA**

**C**

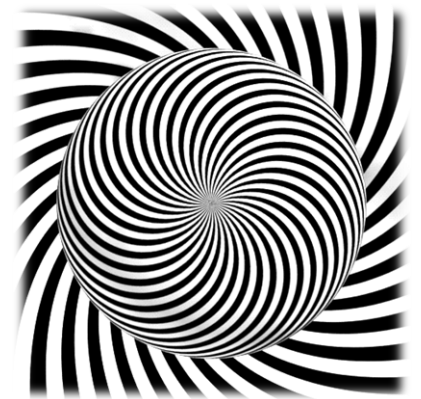
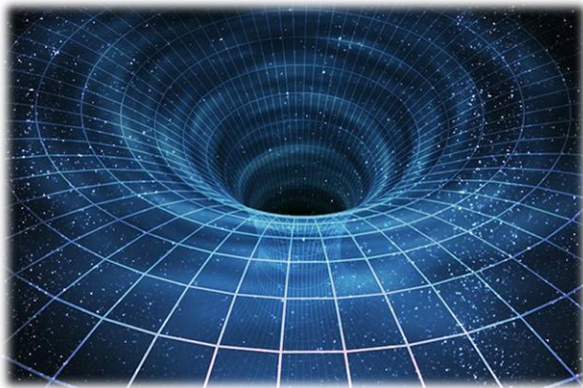
**KREATIVITA**



# Ruminace

Vyžaduje „externalizaci“.

Například „čmárání“, škrtnání či jen prostá „střelba slov“ na papír ... až později jejich zpracovávání (např. formou myšlenkové mapy).





Příklady:



# Situační anxieta



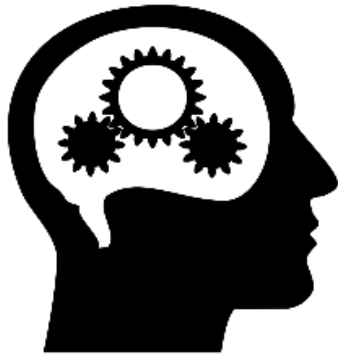
**BLACK & WHITE  
AD ABSURDUM  
HUMOR**



Příklady:

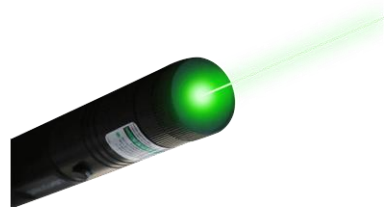
# KREATIVITA

NOVÁTORSTVÍ, INOVATIVNOST ...



# Příklady: **KREATIVITA**

NOVÁTORSTVÍ, INOVATIVNOST ...



VĚDOMÍ



BDĚNÍ

PODVĚDOMÍ

SPÁNEK

PODVĚDOMÍ

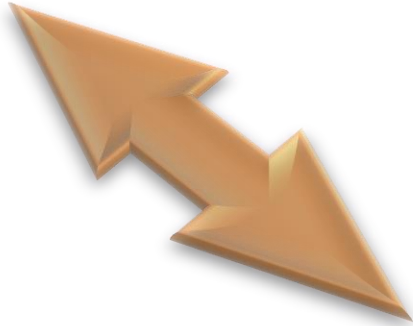
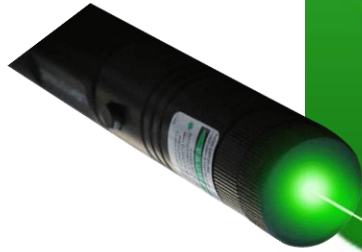
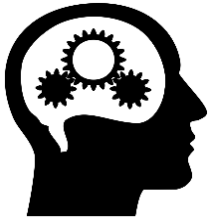


NEVĚDOMÍ



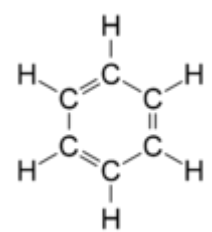
# Příklady: **KREATIVITA**

NOVÁTORSTVÍ, INOVATIVNOST ...



# Intuice / Kreativita

Při úzkosti kreativita nefunguje, ale vytváří vnitřní přetlak. Po uvolnění (snížení úzkosti) pak nastává kreativní „výbuch“ (brainstorming), který je vhodné ihned zaznamenat (ZÁPIS). V této situaci lze nachytat opravdové vzácnosti (nápady).



# TVŮRČÍ NEČINNOST

maximální účinek s minimem úsilí

## EFEKTIVITA

# PODSTATATA SDĚLENÍ

**Úzkost je emoce** nikoli důvod k úzkosti  
funkční, rychlá, zprvu neuvědomovaná

**Kontext**

nese funkčnost, tvoří **focus**, cílí na **řešení**

**Pocit bezpečí**

**hmat**







**Nic není tak reálné, jako VLASTNÍ PŘEDSTAVA!**



**To, co si mozek dokáže představit,  
je (minimálně) stejně reálné,  
jako (tzv. vnější) realita!**



**MYŠLENKU NELZE ZASTAVIT.**

**LZE JI NAHRADIT  
jinou myšlenkou.**





**Tělo jako nástroj**  
**Mysl jako zdroj**



**Smysly jako kotva**





# Reference



## Obrázky & Videá

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)  
[www.ted.com](http://www.ted.com)  
[www.swgs.wilts.sch.uk](http://www.swgs.wilts.sch.uk)  
[www.twistynoodle.com](http://www.twistynoodle.com)  
[www.joyjunction.org](http://www.joyjunction.org)  
[www.clipartpanda.com](http://www.clipartpanda.com)  
[www.rothwellnesscenter.com](http://www.rothwellnesscenter.com)  
[www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)  
[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)  
[clicdp.web.cern.ch](http://clicdp.web.cern.ch)  
[www.amandapair.com](http://www.amandapair.com)  
[step1.medbullets.com](http://step1.medbullets.com)

[www.dreaminsights.net](http://www.dreaminsights.net)  
[www.iqmindware.com](http://www.iqmindware.com)  
[healthwise-everythinghealth.blogspot.com](http://healthwise-everythinghealth.blogspot.com)  
[visalakshiramani.wordpress.com](http://visalakshiramani.wordpress.com)  
[www.movementislife.be](http://www.movementislife.be)  
<http://melissagalt.com>  
<https://en.wikipedia.org>  
[www.shopanatomical.com](http://www.shopanatomical.com)  
[www.erler-zimmer.de](http://www.erler-zimmer.de)  
<https://www.exploratorium.edu/snacks/hole-in-your-hand>  
<https://www.psychosom.cz>  
<http://freevector.co>

Sharon Horesh Bergquist | TED-Ed: **How stress affects your body**

Madhumita Murgia | TED-Ed: **How stress affects your brain**

Elizabeth Cox | TED-Ed: **The surprising link between stress and memory**

Tim Box | TEDx: **How to stop feeling anxious about anxiety**



Týden vědy a techniky: prof. **Cyril Höschl - Neurobiologie úzkosti a strachu**

SaVIO: MUDr. **Radkin Honzák** - Emoce a jak s nimi pracovat