

**ZÁKLADY
PSYCHOLOGIE
II. SEMINÁŘ**

OTÁZKY Z MINULÉ PŘEDNÁŠKY

- Napište 2 aplikované psychologické obory
- Kdo je označován za zakladatele psychologie
- Jak vypadá strukturální model struktury osobnosti dle Freuda
- S jakým jménem je spojováno operantní podmiňování
- Vyjmenujte fáze paměti
- Jaká je kapacita krátkodobé paměti
- Kdo je spojován s křivkou zapomínání
- Jaký je rozdíl mezi strachem a úzkostí
- Popište osobu s depresí



1) Elementární typ učení, který se projevuje tím, že živé organismy postupně přestávají reagovat na podněty, které nejsou ani užitečné ani škodlivé

B) Senzibilizace (zcitlivění)

A) Imprintace
(vtisková
n)

<https://www.youtube.com/watch?v=JGyfcBfSj4M>

2) Opakované působení určitého podnětu vede k postupnému narůstání reakce vůči tomuto podnětu

3) Jediná expozice určitého klíčového podnětu postačí k tomu, aby si živočich jeho obraz natrvalo uložil do paměti. Jedná se o učení bez opakování a bez posilování. Probíhá v raném dětství- v senzitivní kritické vývojové fázi

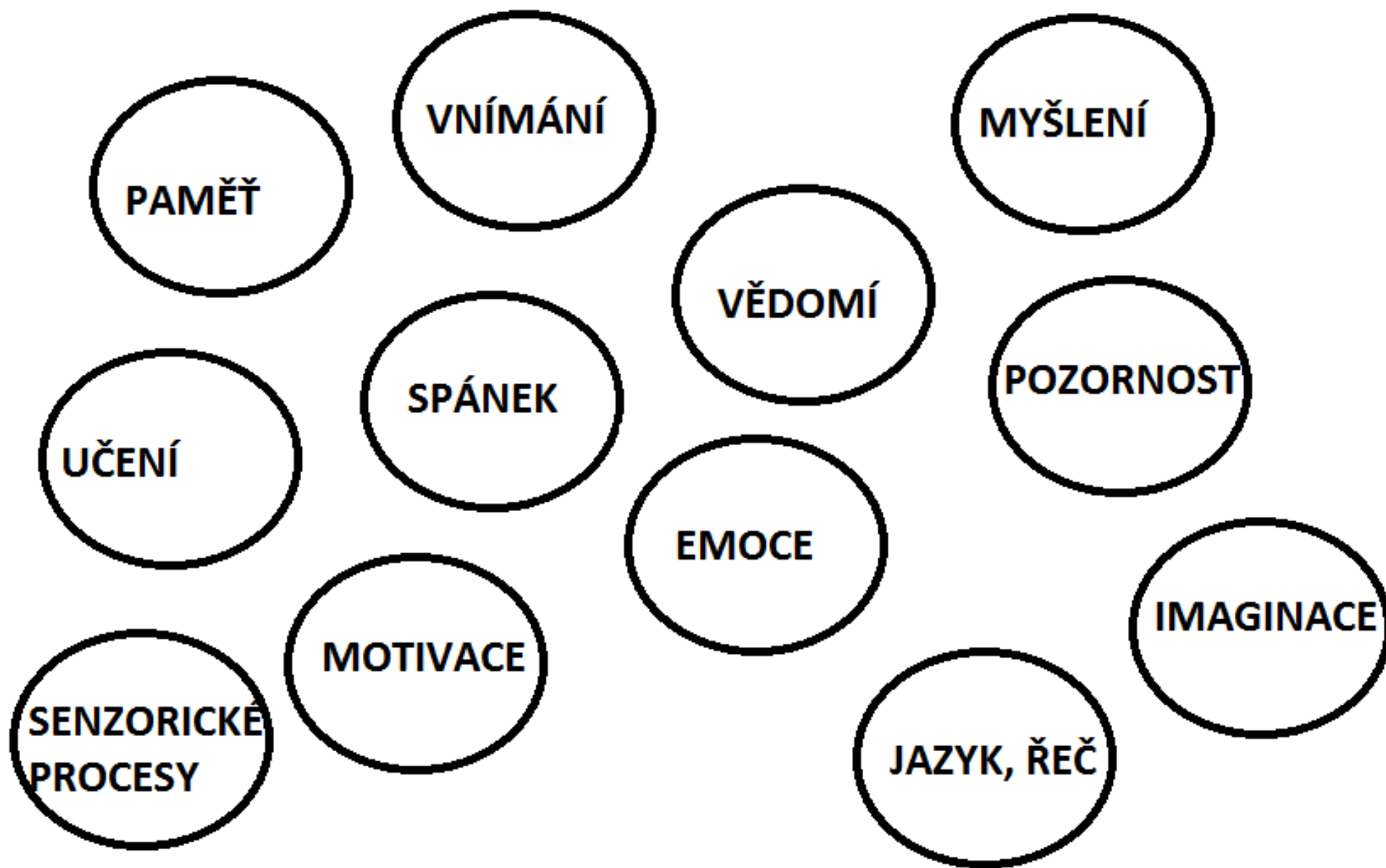
C) Habituace
(přivykání)

V čem spočívá progresivní svalová relaxace?

- :r1 spočívá v rychlém střídání dlouhého nádechu a krátkého výdechu
- :r2 spočívá v postupném přesouvání pozornosti na jednotlivé svaly těla
- :r3 spočívá v rychlém zahřátí, co největšího počtu svalů a následnému uklidnění
- :r4 spočívá ve střídání napínání a uvolňování hybného svalstva

ČEMU BYCHOM SE TU MĚLI VĚNOVAT

- **Psychologické disciplíny, základní psychologická literatura, vývoj psychologie**
 - **Předmět a cíle psychologie. Metody zkoumání lidské psychiky a diagnostické metody v psychologii.**
 - **Pojem psychika – psychické stavy a procesy (kognitivní, emoční a volní procesy)**
- **Základní pojmy z psychologie osobnosti, struktura osobnosti, vybrané teorie osobnosti.**
- **Okrajově psychopatologie**



PAMĚŤ

VNÍMÁNÍ

MYŠLENÍ

UČENÍ

SPÁNEK

VĚDOMÍ

POZORNOST

SENZORICKÉ
PROCESY

MOTIVACE

EMOCE

IMAGINACE

JAZYK, ŘEČ

VAŠE DOTAZY Z MINULÉ HODINY:

SYNDROM VYHOŘENÍ

- <https://www.youtube.com/watch?v=j7h8hCYcGLs>
- https://is.muni.cz/el/1441/podzim2012/RV2BP_5PS/KRIZE_burnout_syndrom.pdf



DEJA VU

- https://www.ted.com/talks/michael_molina_what_is_deja_vu_what_is_deja_vu



PEDOFILIE

- <https://www.reflex.cz/clanek/veda/94140/cyril-hoschl-pedofilie-a-jeji-priciny-souvisi-se-sexualnim-zneuzivanim-v-detstvi.html>



OBEČNÁ PSYCHOLOGIE

Aktuální odraz reality
v našem vědomí

Na periférní část
receptoru působí
podnět, který vyvolá
vzruch

Vzruch veden drahami
do mozku, kde
v příslušné oblasti
vyvolá podráždění-
počitek

Současně působí více
podnětů, tj. více počitků,
které se spojují
s minulou zkušeností a
vzniká výsledný
komplexní vjem

Teorie

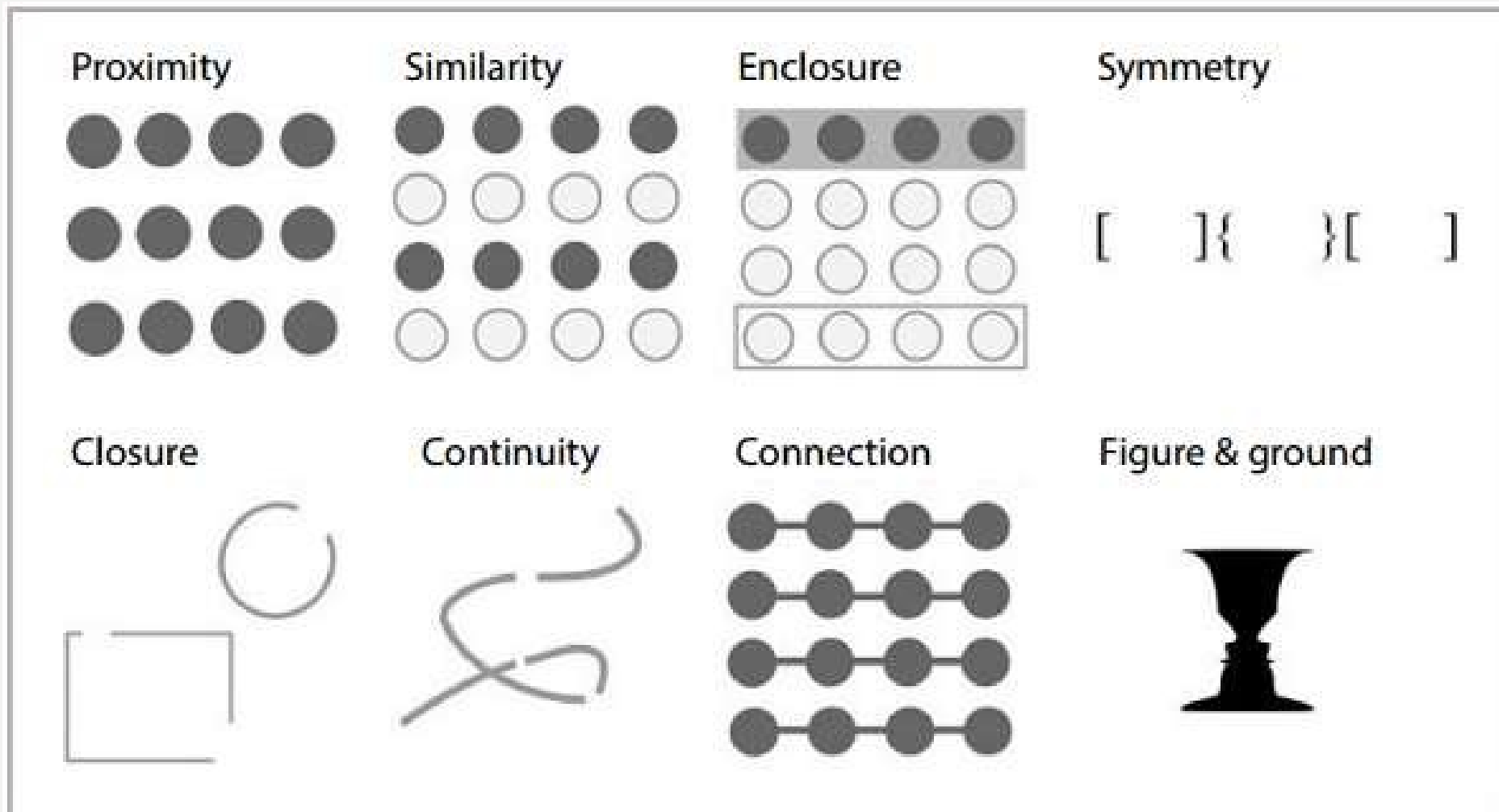
- Konstruktivní percepce
- Přímé vnímání

VNÍMÁNÍ

ORGANIZACE PERCEPČNÍHO POLE

- Centrace- základní vlastnost vnímání- soustředění se na jednu část vjemového pole, jež tvoří tzv. FIGURU neboli předmět vnímání
- POZADÍ- tvoří všechny ostatní předměty, které vnímáme nevýrazně nebo mlhavě
- Při vyčleňování figury z pozadí se prosazují tvarové zákony, které popsal- Max Wertheimer

ORGANIZACE PERCEPČNÍHO POLE- TVAROVÉ ZÁKONY



PORUCHY VNÍMÁNÍ

- **Nepatologické poruchy vnímání**
 - Smyslové klamy
 - Purkyňovy paobrazy
 - Eidetismus
 - Pareidolie
 - Synestézie
- **Patické**
 - Agnozoie
 - Depersonalizace
 - Iluze- zkreslený vjem vyvolaný skutečným podnětem
 - Halucinace- vjemy bez jakéhokoliv podnětu (nemocný je o jejich opravdovosti nevývratně přesvědčen)



Mentální proces

Fcí: vpouštět do vědomí
omezený počet informací

Dvě fáze: 1.upoutat
pozornost 2.soustředění

Bezděčná (pasivní),
záměrná (aktivní)

POZORNOST

Koncentrace (soustředění) - schopnost a dovednost zaměřit se na jednotlivý jev a vyloučit vše, co s tímto jevem přímo nesouvisí

Kapacita (rozsah) - určuje se podle toho, kolik jevů dovedeme současně postřehnout ve velmi krátkém časovém úseku

Tenacita - schopnost a dovednost obírat se po dlouhou dobu jedním předmětem (koncentrace v čase)

Vigilita (čilost) - jasnost vědomí, schopnost přecházet od jednoho předmětu k druhému a orientovat se v místě, čase a situaci

Selektivita - schopnost vybrat si ze shluku jevů vždy jen jev určitého druhu - barvy, tvaru apod

Distribuce - schopnost pozorovat několik jevů současně

Oscilace - střídavé oslabování a opětné ožívování pozornosti

Stabilita - opak oscilace, schopnost zabývat se jedním předmětem stejnoměrně po delší dobu

VLASTNOSTI POZORNOSTI

UVEĎTE ČINITELE OVLIVŇUJÍCÍ VAŠÍ POZORNOST, POZITIVNĚ I NEGATIVNĚ

Pozitivní činitelé

Negativní činitelé

Blank yellow bar for notes.

Blank yellow bar for notes.

Blank yellow bar for notes.

Výběr podnětů před jejich vstupem do vědomí

Fenomén koktejlového večírku (E. Colin Cherry)

Metoda stínění

**SELEKTIVNÍ
POZORNOST**

CVIČENÍ

- Při provádění takovýchto experimentů má z hlediska muž pozornosti auto rozhodující chlapec význam klobouk to špendlík, že bonbón text starý, který kůň osoba strom čte pero, je telefon smysluplný kráva a gramaticky kniha správný pásek. Díky muž tomu auto je chlapec text klobouk natolik špendlík snadný bonbón, že starý jeho kůň čtení strom není pero příliš telefon obtížné kráva a nevyžaduje kniha soustředěnou pásek pozornost.

TEORIE SELEKTIVNÍ POZORNOSTI

Můžeme informaci selektivně ignorovat dříve, než víme, co znamená- časná selekce, nebo teprve poté, co její význam rozpoznáme- pozdní selekce

Teorie filtru Donalda Broadbenta- selektivní filtr působí již v receptoru

Mnozí psychologové říkají, že selekce podnětů až na úrovni percepčních procesů po provedení rychlé identifikace významu podnětů, na níž se podílí i paměť

Anna Treismanová- nová verze teorie filtru- časná selekce nevede k úplnému zablokování bezvýznamných podnětů, ale k jejich zeslabení

Teorie jednoho zdroje- Daniel Kahneman

TEST SELEKTIVITY POZORNOSTI

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=VJG
698U2MVO](https://www.youtube.com/watch?v=VJG698U2MVO)



ŘÍZENÉ A AUTOMATICKÉ ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ

- Záměrné zpracování informací je pomalé
- Bezděčné (automatické) probíhá rychle a téměř bez námahy
- Bezděčné (automatické) a záměrné zpracování informací probíhá souběžně a simultánně ovlivňuje chování i prožívání
- Stroopův test



PORUCHY POZORNOSTI

- Roztržitost
- Nadměrná fluktuace- těkavost
- LMD,AHDH,ADD
- zúžená pozornost neboli tunelové vidění - panika
- Aproxie
- Hypoproxie
- Hyperproxie
- Paraproxie (Dochází k předčasnému reagování nebo naopak opoždění reakce po podnětu následkem vnitřní tenze)



ADHD

- <https://www.youtube.com/watch?v=T4Dtp1wcnjk>

OTÁZKY

- Co je LDE?
- Co je LMD?
- Jak vzniká ADHD?
- Je ADHD způsobeno nesprávnou výživou?
- Výskyt ADHD u dětí-procentuálně- kolik v populaci
- Jakou paměť krátkodobou nebo dlouhodobou budou mít děti s ADHD lepší?



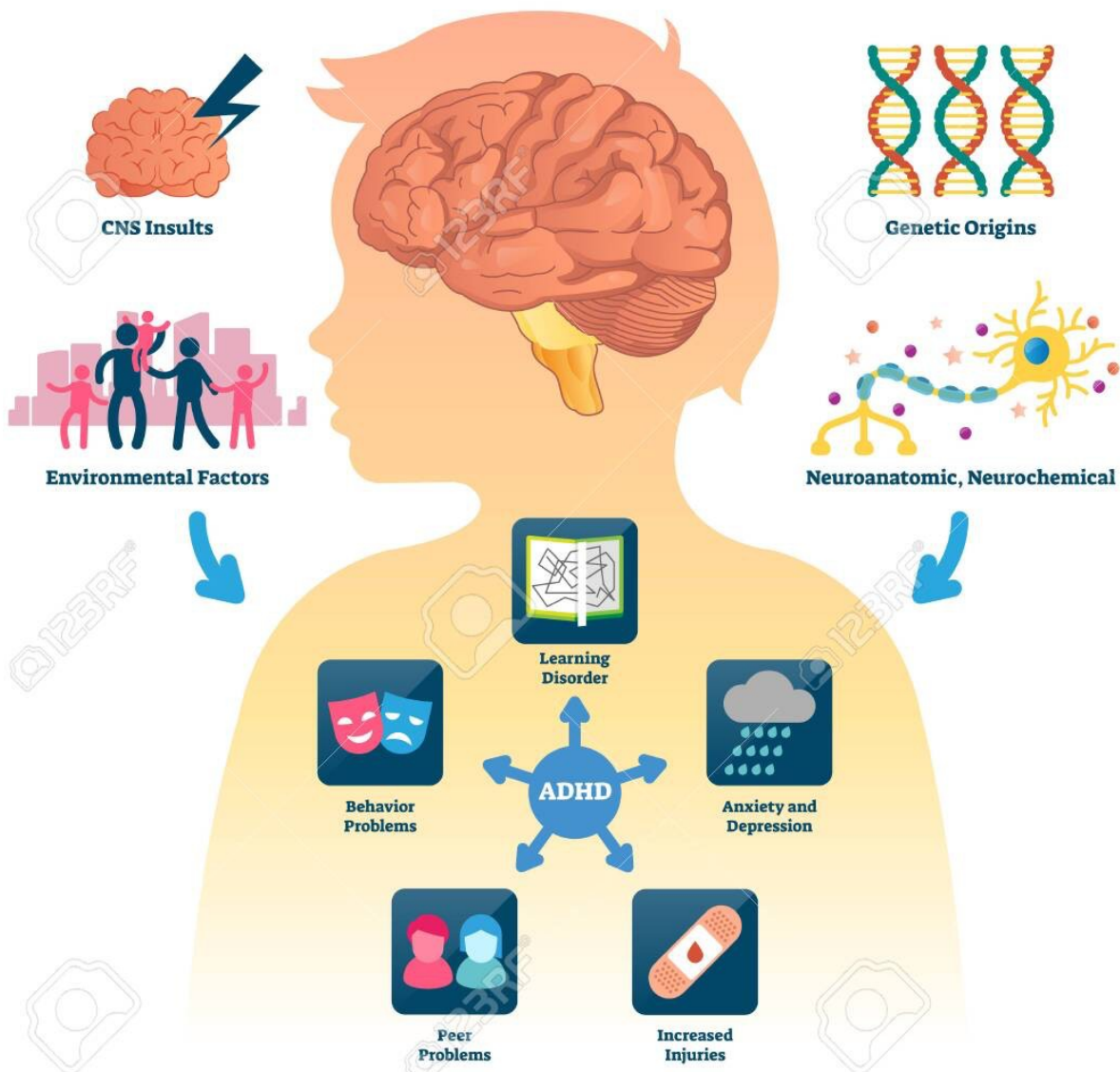
TYPY

- ADHD s převažující poruchou pozornosti
- ADHD s převažující motorickou hyperaktivitou a impulzivitou
- Kombinovaný typ



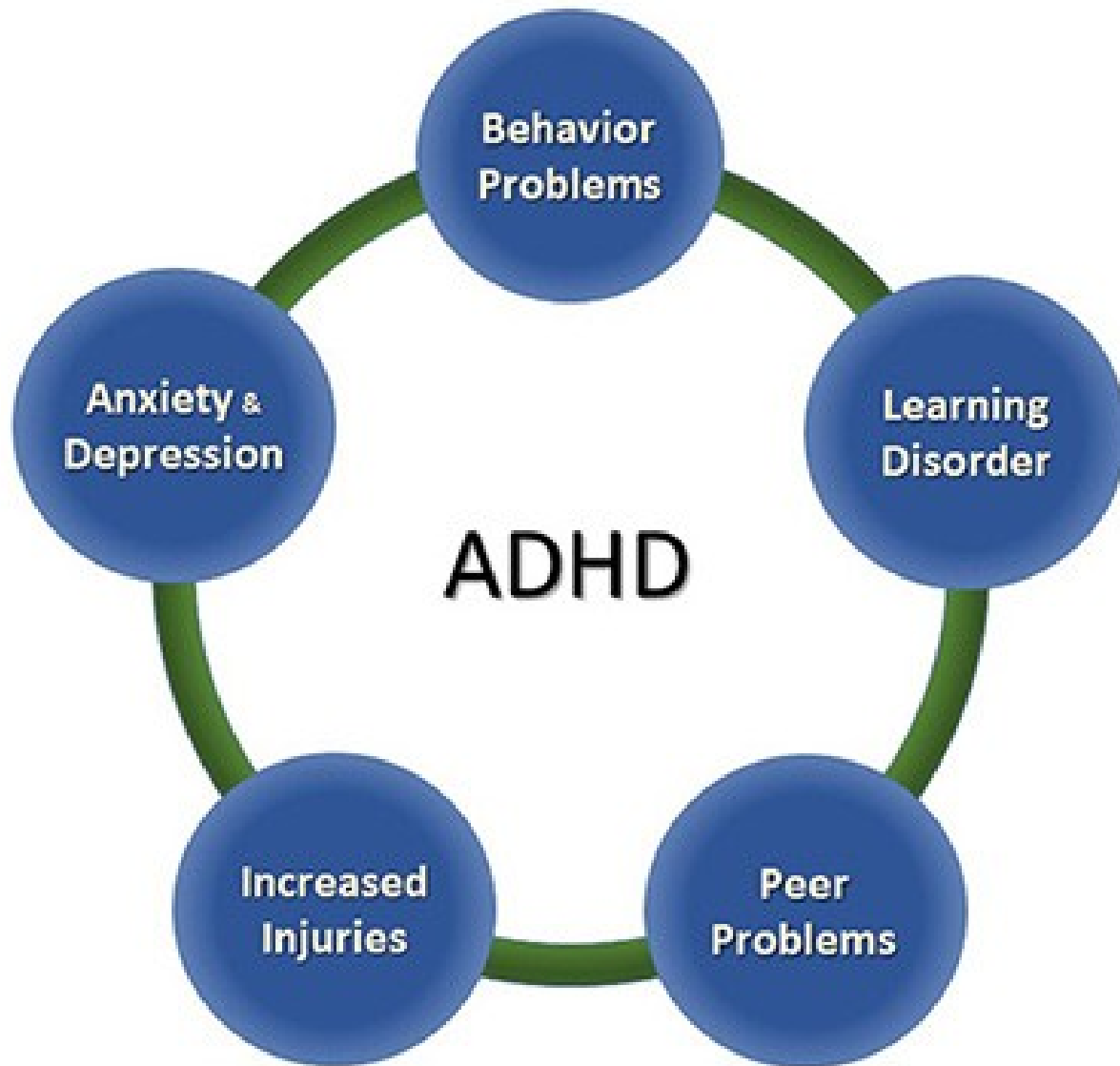
ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder



VZNIK

- Vrozený neurovývojový syndrom
- Drobné difuzní poškození CNS vznikající v období vývoje a zrání CNS
 - Způsobeno nedostatkem kyslíku
- Velký podíl genetických faktorů
- Snížená aktivita dopaminu, noradrenalinu a z části i serotoninu
- 4-19 % výskyt v populaci
- Ve 40-50 % přetrvává do dospělosti



- Pozornost
 - Rotěkanost, nesoustředěnost, nepozornost
 - Nevýběrová pozornost
- Hyperaktivita
- Impulzivita

- Poruchy motoriky
- Poruchy percepčních funkcí
- Poruchy v oblasti myšlení a řeči
- Emoční poruchy
- Poruchy chování



MYŠLENÍ

Podle převládajících mentálních operací

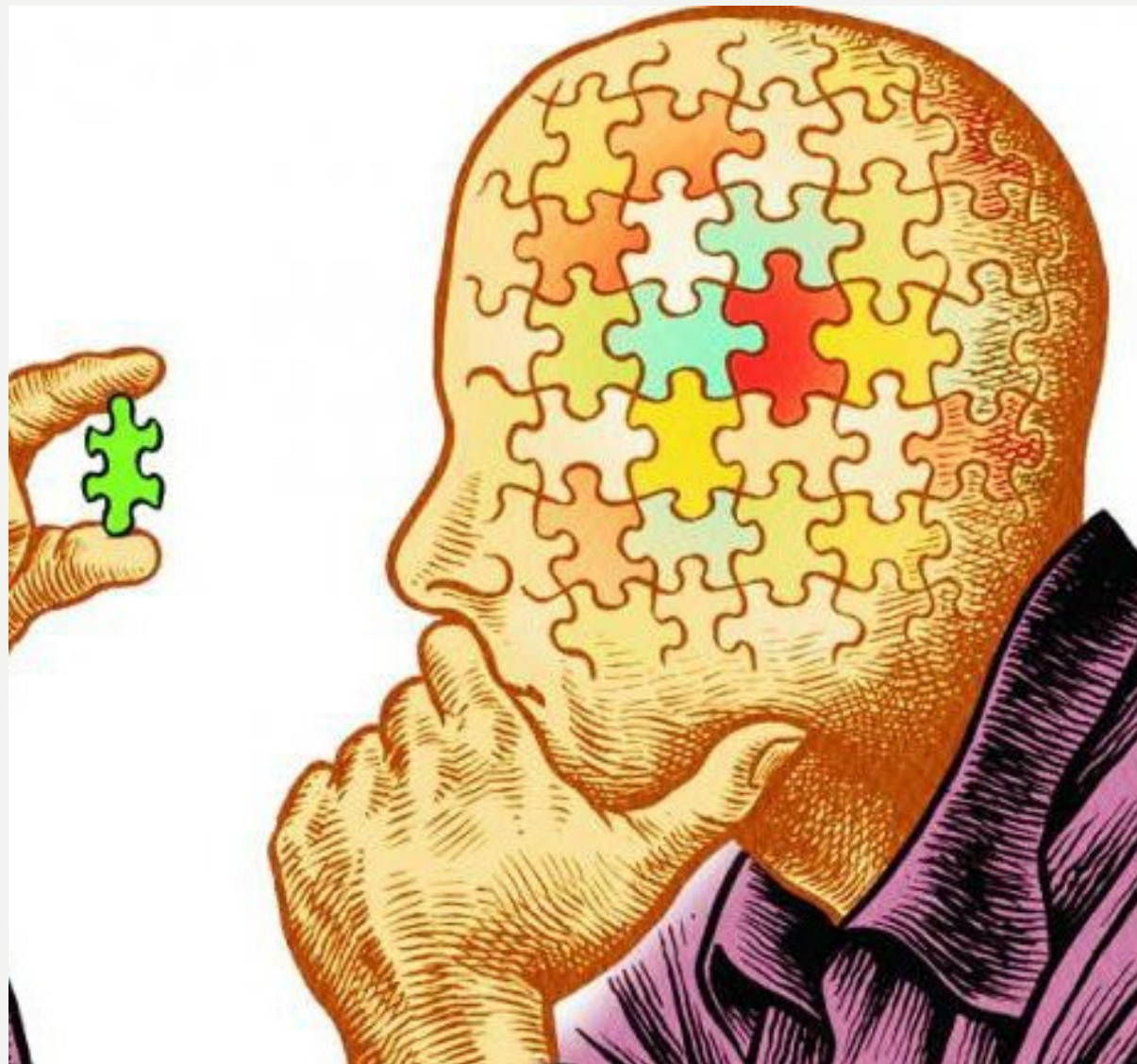
- Analýza
- Syntéza

Druhy myšlení podle psychických obsahů, s nimiž provádíme myšlenkové operace

- Konkrétní
- Názorné
- Abstraktní

MYŠLENKOVÉ OPERACE

- Logické- přesná pravidla
 - Správné vs. Nesprávné
 - Pravdivé vs. Nepravdivé
 - algoritmy
- Heuristické
 - Zkrácené myšlenkové postupy
 - Pravidla „od oka“ „baj očko“
 - Vhodné vs. Nevhodné
 - Vyhovující vs. nevyhovující



USUZOVÁNÍ

- a) 1,7,13,19,?
- b) 1,5,25,125,?
- c) 5,10,?,20,25
- d) 1,1,2,3,3,5,4,7,?,?
- e) 1,2,4,7,11,?



NEJPRVE INDUKTIVNĚ NALEZNEME OBECNÝ PRINCIP, KTERÝ PLATÍ PRO CELOU SEKVENCÍ, A PAK S POMOCÍ DEDUKCE ODVODÍME DALŠÍ POKRAČOVÁNÍ

- a) 1,7,13,19,25–přičítá se 6
- b) 1,5,25,125,625–násobí se 5
- c) 5,10,15,20,25–přičítá se 5
- d) 1,1,2,3,3,5,4,7,5,9– 2 řady, jedna přičítá 1, druhá 2
- e) 1,2,4,7,11,16–postupně se přičítá 1,2,3,4,5

KONFIRMAČNÍ ZKRESLENÍ

- Zaměření pozornosti na taková data, která jsou v souladu s jejich výchozím stanoviskem, případně je aktivně vyhledává
- Výjimka potvrzuje pravidlo (Pravidlo platí i tehdy, když se objevily případy, které ho nepotvrzují.)
 - Původní význam: výjimky prověřují pravidlo



HEURISTIKY

- Představte si, že jste poprvé potkali vašeho nového souseda. Během krátkého rozhovoru jste si všimli, že se konzervativně obléká, je pečlivě upravený, má bohatou slovní zásobu, zřejmě hodně čte a je poněkud plachý. Je podle vašeho názoru pravděpodobnější, že je zaměstnancem obchodní firmy, zubařem, knihovníkem nebo číšníkem?



HEURISTIKA REPREZENTATIVNOSTI

- Lidé se řídí pravidlem: Čím víc se daná událost, objekt nebo osoba podobá typickému příkladu dané kategorie, tím větší je pravděpodobnost, že do ní patří
- Ignorujeme poměrný výskyt

- Vyskytuje se písmeno R ve slovech častěji na prvním nebo na třetím místě?



HEURISTIKA ZALOŽENÁ NA DOSTUPNÝCH INFORMACÍCH

Posuzujeme pravděpodobnost určitých jevů na základě toho, jak snadno si vybavíme z paměti jejich relevantní příklady

Lidé nadhodnocují pravděpodobnost toho, že by se se mohli stát obětí násilného zločinu, havárie letadla nebo že by mohli vyhrát v loterii

V televizních soutěžích- “vybral jsem tuto možnost, protože tu jedinou znám“

DO 5 SEKUND ODHADNĚTE VÝSLEDEK ÚLOHY

- A: $8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 =$

DO 5 SEKUND ODHADNĚTE VÝSLEDEK ÚLOHY

- B: $1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 \times 6 \times 7 \times 8 =$

HEURISTIKA UKOTVENÍ A PŘIZPŮSOBENÍ

40 320

Lidé přizpůsobí svůj odhad velikosti počátečních čísel

Vnímání počátečních číselných hodnot vede k mentálnímu ukotvení, které ovlivňuje výši odhadu

Tomáš Baťa 99 Kč vs. 100 Kč

A: Představte si, že USA napadla vzácná tropická nemoc. Očekává se, že by mohla zabít asi 600 lidí. Existují dva plány pro boj s touto nemocí. Pokud bude přijat plán A, podaří se zachránit 200 lidí. Bude-li přijat plán B, existuje šance 1:3, že všech 600 lidí bude zachráněno, ale současně pravděpodobnost 2:3, že se nepodaří zachránit nikoho. Který z obou plánů byste vybrali?

B: Představte si, že USA napadla vzácná tropická nemoc. Očekává se, že by mohla zabít asi 600 lidí. Existují dva plány pro boj s touto nemocí. Bude-li přijat plán C, pak nepochybně zemře 400 lidí. Pokud bude přijat plán D, pak existuje šance 1:3, že nikdo nezemře, ale současně šance 2:3, že zemře všech 600 lidí. Který z obou plánů byste vybrali?

EFEKT KOGNITIVNÍHO RÁMCE

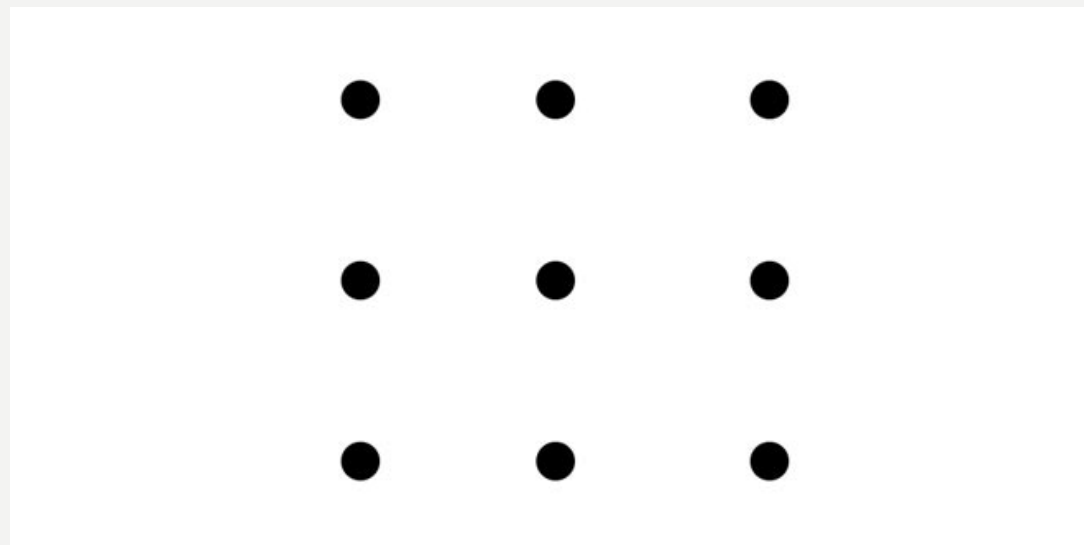
Obě možnosti liší začleněním údajů do jiného rámce

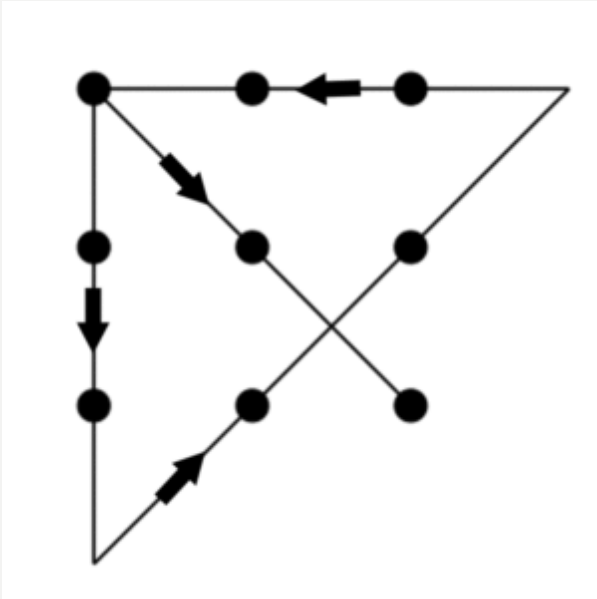
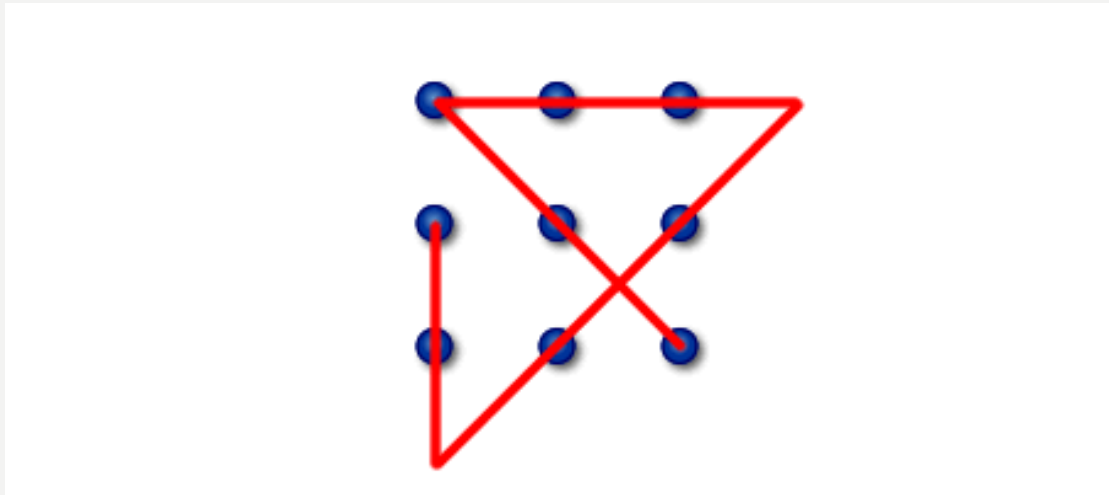
- Pokud při prezentaci zdůrazňujeme možné zisky, pak mají lidé tendenci vyhýbat se zbytečnému riziku

Posuzování určitých jevů i rozhodování výrazně ovlivňuje slovní či jiný kontext

Jsme PRO volbu (obhájci legalizace potratů) vs. Jsme PRO život (opONENTI)

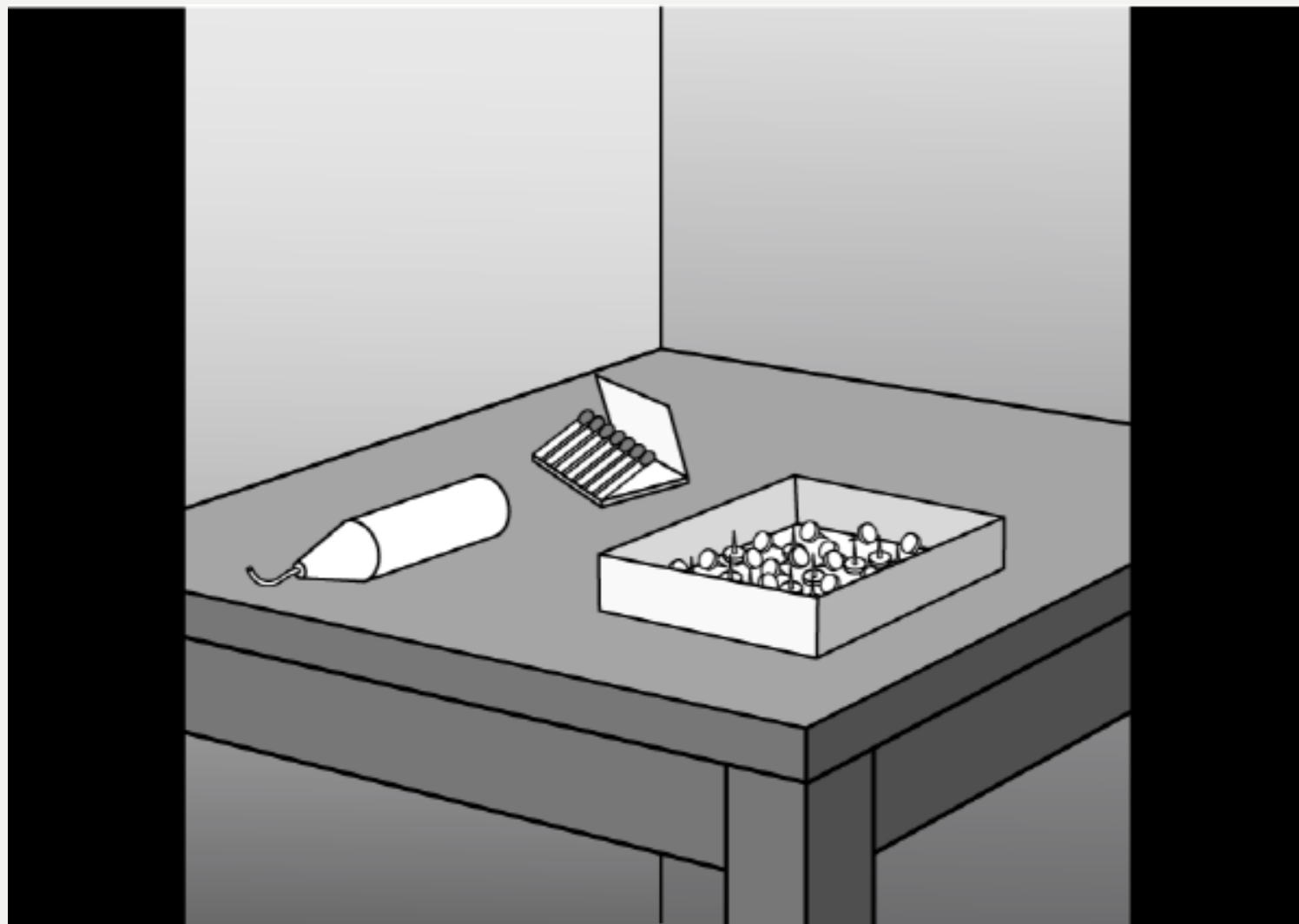
**SPOJIT 9 BODŮ USPOŘÁDANÝCH DO
ČTVERCE 4 ÚSEČKAMI A PŘITOM
NEZVEDNOUT TUŽKU OD PAPIRU**

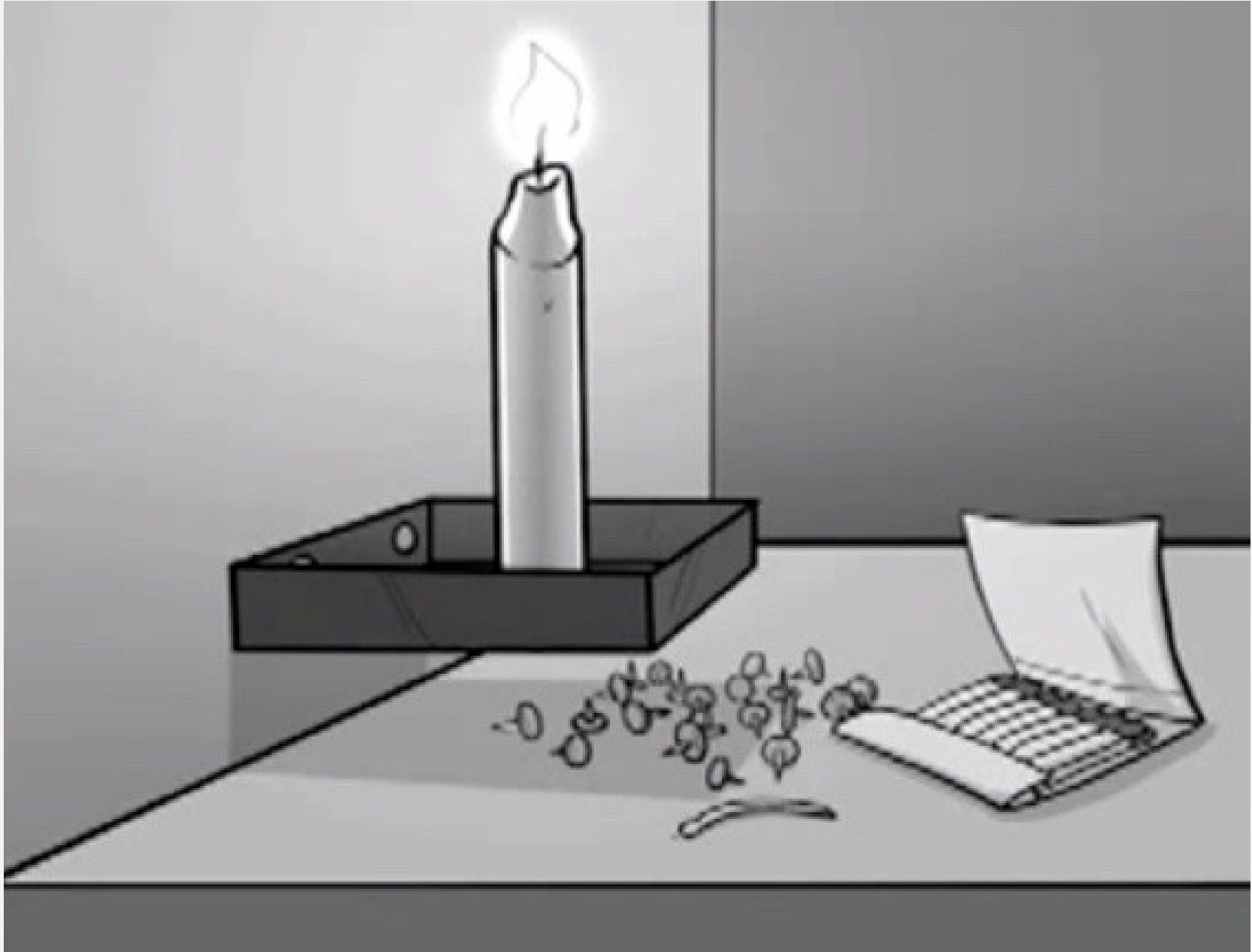




Mentální nastavení- Ipění na osvědčených myšlenkových postupech. Člověk na danou situaci aplikuje vyzkoušený postup. Projevuje se rigidním, rutinním používáním obvyklých metod řešení problému.

**VAŠÍM ÚKOLEM JE UMÍSTIT SVÍČKU NA KORKOVOU STĚNU
TAK, ABY KDYŽ SE ZAPÁLÍ, VOSK NEKAPAL NA STŮL. JAK TO
UDĚLÁTE?**





KREATIVITA

- Karl Duncker- funkční fixace- druh mentálního nastavení
- Wertheimer- reproduktivní a produktivní myšlení
- Guilford- konvergentní a divergentní myšlení



PORUCHY MYŠLENÍ

- Kvantitativní
 - Zpomalené (útlum myšlení)
 - Myšlenkový záraz (blok)
 - Zrychlené, překotné myšlení
 - Roztržité myšlení
 - Zabíhavé myšlení
 - Nevýpravné myšlení
 - Ulpívavé myšlení (perseverace)

PORUCHY MYŠLENÍ

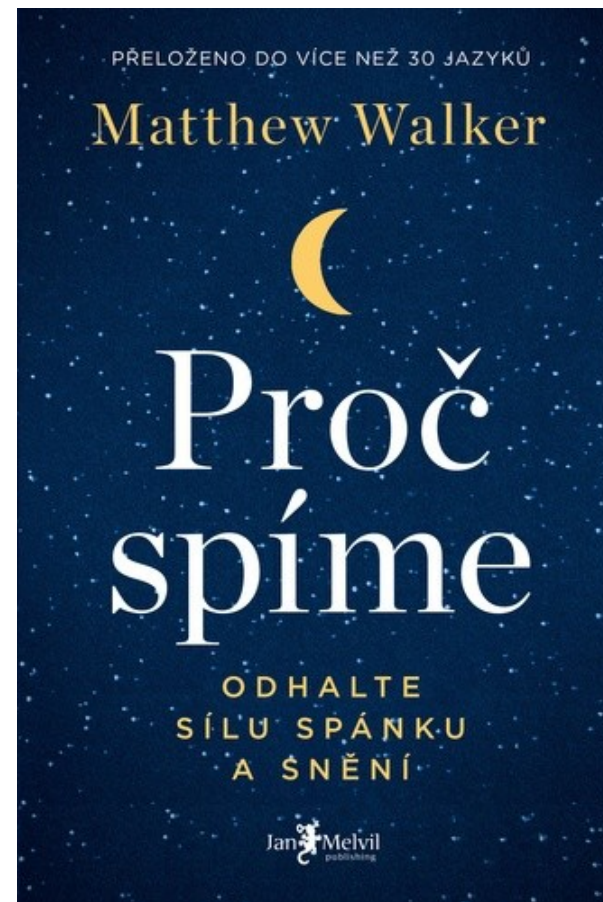
- Kvalitativní poruchy myšlení
 - Allogenní (podvržené) myšlenky
 - Autistické (dereistické) myšlení
 - Katatymní (holotymní, epitymní) myšlení
 - Plané mudrování, šroubované myšlení, rezonérství
 - Dominující myšlenka (představa)
 - Vztahovačné (paranoidní) myšlení
 - Tangenciální myšlení
 - Paralogické (dyslogické) myšlení
 - Inkoherentní (nesouvislé) myšlení
 - Magické (symbolické) myšlení
 - Obsedantní myšlenky
 - Bludy

PORUCHY INTELIGENCE

- Mentální retardace
- Demence
- Sociální zanedbanost

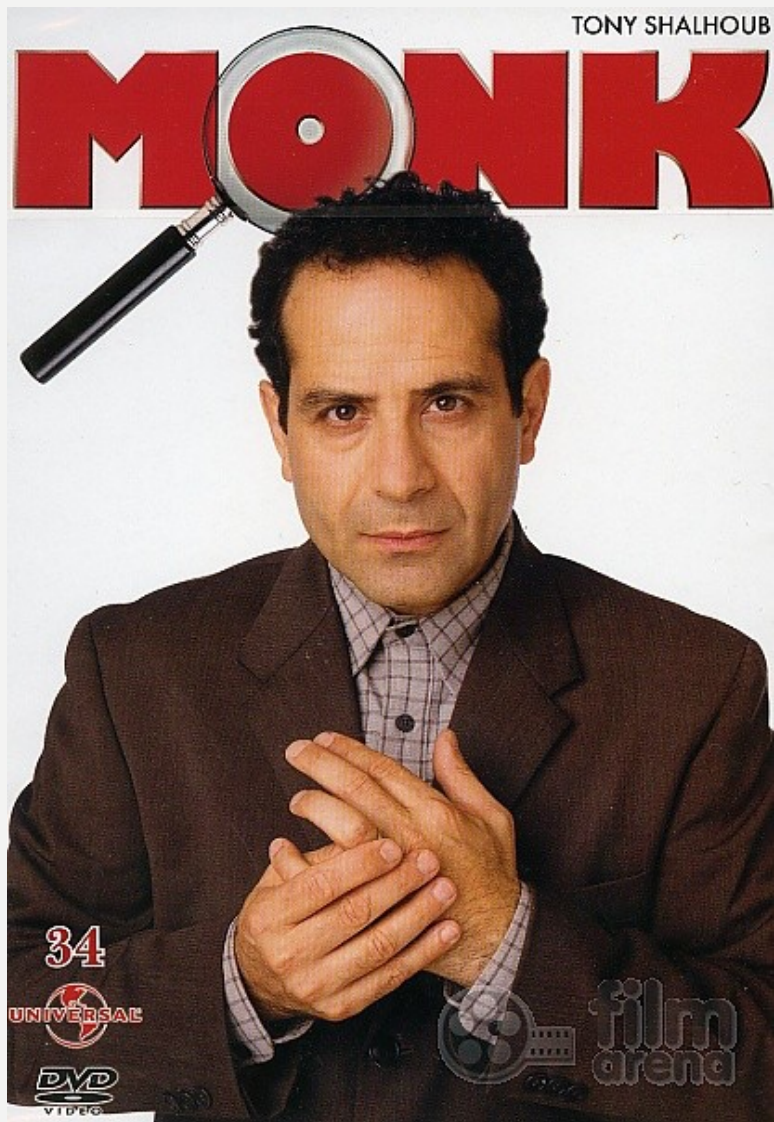
SPÁNEK

[HTTPS://WWW.CESKATELEVIZE.CZ/PORADY/10214731958-ZAHADY-DUSE/210572231050005-ZAHADA-SPANKU/VIDEO/](https://www.ceskatelevize.cz/porady/10214731958-zahady-duse/210572231050005-zahada-spanku/video/)



OSOBNOST-PORUCHA OSOBNOSTI

- <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10214731958-zahady-duse/209572231050006-zahada-osobnosti/titulky#t=16m29s>



OCD

- <https://www.youtube.com/watch?v=oAK0FmZbsu8>

PŘÍČINY OCD



- Multifaktoriální příčina
 - Způsob výchovy v rodině- přílišný důraz na čistotu, pořádek, uspořádání
 - Úzkostné ladění rodičů
 - Nerovnováha serotoninu
 - Vliv genetiky
 - Dědičná emocionální přecitlivělost, neurotické ladění

KAZUSTIKY



- Elišku napadaly nepříjemné myšlenky, že bude jednou „postižená“ (bude sedět na invalidním vozíku a nebude moci chodit), vždy když se setkala s něčím, co jí to připomnělo- viděla lidi na invalidním vozíku, viděla značku „parkování pro invalidy“.
- Musela vždy v duchu odříkat modlitbu, aby zahнала myšlenky na to, že bude „postižená“, když viděla lidi na invalidním vozíku. Modlitbu musela v duchu říci vždy osmkrát po sobě, protože jí bylo 8 let.

KAZUISTIKA



- Klárku přepadaly myšlenky na to, že ji budou ovládat staré dřevěné loutky, vždy když je viděla v obchodě za výlohou, na obrázku, četla o nich v knížkách, slyšela, že do města přijede loutkové divadlo.
- Klárka si musela umýt několikrát obličej a ruce, celá se převléci do čistých šatů, ty staré hned dala do pračky a čtyřikrát se musela zatočit kolem své osy dokola nejprve na pravou stranu, pak na levou stranu, aby se očistila od možného sledování starou loutkou, kterou viděla v obchodě.

UJIŠTĚNÍ



- Jistým druhem kompulze je i ujišťování, kdy se dítě opakovaně ptá svých blízkých, zda například zamkli dveře, zda nebyl někdo v jeho pokoji atd.
- Ujištění okolí na chvíli úzkost dítěte sníží, po čase se však dítě ptá znovu a naléhá, dokud nedostane odpovídající odpověď



PODOBY OCD

- Obsese (vtíravé myšlenky) a kompulze (nutkavé neutralizující chování)
- Převažují jen obsese
- Převažují pouze kompulze (jen pohled na ostré hrany předmětů-stolu, kostek..., její nutí se jich dotýkat)

Dítě se tak nechová, protože by si to přálo, bavilo ho to, či by tímto způsobem chtělo terorizovat, provokovat okolí

Samo si nemůže pomoci a provádění kompulzí ho rozhodně netěší

Pokud na něj bude okolí přísné, bude ho za jeho chování kárat, zakazovat mu to, aniž by rozumělo, proč se tak dítě chová, zapříčiní ještě větší úzkostnost dítěte, zhorší vzájemný vztah a i to, že by si dítě mohlo snažit najít jiné skrytější formy kompulzivního jednání

Dítě potřebuje zažít pocit přijetí i se svými „podivnostmi“





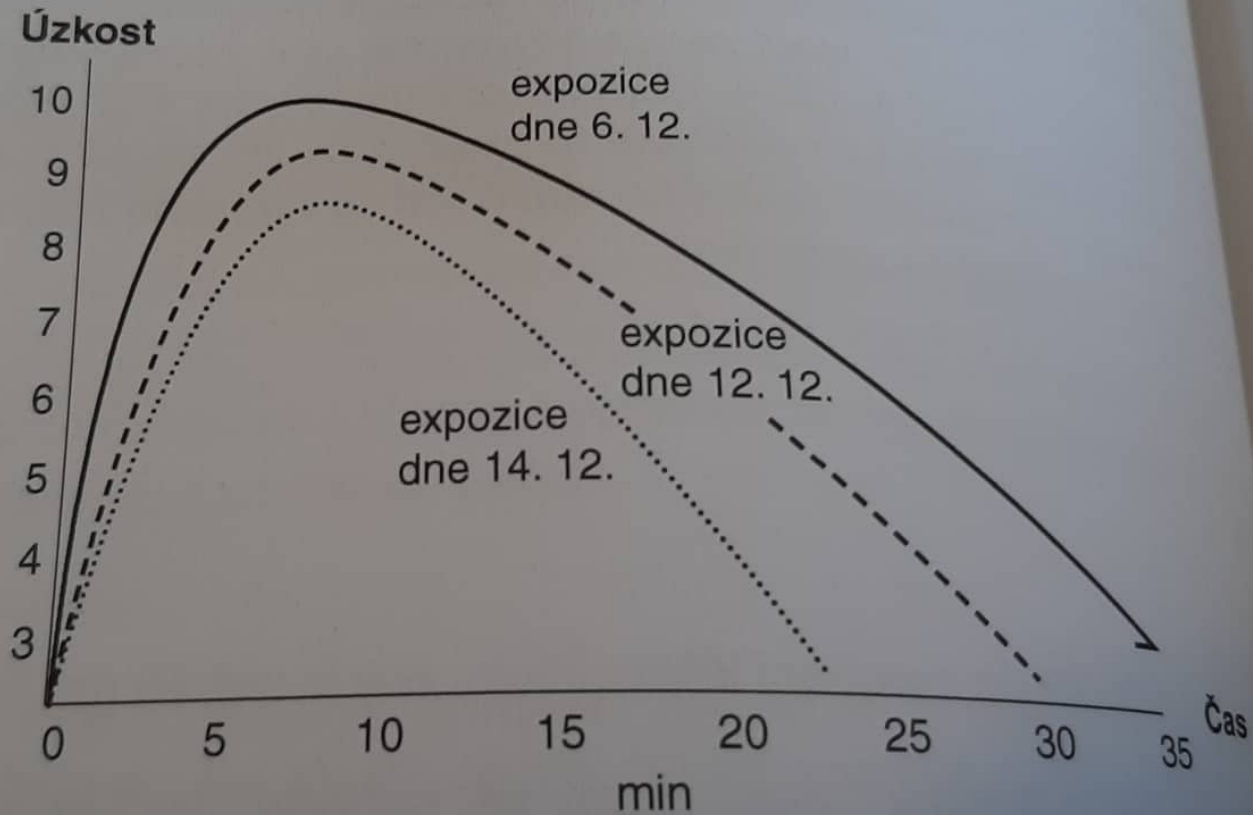
- Dítě potřebuje pochopit co se mu děje
- Externalizace
 - Nutilka
 - Kompulze- bojové chování proti úzkostem
- Díky tomu, že nepříjemné myšlenky zaháníme různým bojovým chováním, nemáme možnost zjistit, že by nás tyto myšlenky později opustili samy

VYHÝBAVÉ A ZABEZPEČOVACÍ CHOVÁNÍ

- Filipovi se vtírala myšlenka poté, co sáhl na kliku, že je od kliky zašpiněn a nakažen bacily, které na klice byly.
 - Filip přestal chodit odpoledne ven, přestal chodit na kroužky. Čekal, až otevře někdo jiný, aby je nemusel otevírat on a sahat na kliku
- Jáchym se bál nákazy, znečištění.
 - Odmítal chodit na hodiny tělesné výchovy, neboť se při cvičení museli dotýkat podlahy tělocvičny, lehat si na žíněčky atd. Jáchym se vymlouval na bolesti břicha, hlavy.
- Petr se bál špíny.
 - Nutil své rodiče, aby si ihned po příchodu domů převlékli oblečení, které smělo být jen v určité části bytu, umyli si ruce. Bratrovi ztropil scénu, kdykoli si chtěl pozvat někoho ze svých přátel domů na návštěvu. Zamykal si svůj pokoj, aby do něj nemohl někdo vejít a „znečistit“ mu jeho prostředí. Nikdo z rodiny si nesměl sednout na jeho židli u stolu.

ÚZKOST V TĚLE

Při vysvětlování, jak expozice funguje, namalujte dětem i tento graf:



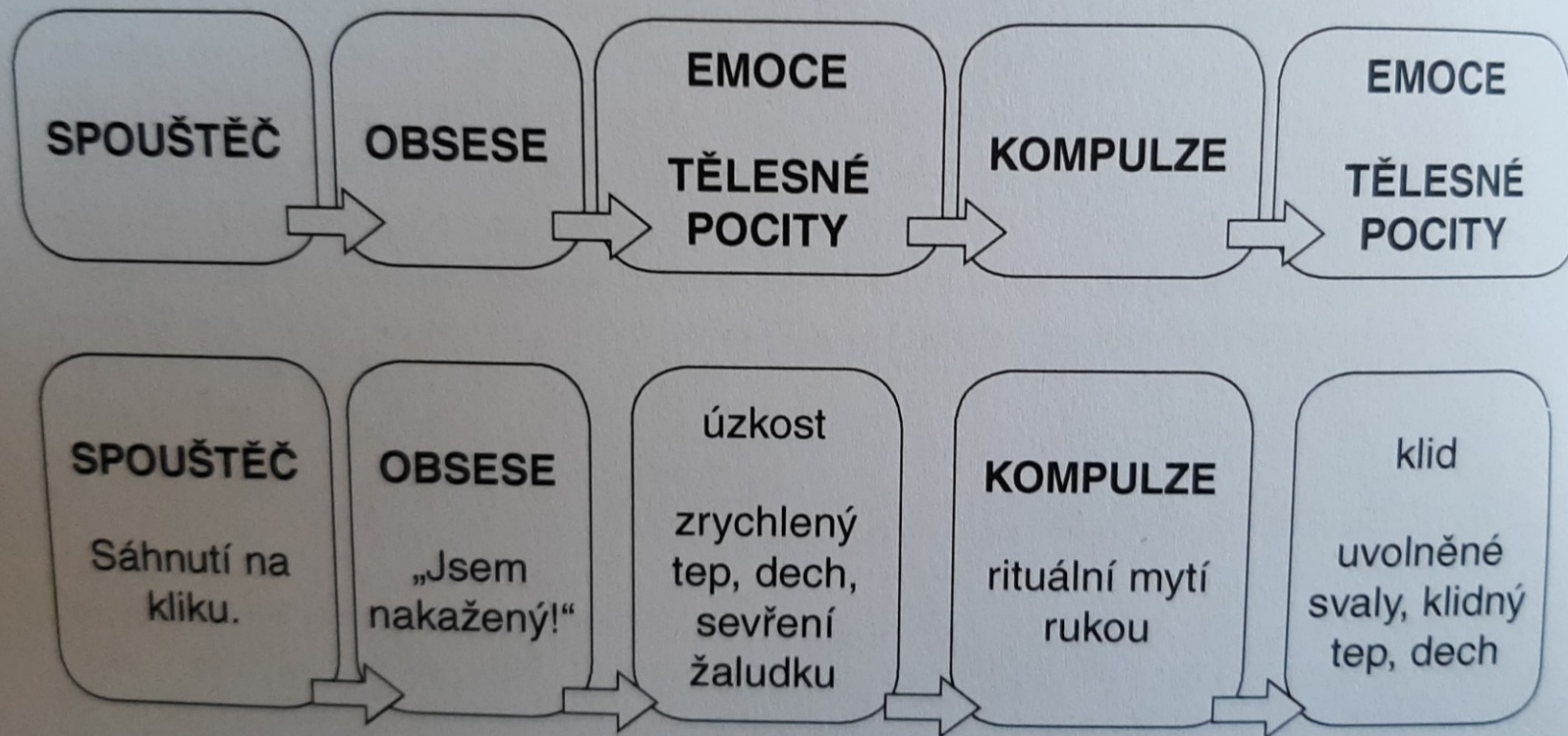
V seznamu expozic j
plánu je nutné naplá
ba, aby dítě při zvlá
jedna až tři považ
jednoduchými situa
motivuje k opakov
a je motivováno p
se zcela minimáln
jsou až příliš jed
motivující.

Při plánované p
povede a povz
znam. Uvedme

Plán pro klie

1. Zvolte spo

Pro názornost vlivu obsesí a kompulzí na naše prožívání uvádím toto schéma:

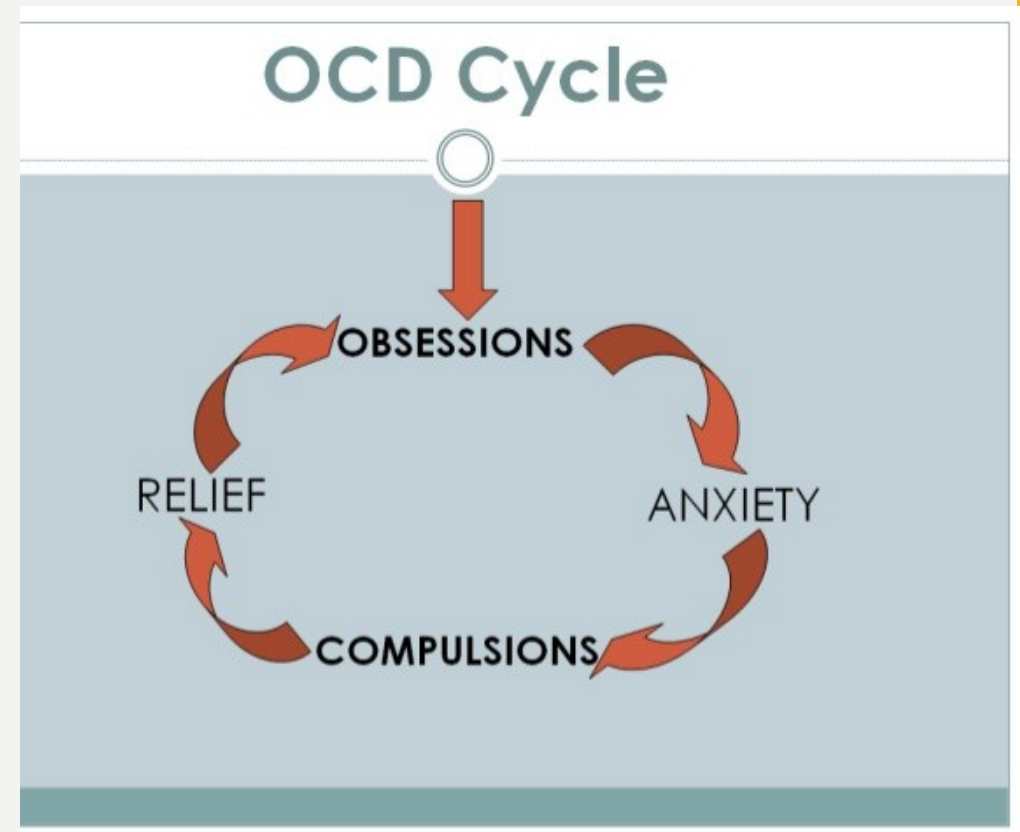


Zrych
poc

Filipov
zda si r
znovu
bat (če
nohou
otevír
rukav

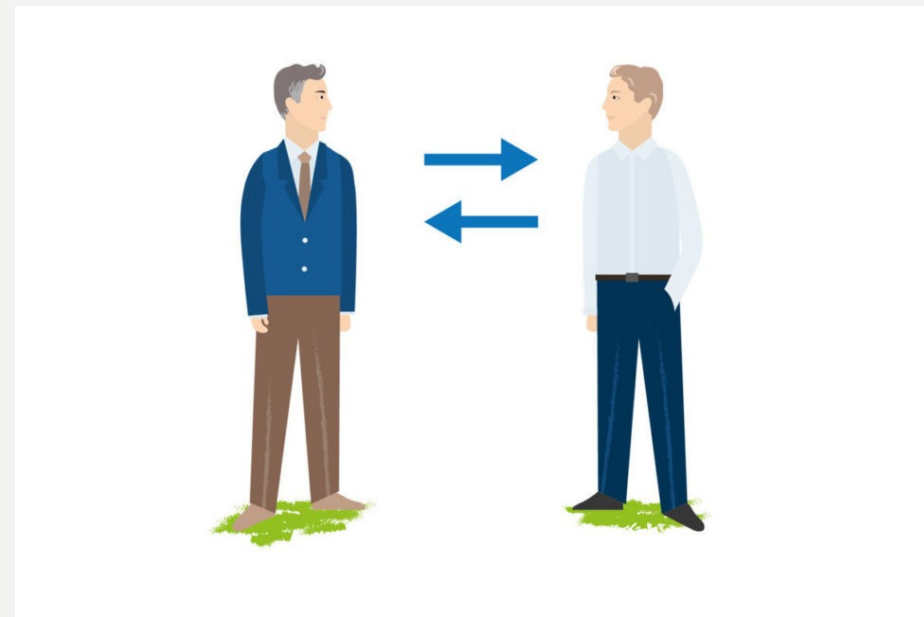
PROGNÓZA

- Okolo 85-90 % případů je schopno se svých příznaků zbavit, někdy zcela, jindy s částečným oslabením sociálního fungování či mírným výskytem symptomů, které však neblokují nemocného v jeho běžném životě
- Zbývajících 10-15 % případů má chronický průběh s výrazným zhoršením v oblasti sociálních vztahů, začlenění se do běžné společnosti, s celkovým zhoršením kvality života a možnosti začlenění se (studium, zaměstnání, volný čas...)
- Faktorem, který zhoršuje prognózu, je výskyt OCD v rodině
- Příznaky OCD rovněž zhoršuje stres a přítomnost deprese



ZÁSADY ZDRAVÉ KOMUNIKACE

- Já výrok (jak se cítím, co je příčinou, co potřebuji)
- Empatická reakce- pojmenování pocitů (používáme slova asi, možná) a očekávání druhé osoby
- Vyjádření podpory
- Respekt pocitů dítěte



KOMUNIKACE

- Přestaň se rozčilovat.
- Uklidni se.
zlobíš.
- Nic se ti nestalo.
- To si teda vyprošuji takovéto chování
- Nech toho
tebe.
- Chováš se jako puberták

Moc by si tu zmrzlinu chtěl, já tě slyším
Dnes se nedaří, vid', chápu, že se

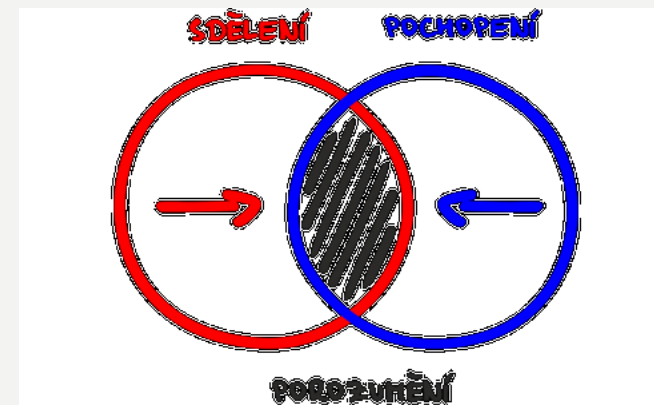
Rozumím, že ti není dobře.

Cítím se naštvaně, když na mě křičíš.

Chápu, že tě něco trápí, jsem tu pro

Jsem naštvaná, když mi odsekáváš.

KOMUNIKAČNÍ ZLOZVYKY



- Na které věty, které ve vás zanechaly negativní pocity si vzpomínáte ze školy?

- Značkování
- Nadměrné zobecňování
- Připisování úmyslu
- Překrucování skutečnosti



- Zkuste si vypsát vlastní komunikační zlozvyky a pak si je přeformulovat tak, aby vám zněly lépe.

DISKUZE NAD VIDEEM Z TEDU

- https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage#t-988066

OTÁZKY K DOMÁCÍMU ÚKOLU

1. Zkuste vymyslet název pro video.
2. Co je rizikem falešné positivity.
3. Co je ve videu myšleno strnulým pohledem na emoce?
4. Co je amplifikace v souvislosti s emocemi a kdy k ní dochází?
5. Co nám může přinést pojmenování našich emocí?
6. Jaký je rozdíl mezi větami Já jsem smutná X Cítím se smutná
7. Co je emoční agilita?

- Lepší už to nebude (OCD)
- The hours (Deprese a sebevraždy)
- Death and the maiden (PTSD)
- Gone girl (poruchy osobnosti)
- Andělé všehomíra (Schizofrenie)
- Phoboe in wonderland (OCD)
- Inside out
- Vlna (Die Welle)