

Design v oblasti duševního zdraví

Izabela Princová

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ateliér Grafický design

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Izabela Princová
Osobní číslo:	K21131
Studijní program:	B0212A310004 Multimedia a design
Specializace:	Grafický design
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Design v oblasti duševního zdraví

Zásady pro vypracování

Rozsah teoretické práce minimálně 25 stran + obrazové přílohy (dokumentace praktické části). Práci odevzdat v elektronické podobě na Portál IS/STAG (dle předepsané univerzitní šablony viz Směrnice rektora č. 33/2019) a ve formátu PDF na 1 ks CD (DVD) nosiče, dále odevzdat 2 kusy výtisků práce – jeden v pevné vazbě (zde bude vlepeno CD/DVD), jeden v kroužkové vazbě a 1 výtisk graficky zpracované bakalářské práce, která má volnější grafickou podobu.

1. Teoretická část: studie grafického designu v oblasti duševního zdraví a sebezvoje
2. Praktická část: digitální a grafické zpracování informací a cvičení

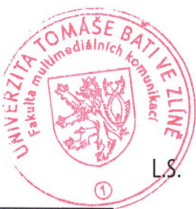
Rozsah bakalářské práce: viz Zásady pro vypracování
Rozsah příloh: viz Zásady pro vypracování
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/umělecké dílo
Jazyk zpracování: Slovenština

Seznam doporučené literatury:

ADAMÍKOVÁ, Anežka a Lukáš BoB MARVAN, ed., 2017. #zapixely: průvodce světem digitálního designu. Praha: Czechdesign. ISBN 978-80-906423-4-8.
COOPER, Alan, David CRONIN a Robert REIMANN, 2007. About face 3: The Essentials of Interaction Design. 4th edition. Indianapolis, IN: John Wiley & Sons. ISBN 9781118766576.
KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2015. Pozitivní psychologie. Vydání třetí. Praha: Portál. Psychologie (Portál). ISBN 978-80-262-0978-2.
LOMSKÝ, František, 2022. Mindfulness: co vám ještě neřekli? V Praze: Pointa. ISBN 978-80-7650-709-8.

Vedoucí bakalářské práce: MgA. Jana Vyoralová, Ph.D.
Ateliér Grafický design

Datum zadání bakalářské práce: 1. listopadu 2023
Termín odevzdání bakalářské práce: 17. května 2024



Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.
děkan

prof. Mgr. A. Pavel Noga, ArtD.
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 1. března 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že:

- jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne: 1. 3. 2024

Jméno a příjmení studenta: Izabela Princová

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Bakalárska práca sa zaoberá dizajnom v oblasti duševného zdravia. Teoretická časť popisuje vplyv pozitívneho dizajnu na duševné zdravie človeka, skúma koncept pozitívnej psychológie, rôznych duševných problémov v dnešnej spoločnosti a rozoberá metódy ich zvládania. Výstupom praktickej časti je vytvorenie publikácie, ktorá má náučný charakter a zároveň slúži ako nástroj pre podporu duševného zdravia a pohody jednotlivca. Ponúka užívateľovi praktické cvičenia, vrátane animovaných dychových cvičení, mindfulness techník a rôznych otázok na sebapoznanie. Jej súčasťou je aj sada kariet s dopĺňujúcimi otázkami a aktivitami pre hlbšiu sebareflexiu a osobný rozvoj.

Kľúčové slová: pozitívny dizajn, duševné zdravie, mindfulness, duševná pohoda, publikácia

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with design in the field of mental health. The theoretical part describes how positive design impacts mental health, explores the concept of positive psychology, various mental health problems in today's society and discusses their coping strategies. The outcome of the practical part is a publication that is educational in nature and also serves as a tool for promoting mental health and well-being of the individual. It offers the user practical exercises such as animated breathing techniques, mindfulness practices and a variety of questions and journal prompts for self-knowledge. It also includes a card set with additional questions and activities to encourage deeper self-reflection and personal development.

Keywords: positive design, mental health, mindfulness, well-being, publication

POĎAKOVANIE

Veľká vďaka patrí MgA. Jane Vyoralovej, Ph.D. za jej odborné vedenie, rady a inšpiráciu pri tvorbe práce. Takisto ďakujem mojim spolužiackam, Viki, Säre a Káti, ktoré mi boli (nielen) morálnou podporou za celé tie tri roky na AGD. V neposlednej rade by som sa chcela poďakovať aj svojej rodine, ktorá ma počas celého štúdia vždy podporovala.

Prehlasujem, že odovzdaná verzia bakalárskej práce a verzia elektronická nahraná do IS/STAG sú totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 POZITÍVNA PSYCHOLÓGIA	10
1.1 ZÁKLADNÉ PRINCÍPY POZITÍVNEJ PSYCHOLÓGIE.....	10
1.2 SUBJEKTÍVNA POHODA (WELL-BEING).....	10
1.3 SEBAOCENENIE	11
2 POZITÍVNY DIZAJN	12
2.1 MANIFEST POZITÍVNEHO DIZAJNU	12
2.2 TRI ZLOŽKY POZITÍVNEHO DIZAJNU	13
2.3 PRÍKLADY POZITÍVNEHO DIZAJNU V PRAXI	14
3 DUŠEVNÉ CHOROBY	17
3.1 ÚZKOSŤ A ÚZKOSTNÉ PORUCHY	17
3.1.1 Generalizovaná úzkostná porucha (GAD)	18
3.2 DEPRESIA	19
3.2.1 Depresia z pohľadu pozitívnej psychológie	19
3.3 SYNDRÓM VYHORENIA	20
4 METÓDY A SPÔSOBY TERAPIE NA PODPORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA	21
4.1 KOGNITÍVNO-BEHAVIORÁLNA TERAPIA (KBT).....	21
4.2 MINDFULNESS	22
4.2.1 Tri aspekty mindfulness	23
4.2.2 Pohľad vedy	23
5 REŠERŠ PROJEKTOV V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA	24
5.1 HLBINA	24
5.2 BLAHOBYTIE	24
5.3 WE'RE NOT REALLY STRANGERS	25
5.4 HEADSPACE.....	26
5.5 BREATHWRK	27
5.6 VOS.....	28
5.7 STEFY LORET	29
5.8 THE NEW HAPPY	30
6 PRAKTICKÁ ČASŤ	32
6.1 ZÁMER PRÁCE	32
6.2 CIEĽOVÁ SKUPINA	32

6.3	VÝBER TÉM A OKRUHOV	32
6.4	VIZUÁLNE SPRACOVANIE	34
6.4.1	Farebnosť	34
6.4.2	Písmo a typografia.....	34
6.4.3	Ikony	35
6.4.4	Infografiky.....	36
6.4.5	Animácie	37
6.4.6	Sada kariet.....	39
6.4.7	Propagácia	40
ZÁVER		43
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY		44
ZOZNAM OBRÁZKOV		47

ÚVOD

Duševné zdravie predstavuje psychologický pojem, ktorý vyjadruje úroveň duševnej pohody a neprítomnosť psychických porúch. (Míček, 1984)

Téma duševného zdravia je dnes veľmi aktuálna, najmä medzi mladými ľuďmi – jedným z dôvodov je aj rastúci počet duševných chorôb u tejto generácie. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sa odhaduje, že duševné poruchy postihujú jedného zo štyroch ľudí niekedy počas ich života, pričom prvé príznaky sa začínajú prejavovať už v adolescencii.

S narastajúcim počtom duševných chorôb rastie aj potreba a záujem o to, ako sa starať o svoju duševnú pohodu. Táto téma je hlavným záujmom odboru pozitívnej psychológie, ktorej princípy aplikuje pozitívny dizajn. Vo svete, kde sa stres, úzkosť a depresia stávajú bežnou súčasťou našich životov, je nevyhnutné hľadať nové a efektívne spôsoby, ako podporiť naše duševné zdravie. V oblasti dizajnu sa v posledných rokoch objavuje čoraz viac produktov, ktoré dbajú na starostlivosť o duševné zdravie ľudí a ich osobný rozvoj. Sú nimi napríklad rôzne mobilné aplikácie na zvládanie stresu, meditovanie či publikácie týkajúce sa sebarozvoja.

Moja bakalárska práca sa preto sústreďí na preskúmanie a rozvoj dizajnu v tejto oblasti. Skúmam, ako môže byť dizajn využitý ako nástroj na podporu duševného zdravia človeka a ako môže pozitívne ovplyvniť náš život.

Cieľom tejto práce je teda nielen poskytnúť teoretické základy, ale aj praktické riešenia ktoré môžu mladým ľuďom pomôcť zvládať rôzne výzvy v ich každodennom živote a prispieť tak k ich osobnému rozvoju.

1 POZITÍVNA PSYCHOLÓGIA

V posledných rokoch sme svedkami stále väčšieho rozvoja a popularity pozitívnej psychológie vo svete. Dôvodom pre tento trend je rastúca potreba ľudí starať sa o svoje duševné zdravie. Súčasná doba si vyžaduje, aby sme sa zamerali na to, ako dosiahnuť a udržať dobrú psychickú pohodu a celkovú životnú spokojnosť.

1.1 Základné princípy pozitívnej psychológie

Pozitívna psychológia vznikla ako reakcia na rastúci záujem psychológov o negatívne témy ľudskej psychiky, ako sú depresia, úzkosť, strach, obsesia či syndróm vyhorenia. Táto disciplína sa odlišuje od tradičnej psychológie, ktorá sa zaoberá diagnostikou a liečbou psychických porúch. Naopak, pozitívna psychológia kladie väčší dôraz na pozitívne javy, ktorými sú napríklad radosť, šťastie, láska, nádej a prežívanie. S jej vývojom sa pozornosť postupne presunula na skúmanie pozitívnych vlastností človeka a do centra záujmu sa dostala téma šťastia. Hlavným cieľom pozitívnej psychológie sa tak stalo hľadanie odpovede na otázku, ako byť šťastný. (Hupka, 2020)

Pozitívna psychológia je zameraná na hľadanie spôsobov, ako dosiahnuť šťastie, ale aj na to, ako rozvíjať a posilňovať silné stránky jednotlivcov. Týmto spôsobom sa snaží pomôcť ľuďom dosiahnuť vyššiu kvalitu života. V rámci pozitívnej psychológie sa skúma široká škála tém, vrátane duševnej (subjektívnej) pohody, zmyslu života, spokojnosti, osobného rastu a rozvoja a budovania vzťahov. Je to multidisciplinárny prístup, ktorý využíva poznatky a teórie z rôznych oblastí, ako sú sociológia, neurológia a biológia.

Je tiež dôležité spomenúť rozdiel medzi populárnymi knihami s témou pozitívneho myslenia. V tomto prípade ide skôr o publikácie, ktoré propagujú myšlienku typu „nezaoberajte sa problémami, myslite iba na kladné veci a bude vám dobre“. Pozitívna psychológia pristupuje k skúmaniu svojich tém s väčšou zodpovednosťou, opierajúc sa o výskumy a štúdie, nie o subjektívne domnienky. (Křivohlavý, 2015)

1.2 Subjektívna pohoda (well-being)

S pozitívnou psychológiou úzko súvisí aj termín subjektívna (duševná) pohoda – well-being, ktorá je definovaná ako „*kognitívne a emocionálne vyhodnotenie vlastného života*“ (Diener, Lucas, Oishi, 2002, s. 63) (preklad autora). Pohoda je veľmi širokým pojatím toho, čo je pre

človeka dôležité. Existuje niekoľko kľúčových faktorov, ktoré určujú mieru subjektívnej pohody jednotlivca. Rozdeľujeme ich na psychické a sociálne dimenzie.

Dimenzie psychickej pohody: seba prijatie (človek má kladný postoj k sebe samému a prijíma sa navzdory rôznym aspektom svojho života), osobný rast (pocit, že sa neustále vyvíja a je otvorený novým skúsenostiam), účel života (jeho život má určitý smer a zmysel), samostatnosť (schopnosť sám riadiť svoje jednanie), vzťah k druhým ľuďom (má uspokojivé a vrelé vzťahy).

Dimenzie sociálnej pohody: sociálne prijatie (kladné vzťahy k druhým), sociálna aktualizácia (verí, že spoločnosť ako taká má v sebe niečo kladné), spoluúčasť na spoločenskom dianí (človek má čím prispieť do spoločnosti), sociálna súdržnosť (zaujíma sa o svoju komunitu) a sociálna integrácia (pocit, vzájomnej podpory a zdieľania). (Snyder a Lopez, 2002)

1.3 Sebaocenenie (self-esteem)

Pojem sebaocenenie sa začal objavovať v americkej psychológii koncom 20. a začiatkom 21. storočia. Psychologický slovník (Hartl a Hartlová, 2000) definuje sebaocenenie ako hodnotu, ktorú jedinec prisudzuje sám sebe. Táto hodnota môže byť vysoká alebo nízka, stabilná alebo kolísavá, výrazná alebo ambivalentná. Ide o to, ako daný človek vníma a hodnotí samého seba. Nejde o to, ako nás hodnotia druhí, ale o naše vlastné sebahodnotenie, ktoré je výsledkom tzv. sebareflexie. Sebareflexiu môžeme chápať ako zamyslenie sa nad sebou a nad našimi silnými a slabými stránkami. Premýšľanie o tom, čo robíme, o čo sa usilujeme a o našom emocionálnom živote a cieľoch. (Křivohlavý, 2015)

2 POZITÍVNÝ DIZAJN

Ako môžeme aplikovať princípy pozitívnej psychológie do vizuálnej komunikácie s cieľom zlepšenia duševného zdravia jednotlivca? Touto otázkou sa zaoberá relatívne nový odbor pozitívneho dizajnu (kombinácia pozitívnej psychológie a design thinking). Jeho hlavným zámerom je vytvárať dizajnové riešenia, ktoré prispievajú k celkovému blahobytu a duševnému zdraviu ich užívateľom. V rámci výskumu pozitívneho dizajnu vznikol Delft Institute of Positive Design (DIOPD) pod vedením profesora Pietra Desmeta. Inštitút sa zameriava na praktickú implementáciu princípov pozitívneho dizajnu v rôznych odvetviach, vrátane architektúry, produktového dizajnu a digitálnych médií. Snaží sa vyvinúť nástroje a metódy, ktoré môžu byť aplikované v týchto odvetviach a majú pomáhať dizajnérom vytvárať prostredie a produkty, ktoré pozitívne ovplyvňujú duševné zdravie.

2.1 Manifest pozitívneho dizajnu

1. Vytvára možnosti

Pozitívny dizajn predstavuje a realizuje optimistickú budúcnosť. Namiesto eliminovania problémov ponúka ľuďom príležitosti na zlepšenie ich blahobytu.

2. Podporuje rozkvet človeka

Pozitívny dizajn ľudí povznáša. Umožňuje a inšpiruje ich, aby rozvíjali svoj talent, budovali hlbšie vzťahy a prispievali do svojich komunít.

3. Umožňuje zmysluplné činnosti

Pozitívny dizajn podnecuje ľudí k vyváženiu potešenia a cnosti. Povzbudzuje ľudí, aby sa zapájali do zmysluplných činností, ktoré odrážajú ich hodnoty.

4. Prijíma ľudskú komplexnosť

Pozitívny dizajn si cení kompletnú paletu ľudských skúseností. Uznáva, že pozitívne aj negatívne emócie sú súčasťou bohatého a hlbokého života.

5. Prijíma zodpovednosť

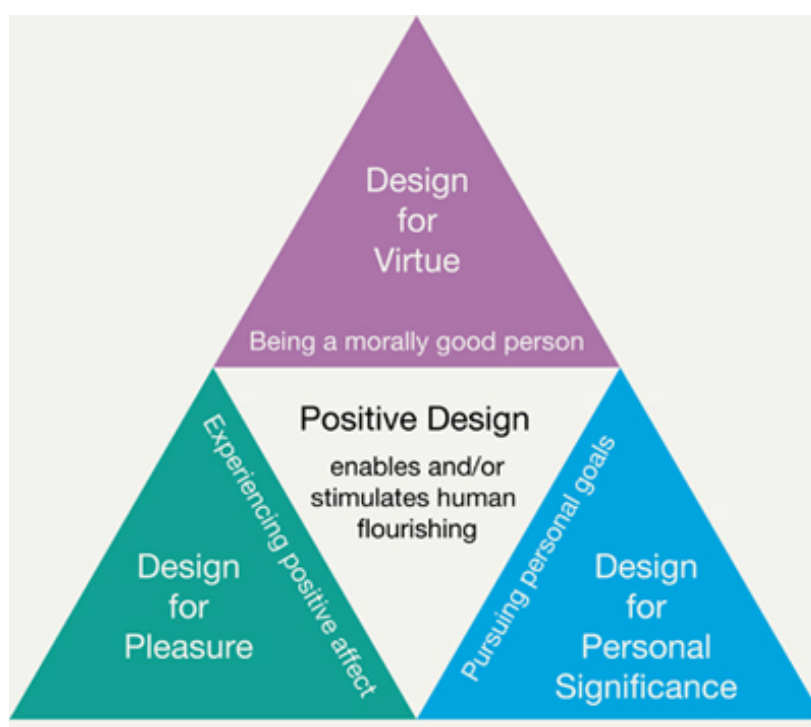
Pozitívny dizajn skúma svoje ciele a hodnoty. Prijíma zodpovednosť za krátkodobý a dlhodobý vplyv na jednotlivcov, ako aj na komunity a spoločnosť.

6. Podporuje všetky zainteresované strany

Pozitívny dizajn zohľadňuje blaho všetkých zúčastnených strán v procese navrhovania. Vytvára trvalé podmienky, ktoré podporujú rozkvet všetkých členov komunity. (Delft Institute of Positive Design, © 2023)

2.2 Tri zložky pozitívneho dizajnu

Pozitívny dizajn pozostáva z troch kľúčových prvkov, ktorými sú dizajn pre rozvoj cnosti, dizajn pre rozvoj osobnosti a dizajn pre potešenie. Každý z týchto prvkov samostatne podporuje subjektívnu pohodu človeka, avšak pozitívny dizajn je najúčinnější, keď sa spájajú všetky tri prvky.



Obr. 1: 3 zložky pozitívneho dizajnu (Desmet, Pohlmeier, 2013)

Dizajn pre rozvoj cnosti

Zaoberá sa šťastím, ktoré je (vedľajším) produktom cnostného správania. Vychádza z predpokladu, že existuje ideálny spôsob správania, ktorý by mal človek dosiahnuť a ktorý vedie k cnostnému životu.

Dizajn pre rozvoj osobnosti

Sústredí sa na pomoc jednotlivcom v ich osobnom rozvoji a sebarealizácii. Dizajn v tejto oblasti podporuje dlhodobé ciele, ambície a osobný rast. Slúži ako nástroj, ktorý ľudia využívajú k dosiahnutiu svojich cieľov.

Dizajn pre potešenie

Tento prístup sa zameriava na vytváranie produktov a prostredia, ktoré prinášajú okamžité potešenie a pozitívne emócie. Cieľom je posilniť pozitívne zážitky prostredníctvom estetiky a funkcionality. Produkty môžu vyvolať pozitívne pocity (maximalizácia potešenia a pohodlia) alebo znižovať negatívne pocity (minimalizácia bolesti a nepohodlia). (Desmet et al., 2013)

2.3 Príklady pozitívneho dizajnu v praxi

Recordis

Autorka projektu I. Owusu vo svojom výskume v rámci diplomovej práce na TU Delft zistila, že ľudia trpiaci demenciou zriedkavo zažívajú pocit hrdosti. Navrhla tak sociálnu a interaktívnu hru: gramofón, ktorého cieľom je umožniť užívateľom hrať spájať časti platní a následne prehrávať hudbu zo svojej minulosti. Táto aktivita sa ukázala byť stimulujúca pre vyvolanie autobiografických spomienok, obohacujúca sociálnu interakciu a vyvolávajúca pocity hrdosti a radosti. (Desmet et al., 2013)



Obr. 2: Recordis (Desmet, Pohlmeier, 2013)

Karty pozitívnych emócií

Tento projekt od dizajnéra Jung Kyoon Yoon je nástroj, ktorý pomáha užívateľom rozpoznávať a porozumieť rôznym typom pozitívnych emócií. Obsahuje 25 kariet s definíciami emócií, podmienky, ktoré ich vyvolávajú a vizuálne znázornenie prejavov správania. Sú navrhnuté tak, aby jasne charakterizovali špecifické emócie. Karty môžu byť využité v dizajnerskej praxi ako komunikačný prostriedok (napr. na umožnenie dizajnérom

komunikovať svoje zámery z hľadiska emocionálneho dopadu) alebo ako zdroj inšpirácie (napr. na podporu divergentného myslenia pri tvorbe dizajnu). (Delft University of Technology, b.r.)



Obr. 3–4: Karty pozitívnych emócií (Desmet, Pohlmeier, 2013)

La Corrente

Mobilná aplikácia La Corrente (čo v preklade z taliančiny znamená Malý súrodenec) bola navrhnutá pre členov katolíckej LGBTQ+ komunity, ktorí zápasia so svojou sexualitou a vzťahom k Bohu. Aplikácia umožňuje spojenie medzi „Malými súrodencami“ (tí, ktorí sa ešte stále vyrovnávajú so svojou sexualitou) a „Veľkými súrodencami“ (tí, ktorí svoju sexualitu neskrývajú). Cieľom je poskytnúť tejto komunite podporu, porozumenie a perspektívu v procese integrovania identity s vierou. (Delft Institute of Positive Design, 2021)



Obr. 5–6: Mobilná aplikácia La Corrente (Delft Institute of Positive Design, 2021)

3 DUŠEVNÉ CHOROBY

Na to, aby dizajn slúžil ako nástroj na zlepšenie kvality života, je nevyhnutné mať prehľad a potrebné informácie o duševnom zdraví a duševných chorobách najčastejšie postihujúcich ľudí. Pri navrhovaní riešení je nutné brať do úvahy špecifické potreby ľudí, ktorí trpia týmito poruchami.

S pojmi ako úzkosť či depresia sa stretávame v dnešnej spoločnosti čoraz častejšie a diskusia o nich sa stáva otvorenejšou. Veľký počet ľudí dokonca zažije depresiu aspoň raz za život. Bohužiaľ, stigmy a mýty spojené s duševnými poruchami stále existujú a môžu viesť k tomu, že ľudia trpiaci týmito ochoreniami sa cítia odcudzení a nepochopení. Je preto dôležité šíriť informácie a vedomosti o duševných chorobách, aby sa zmenila spoločenská percepcia a aby tí, ktorí potrebujú pomoc, dostali adekvátnu podporu a prípadnú liečbu.

Duševné choroby alebo poruchy charakterizujeme ako skupinu ochorení, ktoré negatívne ovplyvňujú ľudské myslenie, náladu a prežívanie. Sú predmetom skúmania nielen psychológie, ale aj psychiatrie a psychopatológie. Zahŕňajú širokú škálu psychických porúch, ako sú depresia, úzkostné poruchy či iné poruchy osobnosti. Tieto stavy môžu výrazne ovplyvniť každodenný život, prácu, vzťahy a schopnosť zvládať bežné činnosti. (Křivohlavý, 2015)

3.1 Úzkosť a úzkostné poruchy

Úzkosť je v psychológii definovaná ako strach bez predmetu. Človek, ktorý je plný úzkosti, má strach, ale nevie z čoho a odkiaľ pochádza. (Hartl, Hartlová, 2015)

Typická reakcia v takýchto situáciách je útek. Človek sa vyhýba činnostiam alebo situáciám, ktoré v ňom vyvolávajú pocity strachu. Akonáhle sa však začne určitým veciam vyhýbať, veľmi rýchlo si na to zvykne, a tým vzniká začarovaný kruh, kedy pociťuje úzkosť a prestáva robiť veci, ktoré v ňom danú úzkosť vyvolávajú. Čím viac sa týmto veciam vyhýba, tým menej si verí, že by ich zvládol. Úľava po vyhnutí je iba dočasná, väčšinou nasledujú sebakýčanky a pre človeka je ešte ťažšie tejto situácii čeliť. Tento cyklus sa potom stále dokola opakuje. (Praško, et al., 2006)

Na druhej strane, úzkosť ako taká je bežný stav organizmu a je nevyhnutná pre prežitie – pripravuje nás na to, aby sme dokázali zvládnuť situácie ohrozenia a stresu. Spúšťa v tele hormonálne zmeny, vďaka ktorým sme schopní zvládať nebezpečie pomocou reakcie „boja alebo úteku“ (fight-or-flight). Táto reakcia sa vyvinula ako okamžitá odpoveď na stres a za

normálnych okolností pominie, keď zmizne nebezpečenstvo. Pokiaľ pretrváva dlhšiu dobu, začnú sa objavovať neprijemné telesné pocity a v myšlienkach prevládajú starosti a obavy. Problémom sa úzkosť stáva až vtedy, keď sa objavuje príliš často a negatívne zasahuje do každodenného života. (Praško, et al., 2006)

Úzkosť zahŕňa tri zložky, ktoré pôsobia spoločne a spôsobujú jednotlivé príznaky: telesné pocity, správanie (alebo to, čo urobíme v situácii, keď sa objaví úzkosť) a myšlienky (naše predstavy a presvedčenia o tom, čo nám v tejto situácii hrozí). (Praško, et al., 2006)

Podľa štatistík je úzkosť najčastejším psychickým ochorením. Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že úzkostnou poruchou trpí približne 301 miliónov ľudí (4 % svetovej populácie). Približne 63 % (189 miliónov) tvoria ženy v porovnaní so 111 miliónmi mužov. Tento stav je obzvlášť rozšírený medzi mladými dospelými vo veku 18 až 25 rokov, kde úzkosť postihuje viac než 2 z 5 ľudí v tejto vekovej skupine. Napriek tomu, že existuje vysoko účinná liečba úzkostných porúch, len približne 1 zo 4 ľudí, ktorí ju potrebujú (27,6 %), dostáva akúkoľvek liečbu. Medzi prekážky patrí hlavne nedostatočná informovanosť o tom, že ide o liečiteľné ochorenie či sociálna stigma. (World Health Organization, 2023)

Úzkostné poruchy majú spoločné rysy, avšak existuje niekoľko rôznych typov, ktoré sa prejavujú celkom odlišne. Medzi najčastejšie typy patrí generalizovaná úzkostná porucha (GAD), sociálna úzkostná porucha, panická porucha, špecifické fóbie, posttraumatická stresová porucha (PTSD) a obsedantno-kompulzívna porucha (OCD). (Praško, et al., 2006)

3.1.1 Generalizovaná úzkostná porucha (GAD)

„Typickým prejavom generalizovanej úzkostnej poruchy je všeobecná a trvalá voľne plynúca úzkosť, ktorá sa týka každodenných záležitostí a ich zvládania alebo obáv z rôznych telesných príznakov“ (Praško, 2006, s. 19).

Ľudia s generalizovanou úzkostnou poruchou trpia nadmernými obavami a starosťami, často majú stresujúce katastrofické myšlienky a predstavy. Typickými telesnými prejavmi sú napríklad svalové napätie, zrýchlené búšenie srdca a dýchanie, chvenie, tráviace ťažkosti, únava, vyčerpanosť, zhoršené sústredenie, vnútorný nekľud, nervozita a podráždenosť. Zvyčajne sa u týchto ľudí prejavujú aj panické záchvaty či ataky. Oblasť, o ktoré sa obávajú sú najmä zdravie, priatelia a rodina, práca, škola, denné povinnosti či financie. Tieto obavy bývajú často spojené s postojmi, ktoré sa skrývajú v pozadí: perfekcionizmus, nadmerná zodpovednosť a pocit nekontrolovateľnosti. (Praško, et al., 2006)

3.2 Depresia

Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie z roku 2019 trpelo depesiou približne 280 miliónov ľudí, vrátane 23 miliónov detí a adolescentov. Depresia sa líši od bežných výkyvov nálady a krátkodobých emocionálnych reakcií na výzvy v každodennom živote. Počas depresívnej epizódy človek prežíva pocity smútku, podráždenosti, prázdnoty alebo stratu potešenia či záujmu o rôzne činnosti. Prítomných je aj niekoľko ďalších príznakov, ktoré môžu zahŕňať zhoršenú koncentráciu, pocity nadmernej viny alebo nízkej sebahodnoty, beznádej ohľadom budúcnosti, narušený spánok, zmeny chuti do jedla, pocit mimoriadnej únavy a strata energie. (World Health Organization, 2022)

„Depresia deformuje hierarchiu životných hodnôt, má negatívny vplyv na náš sociálny styk aj na našu pracovnú aktivitu, na sebavedomie a sebaocenenie. Ľudia v depresii vidia sami seba a svet v šedivých až čiernych farbách. Hodnotia sa negatívne, berú na seba nadmernú vinu za všetko možné, očakávajú skôr zlyhanie než úspech“ (Křivohlavý, 2015, s. 50).

Vznik depresie môže byť ovplyvnený radom faktorov. Zvyčajne ju nespôsobuje len jedna udalosť, ale spoločný výsledok viacerých udalostí, osobných faktorov a iných dlhodobých elementov. Napriek dôkazom o vplyve depresie na jednotlivcov a spoločnosť, je táto téma stále sprevádzaná kontroverziami. Jedným z dôvodov je, že pojem depresie má pre ľudí rozličné významy. Mnohí uznávajú, že depresívne stavy sú skutočné, ale majú problém rozlišovať medzi depesiou ako emóciou alebo stavom nálady (ako je sklúčenosť alebo smútok), depesiou ako súčasťou charakteru (pesimizmus) a depesiou ako duševnou poruchou (sprevádzaná príznakmi ako sú poruchy spánku, koncentrácie, strata apetítu a energie). (Tacchi a Scott, 2017)

3.2.1 Depresia z pohľadu pozitívnej psychológie

Pozitívna psychológia sa sústreďuje na prevenciu a liečbu depresie prostredníctvom posilňovania nádeje. Americká skupina psychológov (Irving, Crenshaw, Snyder, Francis a Gentry) v roku 1990 zistila, že ľudia s vyššou úrovňou nádeje vykazujú podstatne menšie množstvo symptómov depresie než ľudia s nízkou úrovňou nádeje. Podľa Snyderovej teórie nádeje sa to prejavuje v odlišných cieľoch, ktoré si ľudia stanovujú, v ich motivácii dosiahnuť tieto ciele a v schopnosti hľadať alternatívne riešenia, keď sa objavia prekážky. Pre zvládnutie depresie sa preto odporúča stanovovanie konkrétnych a dosiahnuteľných cieľov. Tie by mali byť stanovené individuálne, pretože majú väčšiu motivačnú silu než ciele nastavené zvonka. (Křivohlavý, 2015)

3.3 Syndróm vyhorenia

Syndróm vyhorenia alebo burnout je stav fyzického a duševného vyčerpania, ktorý vzniká ako reakcia na chronické stresujúce pracovné požiadavky. Jeho definícia sa opiera o tri základné príznaky opísané v príručke Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO): vyčerpanie a úbytok energie, zvýšené psychické rozrušenie z práce alebo negatívne pocity súvisiace s prácou a znížená profesionálna výkonnosť. (Parker et al., 2022)

Podľa WHO sa syndróm vyhorenia neklasifikuje ako zdravotný stav, ale je považovaný za novodobý profesionálny fenomén. Vyhorenie je relatívny nový pojem, ale počúvame o ňom čoraz častejšie. Americký psychológ Herbert Freudenberger ho prvýkrát použil v 70. rokoch 20. storočia – pôvodne charakterizoval stav ľudí pracujúcich v povolaniach považovaných za „vysoko stresové“, ako sú lekári, zdravotné sestry, právnici a vysokopostavení odborníci, ktorí dávajú prednosť kariérnemu úspechu na úkor svojho osobného zdravia. Odvtedy sa veľa zmenilo a termín vyhorenie sa už neobmedzuje iba na elitné profesie. Môže postihnúť každého bez ohľadu na povolanie či sociálny status. (Murray, 2018)

Často sa stáva, že si ľudia zamieňajú pojem depresie a vyhorenia. Napriek tomu, že tieto dva stavy majú mnoho spoločných príznakov, ide o dve odlišné diagnózy. Vyhorenie je fyzický, mentálny a emocionálny stav spôsobený silným stresom, zatiaľ čo depresia je definovaná ako klinická porucha správania, ktorá ovplyvňuje náladu človeka. Ak človek prežíva vyhorenie, môže byť viac náchylný na vznik depresie, než naopak. (Murray, 2018)

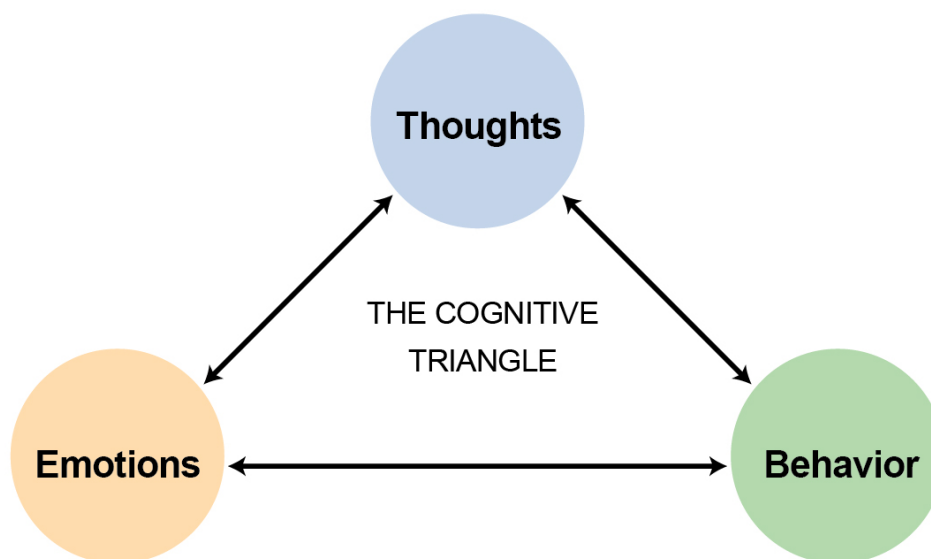
Keď zažívame stres a nachádzame sa v stave vysokej pohotovosti, naše telo produkuje hormóny ako kortizol a adrenalin, aby vedelo zareagovať na danú situáciu. Problémom 21. storočia je, že sme často v stave pohotovosti a to i vďaka moderným technológiám, ktoré nám umožňujú byť neustále v kontakte a rastúcej potrebe byť vnímaní ako produktívni. Pre naše telo je tým pádom ťažké rozlíšiť medzi skutočnou núdzovou situáciou a bežným stresom. Ostávame tak dlhodobo v stave zvýšeného stresu, čo môže mať negatívne dôsledky na našu fyzickú a psychickú pohodu. (Murray, 2018)

4 METÓDY A SPÔSOBY TERAPIE NA PODPORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

4.1 Kognitívno-behaviorálna terapia (KBT)

Kognitívno-behaviorálna terapia (KBT) sa v posledných desaťročiach stala najosvedčenejším prístupom na zvládanie širokej škály psychických ochorení vrátane úzkostných porúch a depresie. Vychádza z ucelenej, komplexnej teórie emócií, ako aj správania, ktoré s týmito emóciami súvisí. KBT predstavuje formu psychoterapie zameranej na riešenie, ktorej cieľom je čo najrýchlejšie znížiť symptómy a zvýšiť subjektívnu pohodu. Okrem tradičnej psychológie sa využíva aj v pozitívnej psychológii na podporu pozitívneho myslenia.

KBT zahŕňa kognitívnu zložku (kognícia – poznávanie, myslenie) a behaviorálnu zložku (z angl. behavior – správanie). Hoci boli do istej miery vyvinuté nezávisle, v praxi sa dopĺňajú. Kombinácia týchto terapií nám pomáha pochopiť, ako naše myšlienky, pocity a správanie spolu súvisia. Napríklad, keď pociťujeme silnú úzkosť, máme tendenciu myslieť na nebezpečenstvo, čo zvyšuje našu úzkosť. Tieto myšlienky a pocity nás následne nútia vyhýbať sa tomu, čoho sa bojíme, čo našu úzkosť ešte zosilňuje. Keď pochopíme tieto súvislosti, je ľahšie nájsť spôsoby, ako sa cítiť lepšie.



Obr. 7: Kognitívny trojuholník (MDRC, 2015)

Kognitívna zložka sa zameriava na naše myšlienky a presvedčenia. Hlavnou premisou je, že naše myšlienky významne ovplyvňujú naše emócie a správanie. V rámci kognitívnej zložky terapie sa klienti učia identifikovať negatívne a problematické myšlienkové vzorce (napríklad katastrofizácia, zovšeobecňovanie alebo čiernobiele myslenie). Terapeut následne pomáha klientovi vytvoriť realistické a konštruktívne spôsoby myslenia.

Behaviorálna zložka sa sústreďuje na správanie. Terapeut pracuje s klientom na identifikácii a zmenách nežiaduceho alebo deštruktívneho správania. Využívajú sa metódy ako expozičná terapia (postupné vystavovanie sa situáciám, ktoré vyvolávajú úzkosť), relaxačné techniky, mindfulness cvičenia alebo rozvoj nových zručností, ktoré pomáhajú pri zvládaní stresu a zvyšujú adaptabilitu v rôznych situáciách. (Gillihan, 2018)

4.2 Mindfulness

Mindfulness, v preklade z angličtiny znamenajúca všímavosť, je schopnosť byť si vedomý toho, čo prežívam práve teraz, v tomto okamihu. Nejde však o novú techniku, práve naopak, po tisícky rokov bola súčasťou rôznych filozofických a spirituálnych tradícií, ktoré si kladú za cieľ rozvoj človeka. Poslednú dobu sa stále dostáva do širšieho povedomia verejnosti a je obľúbeným nástrojom osobného rozvoja.

Koncom 70. rokov 20. storočia americký profesor medicíny Jon Kabat-Zinn predstavil tréning mysle založený na rozvíjaní mindfulness, ktorý mal byť prístupný pre všetkých ľudí bez ohľadu na to, či sa zaujímajú o spiritualitu alebo nie. Vytvoril osemtyždňový program MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), v ktorom vychádzal z vedeckých poznatkov z neurológie a psychológie. Cieľom programu bolo pomôcť pacientom znižovať stres prostredníctvom mindfulness. Aj napriek niektorým nedostatkom tohoto konceptu, sa mindfulness ukázala ako osvedčená technika, ktorá si postupne našla uplatnenie aj v ďalších oblastiach ako je psychoterapia, psychológia, šport, osobný rozvoj vo firmách a v súkromnej sfére. Mindfulness má pozitívny dopad na život ľudí po celom svete, pomáha pri úľave od stresovej záťaže, opúšťaní nezdravých emočných vzorcov, zlepšuje komunikáciu, rozvíja emočnú inteligenciu a kreativitu. (Lomský, 2022)

Rovnako sa využíva na zlepšenie povedomia o sebe samom, svojich myšlienkach a pocitoch, a na podporu vyrovnaného a pokojného stavu mysle. Táto metóda pomáha znižovať úzkosť a podporuje celkovú duševnú pohodu. Mindfulness je tiež užitočná pri rozvoji vďačnosti a pozitívneho postoja k životu, ktoré sú kľúčovými prvkami pozitívnej psychológie.

4.2.1 Tri aspekty mindfulness

Sústredenie sa na prítomný okamih

Tento aspekt zahŕňa uvedenie si a plné prežívanie súčasného momentu bez predsudkov. Praktizujúci sa snaží byť prítomný v tom, čo práve robí, vníma a prežíva bez toho, aby bol unesený myšlienkami na minulosť alebo budúcnosť.

Vnímanie bez hodnotenia

Mindfulness zdôrazňuje akceptáciu svojich myšlienok a pocitov takých, aké sú, bez toho, aby boli označované za dobré alebo zlé. Toto umožňuje prijať svoje vnútorné stavy bez potreby ich zmeniť alebo hodnotiť.

Vnímanie procesu namiesto obsahu

Posledný aspekt sa týka vnímania myšlienkového procesu. Často sa identifikujeme so svojimi myšlienkami a predstavami a sme nimi zahŕtení. Mindfulness umožňuje človeku zastaviť sa a sústrediť na samotný proces prežívania, nie na obsah myšlienok. (Lomský, 2022)

4.2.2 Pohľad vedy

Účinky mindfulness boli v priebehu posledných dvadsiatich rokov podrobené množstvu vedeckých štúdií, ktoré prichádzajú so zistením, že tieto účinky sa neprejavujú iba na psychickej úrovni, ale súvisia priamo so štrukturálnymi zmenami v mozgu. Štúdia publikovaná v roku 2011 v Psychiatry Research ukázala, že pri účastníkoch kurzu MBSR bol zistený nárast hmoty v určitých oblastiach mozgu, súvisiacich s učením, pamäťou, emočnou reguláciou a sebauvedomením.

Ďalšia štúdia z roku 2012 vykonaná na Lekárskej univerzite v New Jersey poukazuje na nárast hmoty v insulárnom kortexe, ktorý sa podieľa na vedomí a funkciách ako empatia, vnímanie, motorická kontrola a kognitívne funkcie. Súčasne s tým sa zaznamenalo zníženie reaktivity a hustoty neurónov spojených s inštinktívnou reakciou boja alebo úteku (fight-or-flight). Mozog tak reagoval menej automaticky a viac vedome. (Lomský, 2022)

5 REŠERŠ PROJEKTOV V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

5.1 Hlbina

Hlbina predstavuje diskusnú kartovú hru pre sebareflexiu a hlbšie rozhovory. Obsahuje karty s otázkami a aktivitami, ktoré podnecujú k hlbokým rozhovorom a zamysleniam s našimi blízkymi. Je zameraná na upriamenie pozornosti na často prehliadané témy, na ktoré nemáme dostatok času alebo sa im vyhýbame. Môže byť využitá ako nástroj pre jednotlivca na sebareflexiu, ale aj ako prostriedok na rozvoj komunikácie v pracovných tímoch či v rámci rodiny. (Hlbina, © 2024)



Obr. 8–9: Hlbina (Hlbina, © 2024)

5.2 Blahobytie

„Kniha, zápisník a sprievodca“ (Hlbina, © 2024). Blahobytie zahŕňa najnovšie vedecké poznatky z pozitívnej psychológie o podstate šťastia a prezentuje ho ako zručnosť, ktorá sa dá naučiť. Okrem toho obsahuje rôzne cvičenia a techniky, ktoré pomáhajú udržať si pocit šťastia v živote. Nájdeme v nej niekoľko okruhov šťastia (týkajúce sa tém ako optimizmus, vzťahy či vdácnosť), inšpiratívne úvahy a otázky doplnené abstraktnými ilustráciami od Petra Ličku. (Hlbina, © 2024)

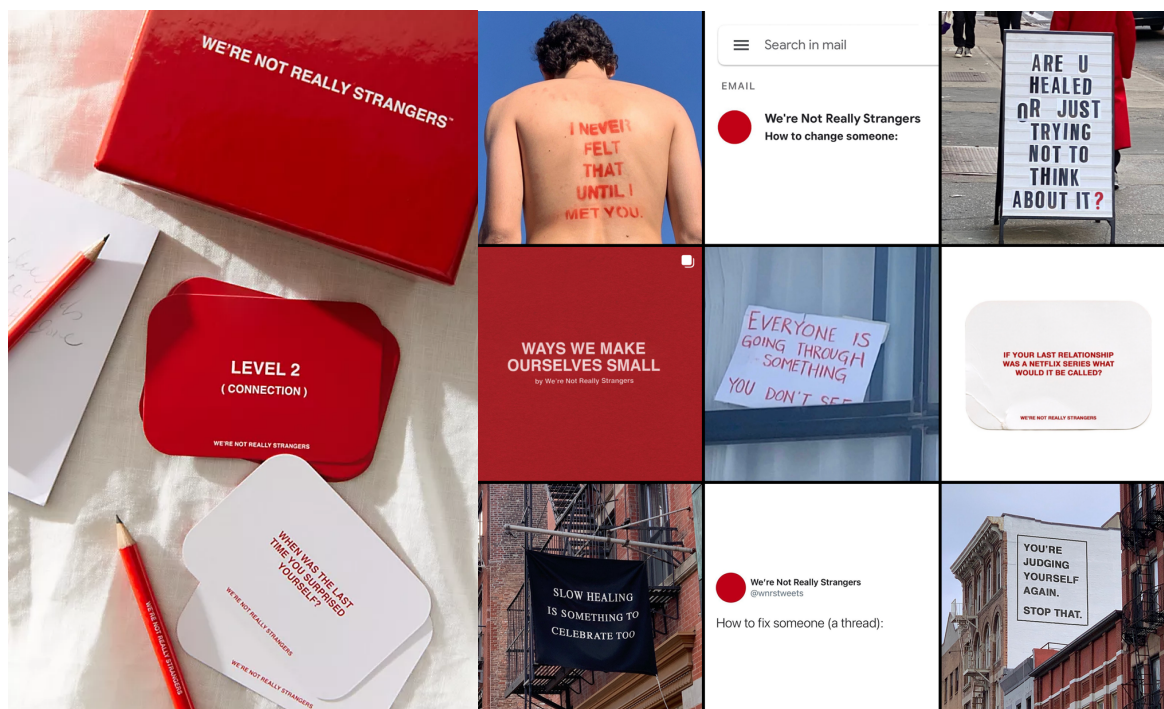


Obr. 10–12: Blahobytie (Hlbina, © 2024)

5.3 We're not really strangers

We're not really strangers je projekt americkej umelkyne a fotografky Koreen Odiney, ktorý má za cieľ nadväzovať a posilňovať zmysluplné vzťahy s ľuďmi. Kartová hra je navrhnutá tak, aby podporovala hlbšie konverzácie, ktoré prekračujú povrchnú úroveň, a vyzýva hráčov k úprimnej výmene názorov a sebareflexii. Na kartách môže byť napísané „čo ťa v poslednom čase drží pri zdravom rozume“ alebo „ako opíšeš pocit, že si milovaný“, čo sú výzvy, ktoré nútia ľudí, aby sa podelili o svoje najvnútornejšie pocity. Podľa autorky je

úspech projektu založený na autenticite: „*Sociálne média sa stali miestom, kde vytváram zmysluplné kontakty, a myslím si, že je to preto, lebo som mala zámer, zdieľať svoje skutočné emócie a veci, na ktorých mi záleží*“ (Koreen Odiney vo Vogue, 2020). Tento projekt presahuje samotnú hru; ide aj o vytvorenie komunity, ktorá si cení zraniteľnosť a emocionálnu úprimnosť ako cestu k vytváraniu pravých väzieb.



Obr. 13: We're not really strangers (We're not really strangers, © 2024)

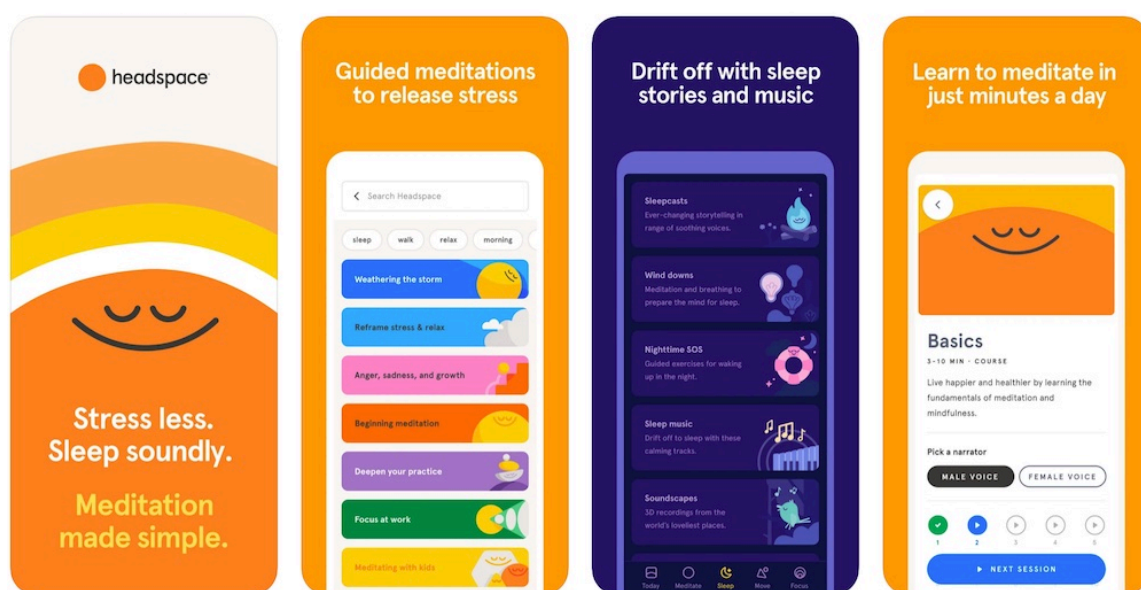
Obr. 14: We're not really strangers Instagram (We're not really strangers, © 2024)

5.4 Headspace

Headspace je populárna mobilná aplikácia zameraná na podporu duševného zdravia a lepšieho spánku prostredníctvom riadenej meditácie. Ponúka užívateľom rôzne sprievodné meditácie, mindfulness cvičenia a vzdelávací obsah s cieľom znížiť stres a zlepšiť kvalitu spánku. Aplikácia je prispôbena pre úplných začiatníkov aj skúsených praktikov. Má jednoduché a čisté rozhranie a využíva teplé farebné odtiene, ktoré pôsobia upokojujúco. Ilustrácie zohrávajú vo vizuálnom dizajne dôležitú úlohu – aplikácia využíva hravé ilustrácie a animácie s edukačným charakterom, ktoré pomáhajú vysvetliť rôzne koncepty meditácie a mindfulness.



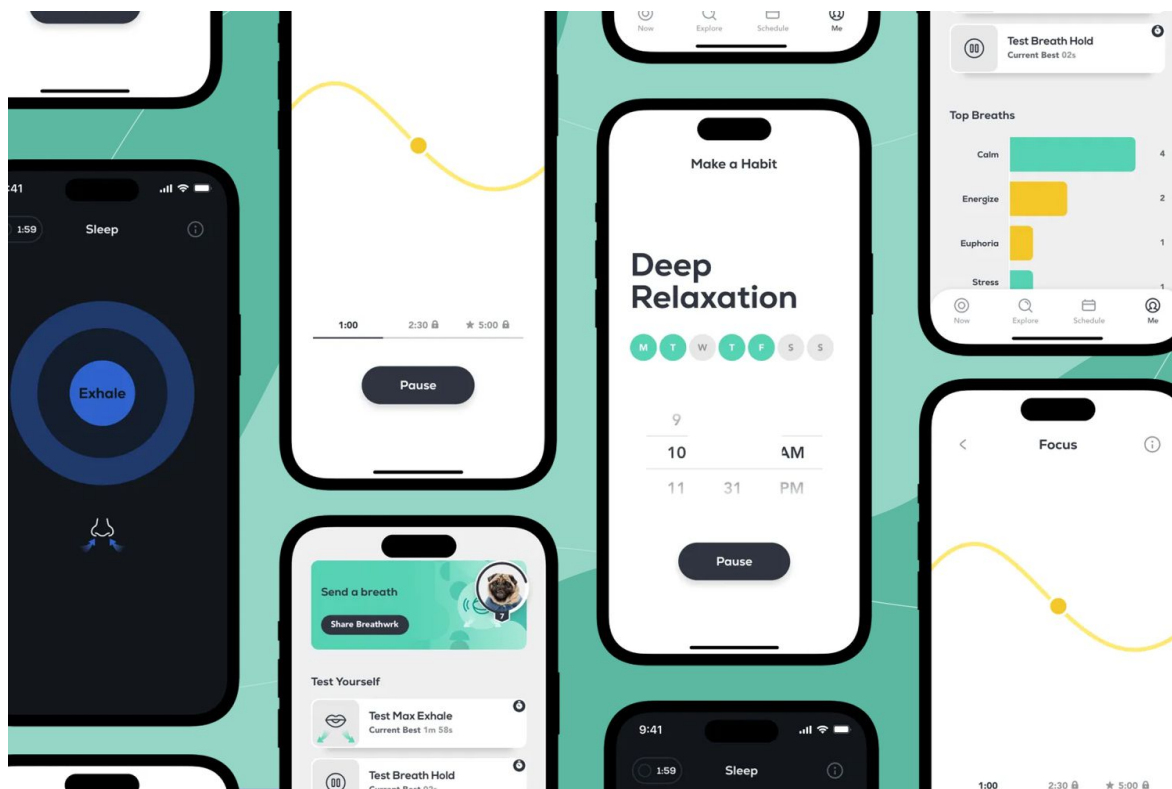
Obr. 15: Headspace header (Headspace, © 2024)



Obr. 16: Ukážky aplikácie Headspace (Headspace, © 2024)

5.5 Breathwrk

Aplikácia Breathwrk poskytuje sériu animovaných dychových cvičení, prispôbienených rôznym fázam dňa. Ranné cvičenia sú zamerané na prebudenie, poobedné na redukciu stresu a obnovu energie, zatiaľ čo večerné cvičenia podporujú hlboký a kvalitný spánok. Toto rozdelenie umožňuje užívateľovi efektívne využívať dýchacie techniky počas celého dňa. Okrem animácií, využíva aplikácia aj zvukové podklady a vibrácie, vďaka ktorým sa užívateľ môže nechať intuitívne viesť zvukom a hmatom, čím sa zvyšuje celková efektívnosť cvičení.



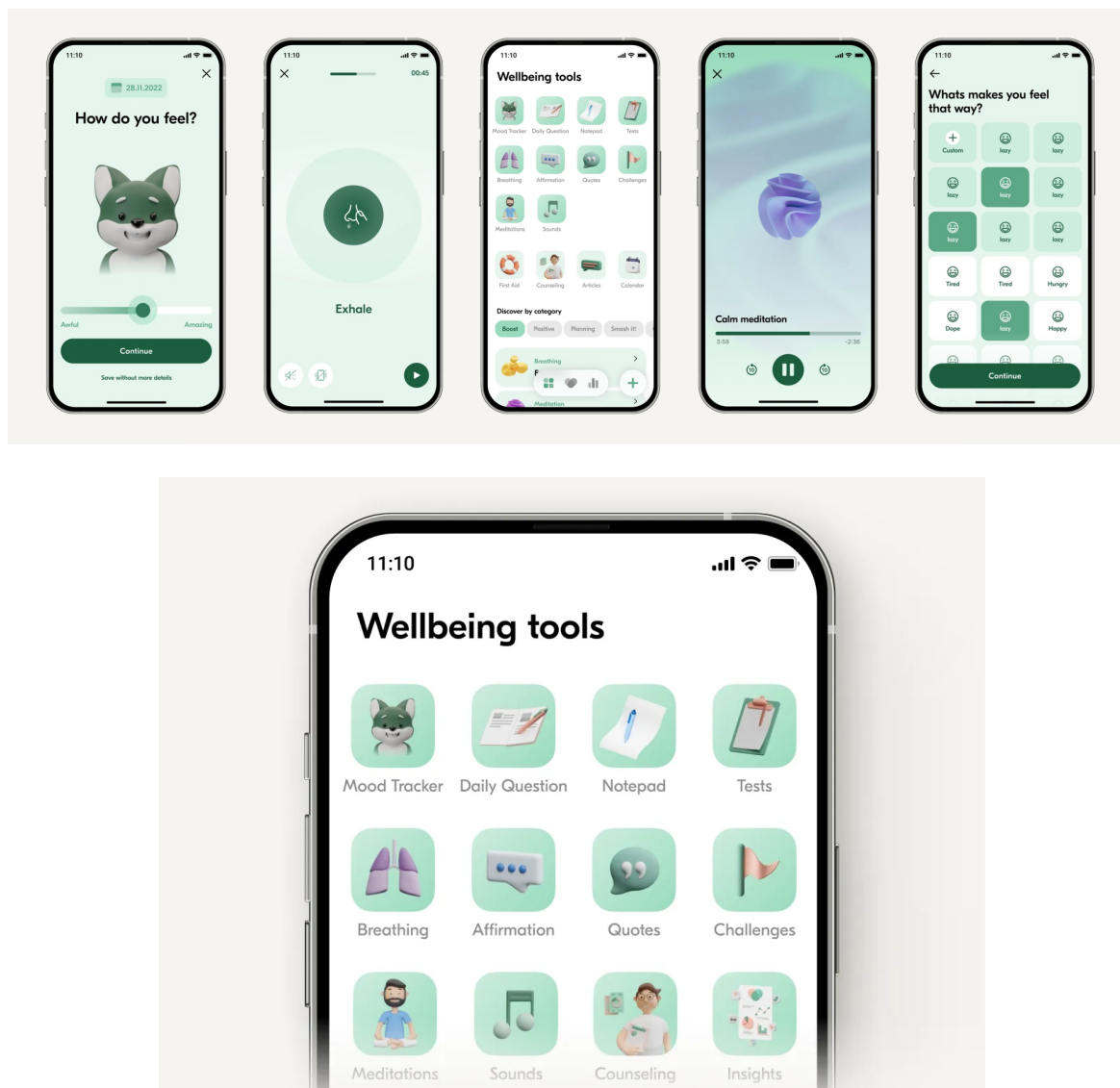
Obr. 17: Ukážky aplikácie Breathwrk (Breathwrk, © 2023)

5.6 VOS

VOS je česká aplikácia, ktorá sa stala úspešnou nielen u nás, ale aj v zahraničí a momentálne je k dispozícii v deviatich svetových jazykoch. Za jej vznikom stoja dvaja českí vývojári Jiří Diblík a Ondřej Kopecký, ktorí sa s ňou dostali aj do európskeho rebríčku Forbes 30 pod 30.

Aplikáciu popisujú ako terapeuta do vrecka alebo ako doplnok k terapii, nenahrádza však skutočnú terapiu, ale môže na tejto ceste výrazne pomôcť. Hlavným cieľom je pomôcť ľuďom lepšie porozumieť svojim pocitom a vybudovať u nich návyk vo vedení denníka, prostredníctvom metódy „guided journaling“.

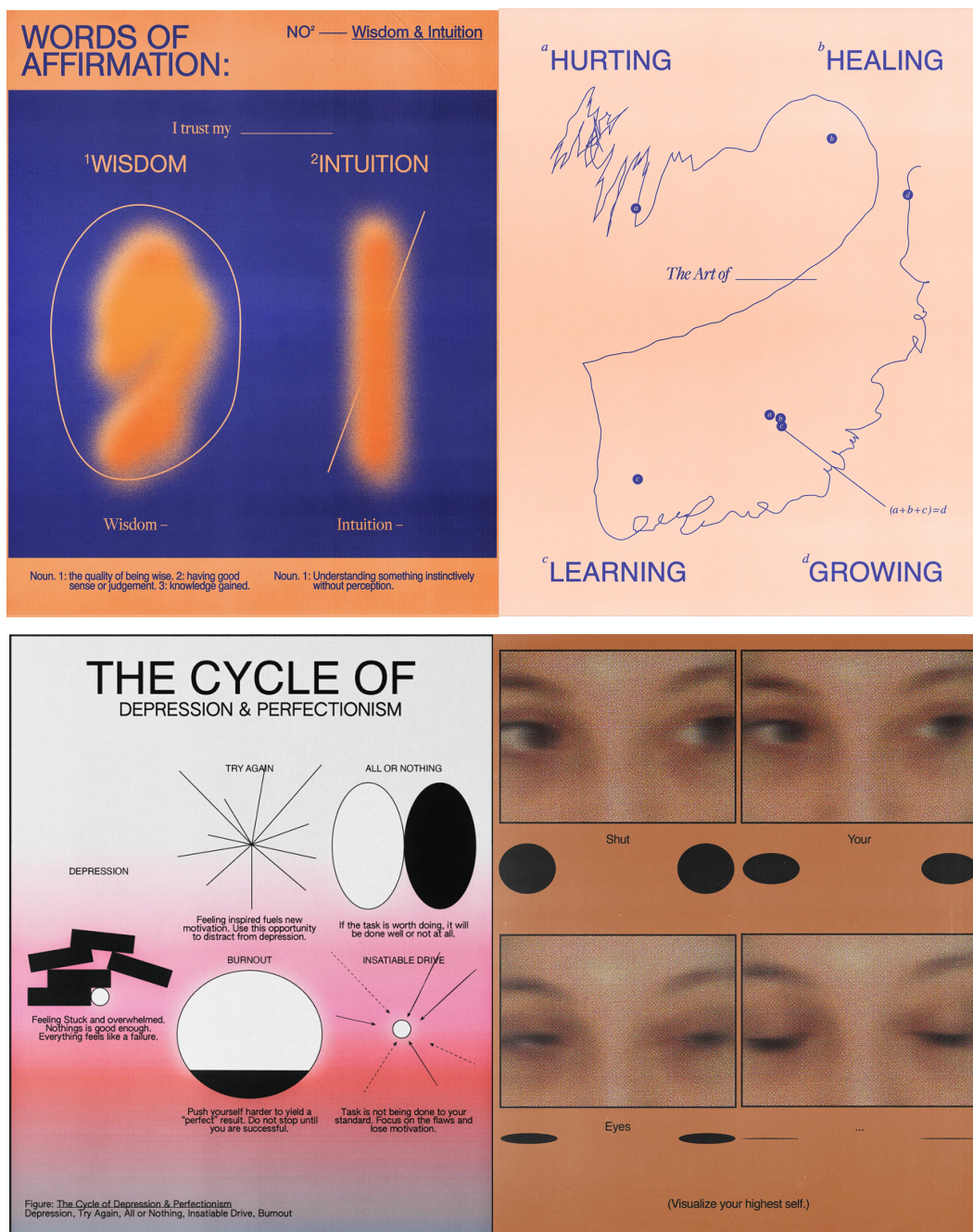
Mobilná aplikácia kombinuje rôzne techniky a nástroje na sebapomoc, vrátane mindfulness, meditácie a riadených dychových cvičení. Užívateľ si hneď na začiatku vytvorí vlastného avatara a každý deň si zapisuje svoju aktuálnu náladu, pocity a osobné ciele. Má prístup k personalizovaným plánom, denníku s využitím umelej inteligencie a analýze nálady, čo mu umožňuje sledovať a zlepšovať tak jeho duševnú pohodu. Poskytuje takisto možnosť individuálneho chatu s psychológom. Vizualný dizajn aplikácie je doplnený modernými 3D ilustráciami a grafikou.



Obr. 18–19: Ukážky aplikácie VOS (VOS, 2024)

5.7 Stefy Loret

Estefania Loret de Mola je mladá dizajnérka zo Chicaga, ktorá sa vo svojej tvorbe sústreďí na psychologické a filozofické témy. Pomocou infografík vizualizuje cykly depresie, osobnostné typy, zmyslové vnímanie či sebazpoznanie. Skúma ako interagujeme a chápeme vizuálnu komunikáciu, aby posunula koncept grafického dizajnu do niečoho viacrozmerneho. Jej osobitý štýl je typický najmä systematickosťou, tlmenými farbami, prácou s typografiou a lineárnymi ilustráciami, pričom sa orientuje prevažne na obsah. Počas svojej práce si kladie otázky: „*Ako môžem prijať myšlienku alebo nápad a pretvoriť ho na zážitok?*“ (Stefy Loret v It's Nice That, 2021) Stefy vždy myslí na diváka a na to, ako bude dielo vnímať a je odhodlaná navrhnúť interaktívny a intímny zážitok medzi dielom a jeho publikom.

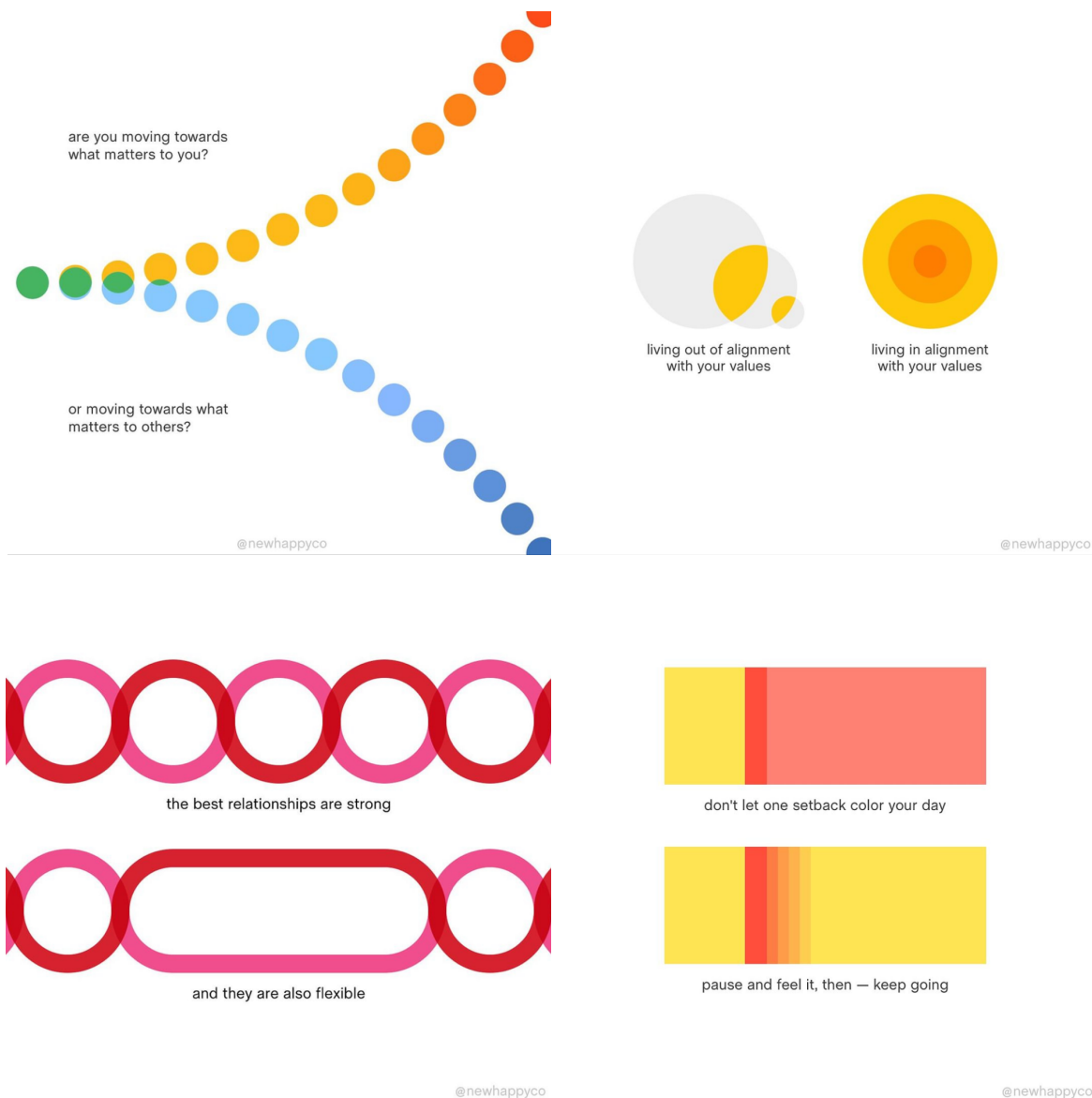


Obr. 20–23: Stefy Loret (Stefy Loret, © 2024)

5.8 The New Happy

Projekt The New Happy založila v roku 2018 Stephanie Harrison s poslaním podeliť sa o novú, vedecky podloženú filozofiu šťastia. Založený na najnovších výskumoch v oblasti pozitívnej psychológie sa snaží predefinovať tradičné názory na to, čo znamená byť šťastný a ponúka novú perspektívu na túto tému. Pomocou minimalistických farebných infografík vysvetľuje rôzne koncepty pozitívnej psychológie a šťastia a pomáha tak ľuďom ilustrovať komplexné myšlienky zrozumiteľnejším spôsobom.

Tento projekt poskytuje aj rôzne zdroje, vrátane článkov, podcastov, workshopov a online kurzov, ktoré podporujú osobný rozvoj a sebareflexiu. Cieľom The New Happy je nielen šíriť poznatky, ale aj vytvoriť komunitu jednotlivcov, ktorí chcú žiť zmysluplnejší život.



Obr. 24–27: The New Happy (The New Happy, © 2024)

6 PRAKTICKÁ ČASŤ

V praktickej časti mojej bakalárskej práce som sa zamerala na spojenie teoretických znalostí s praktickými cvičeniami, ktoré podporujú sebazpoznanie a duševnú pohodu. Cieľom bolo integrovať užitočnosť s estetickou hodnotou a vytvoriť tak produkt, ktorý má skutočný význam. Ako som už uviedla v teoretickej časti, téma duševného zdravia sa stáva čoraz viac diskutovanou, obzvlášť medzi mladými ľuďmi. Na trhu je obrovské množstvo sebarozvojových kníh, motivačných diárov či aplikácií, pričom každá z nich sa zameriava na iný aspekt duševného zdravia. Tento prebytok informácií však spôsobuje, že sa človek cíti byť prehltený a nevie kde začať.

6.1 Zámer práce

Mojím cieľom bolo vytvoriť niečo, čo bude nielen prínosné, ale aj osobne rezonujúce s užívateľom. Snažila som sa zosumarizovať kľúčové koncepty týkajúce sa mentálneho zdravia a poskytnúť rôzne praktické nástroje a cvičenia, ktoré môžu byť pre človeka ľahko začlenené do každodenného života. Výsledkom je publikácia a osobný denník s názvom „K sebe“.

6.2 Cieľová skupina

Primárnou cieľovou skupinou sú ľudia vo veku od 18 do 26 rokov. Ide predovšetkým o študentov a mladých pracujúcich ľudí, ktorí sa zaujímajú o osobný rast a zlepšovanie svojho duševného zdravia. Táto skupina často čelí stresu a tlaku v škole, na pracovisku alebo v osobnom živote a hľadá efektívne spôsoby, ako sa s týmito výzvami vyrovnáť.

Denník je navrhnutý tak, aby bol prítiahlivý a prístupný pre ľudí, ktorí sú digitálne zdatní, no zároveň preferujú mať fyzický materiál, s ktorým môžu interagovať. Takisto je vhodný aj pre ľudí, ktorí už majú nejaké predchádzajúce skúsenosti s osobným rozvojom alebo pre tých, ktorí ešte len začínajú a hľadajú jasného a štruktúrovaného sprievodcu.

6.3 Výber tém a okruhov

Celý denník je rozdelený do desiatich tematických okruhov, ktoré sú založené na princípoch pozitívnej psychológie. Každá kapitola je navrhnutá tak, aby poskytla užívateľovi nielen teoretické informácie, ale aj praktické cvičenia. Môže a nemusí postupovať systematicky, avšak snažila som sa vybrať a následne usporiadať okruhy tak, aby na seba nadväzovali a uľahčovali orientáciu v obsahu.

V každej časti je užívateľ uvedený do problematiky prostredníctvom infografík, ktoré jasne vysvetľujú základné princípy daného okruhu. Na konci každej kapitoly je priestor na zapisovanie osobných postrehov, myšlienok a poznámok, čím sa podporuje aktívna participácia a sebareflexia.

Sebapoznanie – Užívateľ začína najskôr prvotným poznaním seba samého, jeho hodnôt, silných a slabých stránok, ktoré formujú jeho rozhodnutia a správanie. Zisťuje kým je navonok a aké sú jeho vlastnosti, predtým než sa môže ponoriť hlbšie.

Dych – Ďalšia kapitola sa zaoberá významom dýchania pre reguláciu telesných a mentálnych stavov. Obsahuje návody na rôzne dychové techniky, ktoré pomáhajú uvoľniť sa, redukovať stres a zlepšujú celkovú duševnú pohodu.

Vďačnosť – Vďačnosť je prezentovaná ako prostriedok na zlepšenie nálady a posilnenie pozitívneho myslenia. Povzbudzuje užívateľov, aby si pravidelne všímali a zaznamenávali momenty v živote, za ktoré môžu byť vďační.

Afirmácie – Kapitola vysvetľuje, ako pravidelné opakovanie afirmácií môže ovplyvniť naše myslenie a správanie. Ponúka sériu pozitívnych afirmácií, ktoré môže jednotlivec používať na posilnenie sebavedomia a sebahodnoty.

Návyky – Diskutuje o tom, ako formovať a dlhodobo udržiavať zdravé návyky. Obsahuje stratégie na vytváranie nových, prospešných rutín.

Ciele – Nadväzuje na predchádzajúcu kapitolu a vysvetľuje ako stanovovať realistické a dosiahnuteľné ciele.

Sebareflexia – Cvičenia v tejto kapitole pomáhajú človeku rozvíjať hlbšie porozumenie vlastných reakcií a rozhodnutí a následne ich analyzovať.

Mindfulness – Mindfulness predstavuje formu meditácie, ktorá podporuje vyrovnaný a pokojný stav mysle. Techniky mindfulness pomáhajú zotrvať v prítomnom momente a znižovať úroveň úzkosti a stresu.

Sebaláska – Podporuje budovanie silnejšieho vzťahu so sebou samým prostredníctvom sebaakceptácie a pozitívneho sebahodnotenia. Obsahuje praktické kroky pre zlepšovanie vnútorného dialógu a prekonanie sebakritiky.

Rast – Posledná kapitola sa venuje osobnému rastu, ktorý človek podstúpil počas jeho práce s denníkom. Zameriava sa na to, ako môže aplikovať získané zručnosti a poznatky v rôznych oblastiach svojho života.

6.4 Vizuálne spracovanie

Prácu som sa rozhodla spracovať vo forme knihy, ktorá je pre mnohých prirodzeným a blízkym médiom. Nechcela som však vytvoriť iba pasívnu publikáciu, ktorá by po prečítaní skončila zabudnutá na poličke. Namiesto toho som hľadala spôsoby, ako do knihy vniesť interaktivitu, akú často nachádzame v mobilných aplikáciách. Preto je kniha obohatená o animované dychové cvičenia a rôzne praktické úlohy – od kreatívneho písania, dopĺňania až po výzvy, ktoré môže človek postupne plniť, čím sa zvyšuje jej zapojenie. Tento prístup z knihy robí dynamický nástroj, ktorý podporuje aktívne učenie a osobný rozvoj.

6.4.1 Farebnosť

Pri výbere farieb som kládla dôraz aj na ich psychologický vplyv a spôsob akým sú vnímané. Modrá farba má upokojujúci účinok a pomáha pri koncentrácii. Je doplnená o sviežu zelenú farbu, ktorá slúži na zvýraznenie či podčiarknutie dôležitých informácií. Túto farebnú paletu takisto využívam a kombinujem v gradientoch, ktoré sa objavujú na pozadí stránok denníka alebo v jednotlivých grafických prvkoch.



Obr. 28: Farebnosť (archív autora)

6.4.2 Písmo a typografia

V rámci celého denníka je použitý moderný bezserifový font Mori v rezoch Regular a Semibold od písmolijny Pangram Pangram, ktorej autorom je Mathieu Desjardins. Na rozdiel od tradičných groteskových písiem, vyniká svojimi výraznými akcentmi a jemne

zaoblenými krivkami, ktoré mu dodávajú charakter. Tento font je zároveň jednoduchý a dobre čitateľný aj v menších veľkostiach.

Aa

Mori Semibold

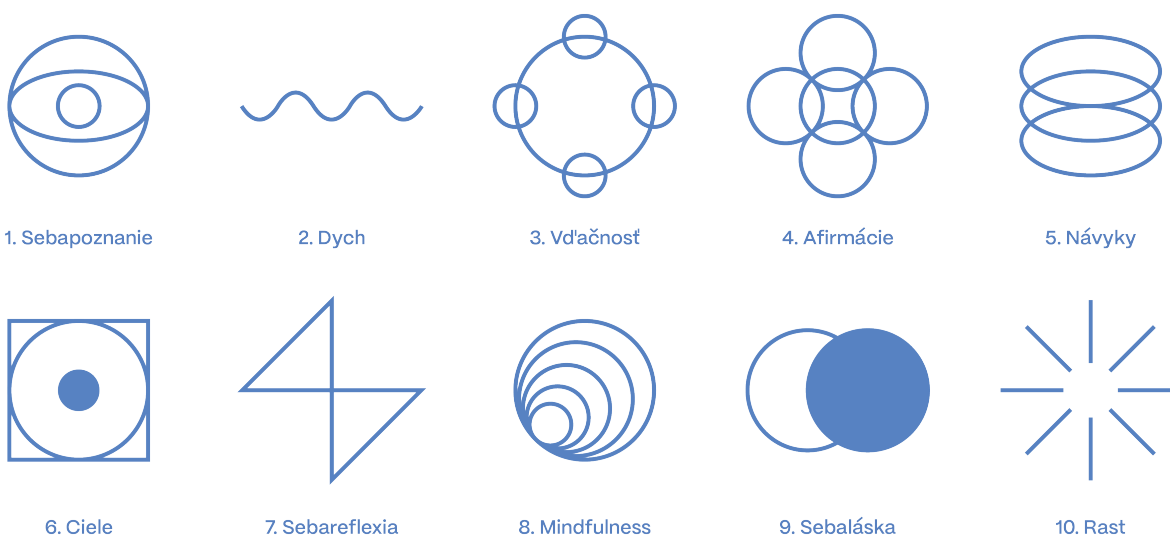
Mori Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
012356789

Obr. 29: Font Mori (archív autora)

6.4.3 Ikony

Ku každému z desiatich okruhov som vytvorila sériu lineárnych ikon a symbolov, ktoré abstraktne znázorňujú ich význam. Vychádzam zo základných geometrických tvarov ako sú kruh, štvorec, trojuholník alebo línia.

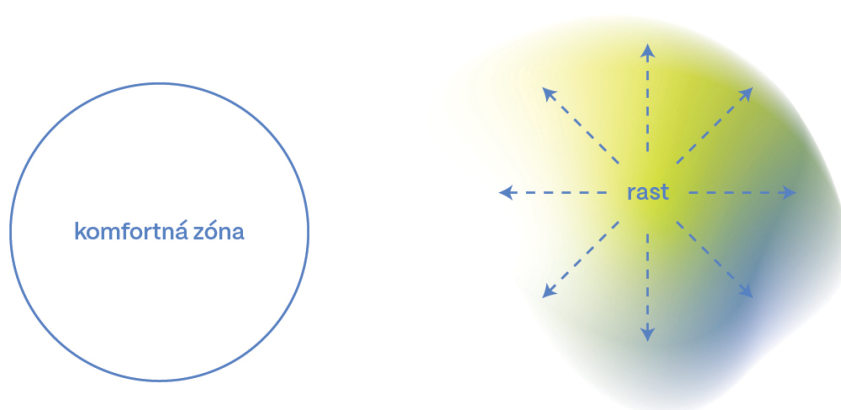


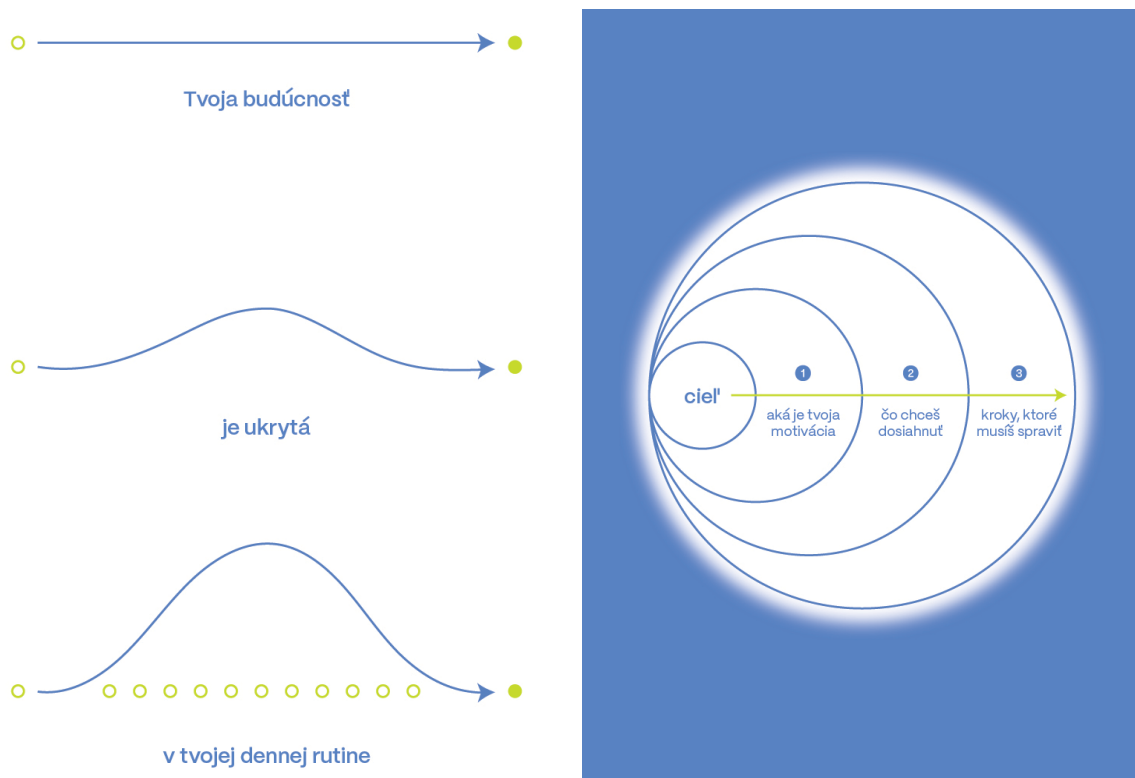
Obr. 30: Ikony okruhov (archív autora)

1. Ikona sebapoznania reprezentuje ľudské oko – spôsob akým samých seba vidíme a vnímame.
2. Vlnovka symbolizuje plynulosť a rytmus dychu.
3. Malé kruhy majú znázorňovať veci, ktorými sme v živote obklopení a pociťujeme za ne vdácnosť.
4. Symbol vyjadruje jednotu a súdržnosť. Kruhy, ktoré ho tvoria predstavujú rôzne oblasti života alebo osobné atribúty, ktoré sú zlepšované prostredníctvom afirmácií.
5. Trojica prekrývajúcich sa kruhov predstavuje opakujúce sa cykly alebo rutiny, ktoré tvoria návyky.
6. Štvorec s kruhom uprostred má znázorňovať terč alebo v tomto prípade náš vytýčený cieľ.
7. Reflektujúce trojuholníky stojace oproti sebe symbolizujú sebareflexiu a nastavujú nám pomyselné zrkadlo.
8. Špirálový symbol znázorňuje cestu k nášmu vnútru a zameranie sa na prítomný moment.
9. Dva prekrývajúce sa kruhy znázorňujú osobnú harmóniu a akceptáciu seba samého.
10. Posledný symbol reprezentuje expanziu v rámci nášho osobného rastu.

6.4.4 Infografiky

Dôležitým prvkom v denníku sú informačné grafiky a ilustrácie, ktoré slúžia na lepšie porozumenie a vizualizovanie jednotlivých pojmov a konceptov pre užívateľa. Pracujem s tenkými linkami, šípkami a organickými tvarmi v kombinácii s jemnými gradientami a minimalistickou typografiou.





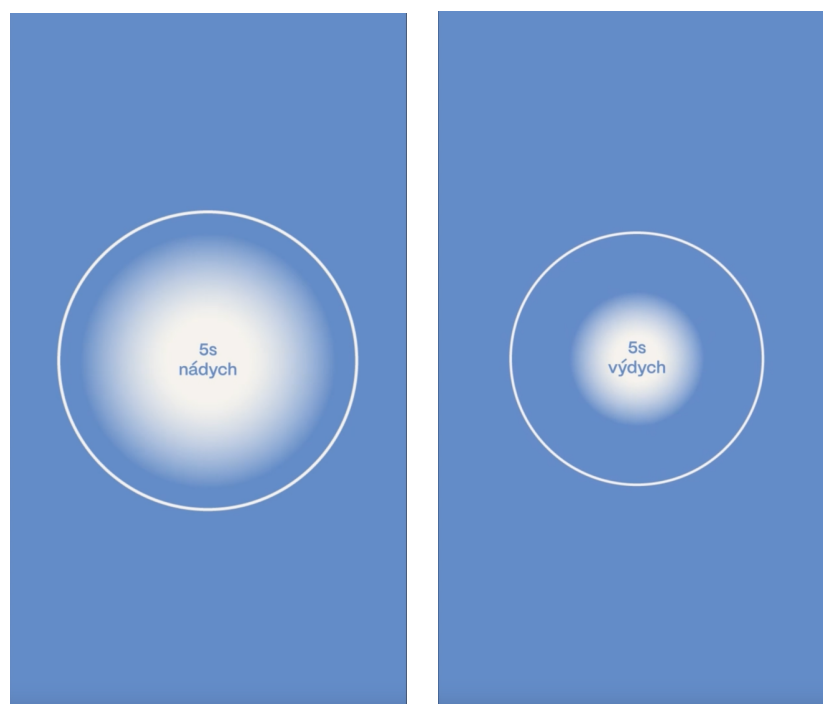
Obr. 31–33: Infografiky (archív autora)

6.4.5 Animácie

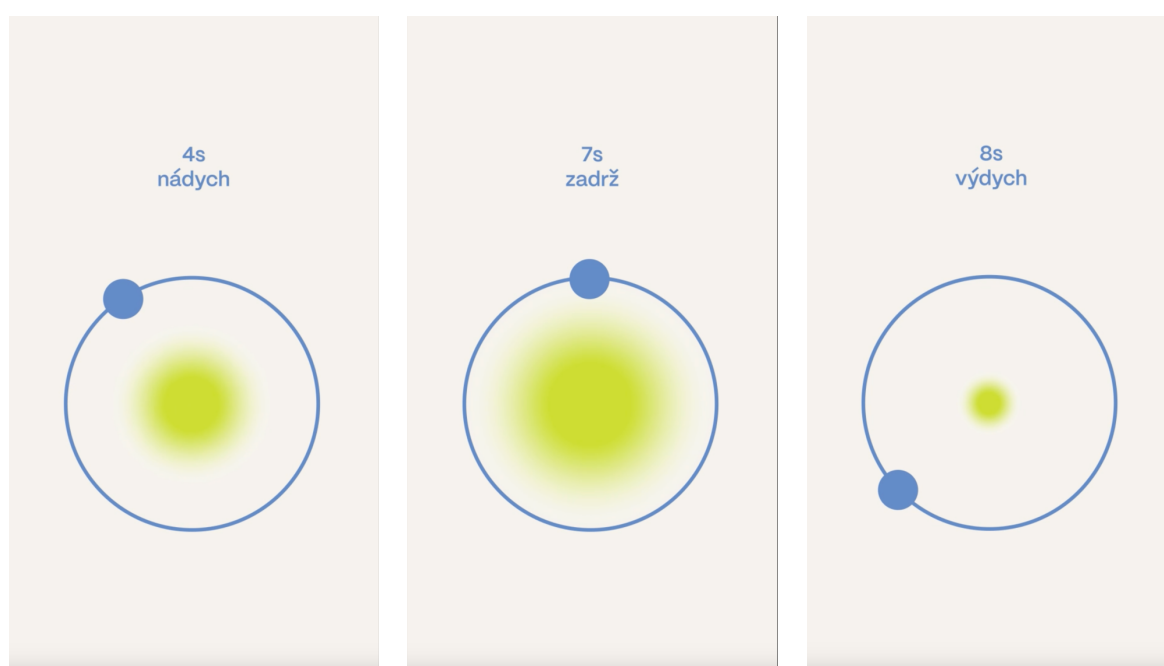
V rámci zlepšenia užívateľského zážitku, obsahuje denník QR kódy, ktoré poskytujú prístup k animovaným dychovým cvičeniam. Po naskenovaní týchto kódov sa užívateľovi zobrazí krátke video s inštrukciami, ktoré ho krok za krokom prevedie cvičením. Animácie sú navrhnuté tak, aby boli intuitívne a ľahko pochopiteľné.

Dôležitú úlohu pri animáciách zohrávajú aj zmyslové pomôcky. Využívam rozličné zvukové efekty a melódie, ktoré indikujú fázy dychového cyklu. Pomocou nich užívateľ rozpoznáva momenty nádychu a výdychu, čo mu umožňuje zatvoriť oči a plne sa sústrediť na dýchanie.

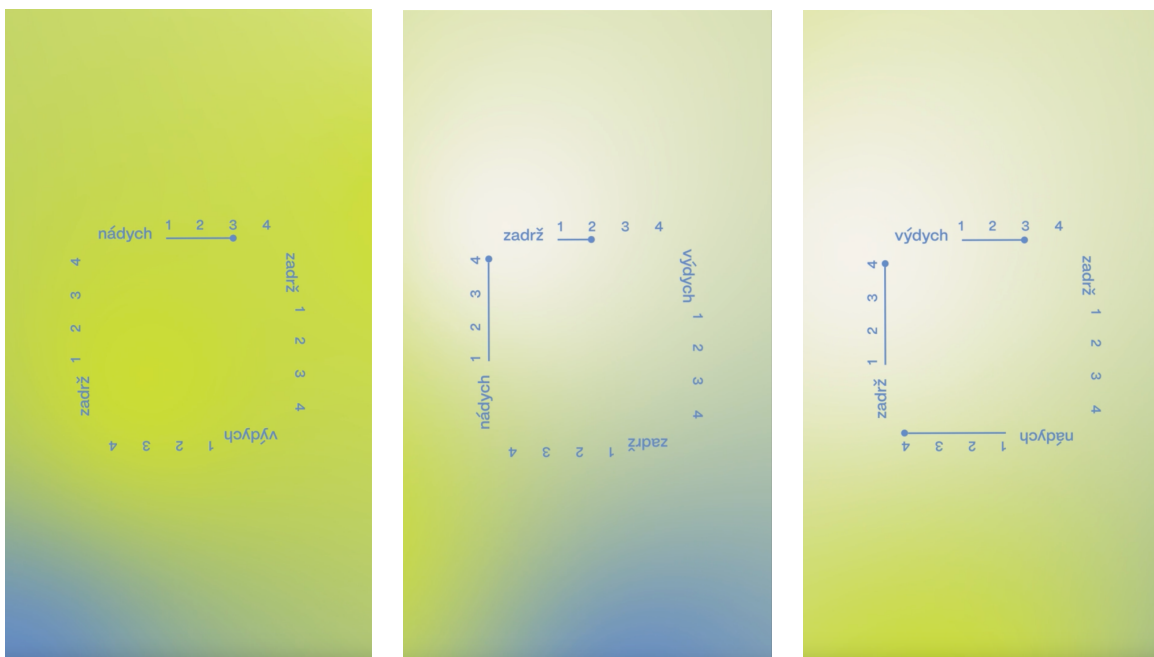
Každá animácia zobrazuje dychový cyklus, kde pohybujúce sa elementy vizuálne reprezentujú nádych, zadržanie dychu a výdych. Napríklad pri nádychu môže užívateľ vidieť, ako sa kruh rozširuje, pričom pri výdychu sa opäť zmenší, čo pomáha synchronizovať jeho dych s rytmom animácie.



Obr. 34–35: Animácia bránicové dýchanie (archív autora)



Obr. 36–38 : Animácia cvičenie 4–7–8 (archív autora)



Obr. 39–41: Animácia štvorcové dýchanie (archív autora)

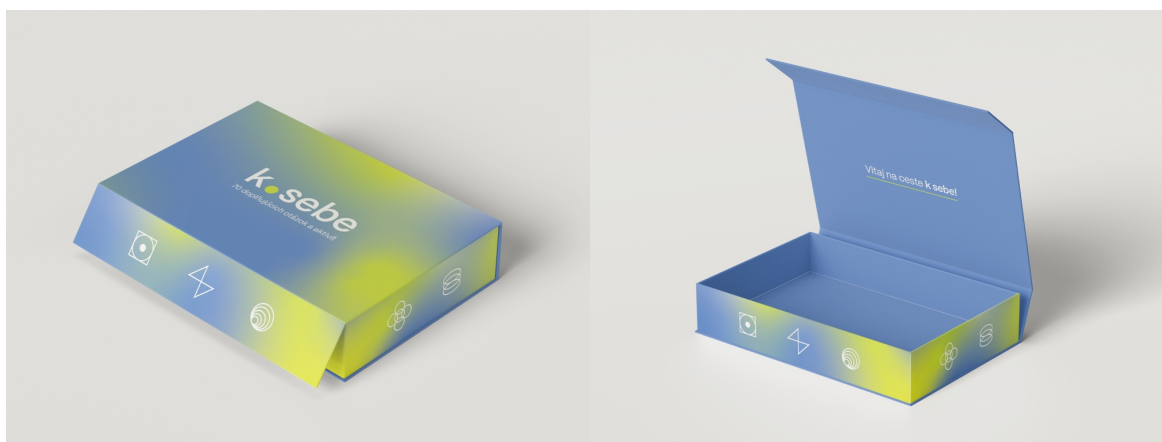
6.4.6 Sada kariet

K denníku som vytvorila aj doplnkovú sadu kariet, ktorá obsahuje 70 otázok a aktivít zameraných na hlbšiu sebareflexiu a osobný rozvoj. Nachádzajú sa tu otázky ako napríklad: „Aká bola najdôležitejšia lekcja, ktorú si sa za posledný rok naučil*a?“ alebo rôzne výzvy: „Vyhrad’ si čas na aktivitu, ktorú máš rád*a alebo si vždy chcel*a vyskúšať, ale nikdy si si na to nenašiel*a čas alebo odvahu.“

Karty sú rovnako rozdelené do desiatich okruhov, ktoré zodpovedajú kapitolám v denníku. Užívateľ začne výberom oblasti, na ktorej chce pracovať, následne si vytiahne náhodnú kartu, prečíta otázku a zamyslí sa nad svojou odpoveďou. Na zaznamenanie svojich myšlienok a odpovedí má k dispozícii poznámkovú časť v denníku.



Obr. 42: Karty (archív autora)



Obr. 43–44: Krabička na karty (archív autora)

6.4.7 Propagácia

Súčasťou prezentácie a propagácie denníka je séria plagátov, ktorá vychádza z infografík v denníku. Ďalšou formou akou je možné denník propagovať a šíriť jeho myšlienky je prostredníctvom sociálnych sietí, konkrétne Instagramu. Ten slúži nielen ako platforma na zdieľanie obsahu, ale aj ako prostriedok na budovanie značky, vzdelávanie jeho sledovateľov a vytváranie komunity založenej na spoločných hodnotách a záujmoch v oblasti sebarozvoja.

Na profile môže človek nájsť rôzne typy príspevkov: inšpiračné citáty, edukačný obsah a informácie, otázky na zamyslenie, interaktívne duchové cvičenia či fotografie, ktoré ukazujú reálne používanie denníka spolu s kartami.



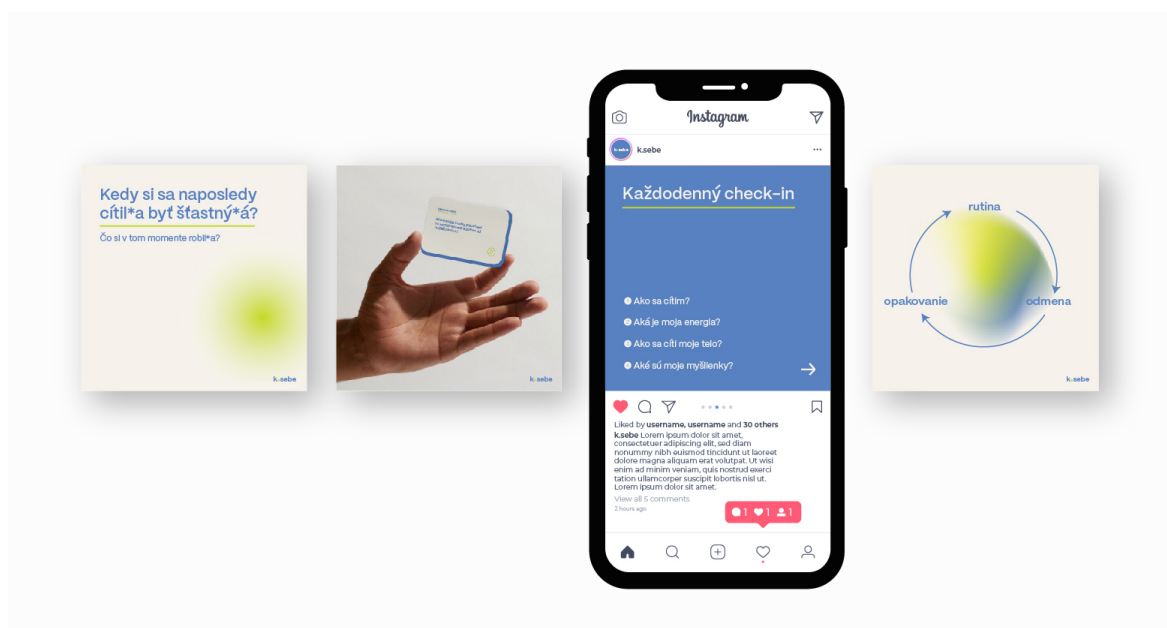
Obr. 45: Plagát Sebapoznanie (archív autora)



Obr. 46: Plagát Sebaláska (archív autora)



Obr. 47: Plagát Sebareflexia (archív autora)



Obr. 48: Instagramový profil K sebe (archív autora)

ZÁVER

Cieľom mojej bakalárskej práce bolo nielen priblížiť vzťah dizajnu a duševného zdravia, ale aj poskytnúť hlbší a detailnejší pohľad na to, ako dokáže dizajn efektívne prispieť k zlepšeniu duševnej pohody jednotlivca. Mala som možnosť spracovať tému, ktorá je mi blízka a ktorú vnímam ako veľmi prínosnú pre spoločnosť, najmä v dnešnej často stresujúcej dobe.

Vďaka práci som zároveň mohla načerpať cenné skúsenosti a poznatky, ktoré mi poskytli novú perspektívu na problematiku duševného zdravia a to, ako ho vnímame. Z tohto vyplýva, že dizajn nemusí byť len o vizuálnej príťažlivosti a estetickej hodnote, ale môže mať naozaj význam a byť využitý na zlepšenie celkovej kvality života.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATURY

- DELFT UNIVERSITY OF POSITIVE DESIGN, 2021. *La Corrente*. Online. Delft Institute of Positive Design. Dostupné z: <https://diopd.org/la-corrente/>. [cit. 2024-01-08].
- DELFT UNIVERSITY OF POSITIVE DESIGN, © 2023. *Our Mission*. Online. Delft Institute of Positive Design. Dostupné z: <https://diopd.org/our-mission/>. [cit. 2024-01-06].
- DELFT UNIVERSITY OF TECHNOLOGY. *Positive Emotional Granularity in Design*. Online. Delft University of Technology. Dostupné z: <https://www.tudelft.nl/en/ide/research/research-labs/hcd-studiolab/delft-institute-of-positive-design/positive-emotional-granularity-in-design>. [cit. 2024-01-07].
- DESMET, Pieter M.A. a POHLMAYER Anna E., 2013. *Positive Design: An Introduction to Design for Subjective Well-Being*. Online. International Journal of Design. Dostupné z: <http://www.ijdesign.org/index.php/IJDesign/article/view/1666/595>. [cit. 2024-01-06].
- DIENER, Ed, LUCAS, Richard E. a OISHI, Shigehiro, 2002. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. Snyder, Charles Richard a Lopez, Shane J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 63–73). 2nd ed. Oxford University Press. ISBN 978-01-999-4061-5.
- GILLIHAN, Seth J., 2018. *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple: 10 Strategies for Managing Anxiety, Depression, Anger, Panic and Worry*. Althea Press. ISBN 978-1-93975-485-1.
- GULISOVÁ, Simona, 2023. *CEO VOS.health: Pri duševnom zdraví neexistuje čarovná palička, ktorej mávnutím sa všetko vyrieši*. Online. Forbes. Dostupné z: <https://www.forbes.sk/ceo-vos-health-pri-dusevnom-zdravi-neexistuje-carovna-palicka-ktorej-mavnutim-sa-vsetko-vyriesi/>. [cit. 2024-04-12].
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena, 2015. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HARVARD HEALTH PUBLISHING, © 2024. *Positive Psychology*. Online. Harvard Health Publishing. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/topics/positive-psychology>. [cit. 2024-01-06].
- HEADSPACE, © 2024. *Headspace*. Online. In: Headspace. Dostupné z: <https://www.headspace.com>. [cit. 2024-01-21].

HLBINA, © 2024. Blahobytie. Online. In: Hlbina. Dostupné

z: <https://hlbina.sk/products/blahobytie>. [cit. 2024-01-21].

HLBINA, © 2024. *Hlbina kartová hra*. Online. In: Hlbina. Dostupné

z: <https://hlbina.sk/collections/diskusne-hry/products/hlbina-kartova-hra>. [cit. 2024-01-21].

HUPKA, Tomáš, 2020. *Pozitívna psychológia a pozitívne myslenie*. Online. Denník N.

Dostupné z: <https://dennikn.sk/blog/1856437/pozitivna-psychologia-a-pozitivne-myslenie/>. [cit. 2024-04-15].

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2015. *Pozitivní psychologie*. Vydání třetí. Psychologie (Portál).

Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0978-2.

LOMSKÝ, František, 2022. *Mindfulness: co vám ještě neřekli?* Praha: Pointa. ISBN 978-

80-7650-709-8.

MÍČEK, Libor, 1984. *Duševní hygiena*. Praha: SPN. ISBN 6606955575576.

MURRAY, Siobhán, 2018. *The Burnout Solution*. Gill Books. ISBN 978-07-171-8094-3.

OKWODU, Janelle, 2020. *Meet the Model and Photographer Behind We're Not Really Strangers*. Online. Vogue. Dostupné z: <https://www.vogue.com/article/koreen-were-not-really-strangers-interview>. [cit. 2024-03-10].

ONG, Jyni, 2021. *Stefy Loret de Mola graphically visualises cycles of depression, personality types and self-recognition*. Online. It's Nice That. Dostupné

z: <https://www.itsnicethat.com/articles/stefy-loret-de-mola-graphic-design-240221>. [cit. 2024-04-12].

PARKER, Gordon; TAVELLA, Gabriela a EYERS, Kerrie, 2022. *Burnout: A Guide to Identifying Burnout and Pathways to Recovery*. London: Taylor & Francis. ISBN 978-10-008-1308-1.

PRAŠKO, Ján; VYSKOČILOVÁ, Jana a PRAŠKOVÁ, Jana, 2006. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-079-8.

TACCHI, Mary Jane a SCOTT, Jan, 2017. *Depression: a very short introduction*. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-955865-0.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023. *Anxiety Disorders*. Online. World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>. [cit. 2024-01-16].

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022. *Mental disorders*. Online. World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. [cit. 2024-01-15].

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obr. 1: DESMET, Pieter M.A. a POHLMAYER Anna E., 2013. *Figure 1. Positive Design Framework*. Online. In: International Journal of Design. Dostupné

z: <http://www.ijdesign.org/index.php/IJDesign/article/view/1666/595>. [cit. 2024-01-06].

Obr. 2: DESMET, Pieter M.A. a POHLMAYER Anna E., 2013. *Recordis*. Online. In: International Journal of Design. Dostupné

z: <http://www.ijdesign.org/index.php/IJDesign/article/view/1666/595>. [cit. 2024-01-07].

Obr. 3–4: DELFT UNIVERSITY OF TECHNOLOGY. *Positive emotional granularity cards*. Online. In: Delft University of Technology. Dostupné

z: <https://www.tudelft.nl/io/onderzoek/research-labs/hcd-studiolab/delft-institute-of-positive-design/positive-emotional-granularity-in-design>. [cit. 2024-01-07].

Obr. 5–6: DELFT INSTITUTE OF POSITIVE DESIGN. *La Corrente*, 2021. Online. In: Delft Institute of Positive Design. Dostupné z: <https://diopd.org/la-corrente/>. [cit. 2024-01-08].

Obr. 7: MDRC, 2015. *Applying Cognitive Behavioral Therapy to Promote Positive Change*. Online. In: MDRC. Dostupné

z: <https://www.mdrc.org/work/publications/applying-cognitive-behavioral-therapy-promote-positive-change>. [cit. 2024-01-17].

Obr. 8–9: HLBINA, © 2024. *Hlbina kartová hra*. Online. In: Hlbina. Dostupné

z: <https://hlbina.sk/collections/diskusne-hry/products/hlbina-kartova-hra>. [cit. 2024-01-21].

Obr. 10–12: HLBINA, © 2024. *Blahobytie*. Online. In: Hlbina. Dostupné

z: <https://hlbina.sk/products/blahobytie>. [cit. 2024-01-21].

Obr. 13: WE'RE NOT REALLY STRANGERS, © 2024. *We're not really strangers card game*. Online. In: We're not really strangers. Dostupné

z: <https://www.werenotreallystrangers.com/collections/games/products/not-really-strangers-card-deck>. [cit. 2024-03-10].

Obr. 14: WE'RE NOT REALLY STRANGERS [@werenotreallystrangers], © 2024. *We're not really strangers*. Online. Dostupné z:

Instagram, <https://www.instagram.com/werenotreallystrangers/>. [cit. 2024-04-12].

Obr. 15–16: HEADSPACE, © 2024. *Headspace*. Online. In: Headspace. Dostupné

z: <https://www.headspace.com>. [cit. 2024-01-21].

Obr. 17: BREATHWRK, © 2023. *Breathwrk*. Online. In: Breathwrk. Dostupné z: <https://www.breathwrk.com>. [cit. 2024-04-12].

Obr. 18–19: VOS, 2024. *VOS: Tvůj psycholog do kapsy – Aplikace*. Online. In: VOS. Dostupné z: <https://vos.health/cs/application>. [cit. 2024-04-12].

Obr. 20–23: LORET, Stefy [@stefyloret], © 2024. *Stefy Loret*. Online. Dostupné z: Instagram, <https://www.instagram.com/stefyloret/>. [cit. 2024-04-12].

Obr. 24–27: HARRISON, Stephanie [@newhappyco], © 2024. *The New Happy*. Online. Dostupné z: Instagram, <https://www.instagram.com/newhappyco/>. [cit. 2024-05-12].

Obr. 28: Farebnosť – archív autora

Obr. 29: Font Mori – archív autora

Obr. 30: Ikony okruhov – archív autora

Obr. 31–33: Infografiky – archív autora

Obr. 34–35: Animácia bránicové dýchanie – archív autora

Obr. 36–38: Animácia cvičenie 4–7–8 – archív autora

Obr. 39–41: Animácia štvorcové dýchanie – archív autora

Obr. 42: Karty – archív autora

Obr. 43–44: Krabička na karty – archív autora

Obr. 45: Plagát Sebaopoznanie – archív autora

Obr. 46: Plagát Sebaláska – archív autora

Obr. 47: Plagát Sebareflexia – archív autora

Obr. 48: Instagramový profil K sebe – archív autora