

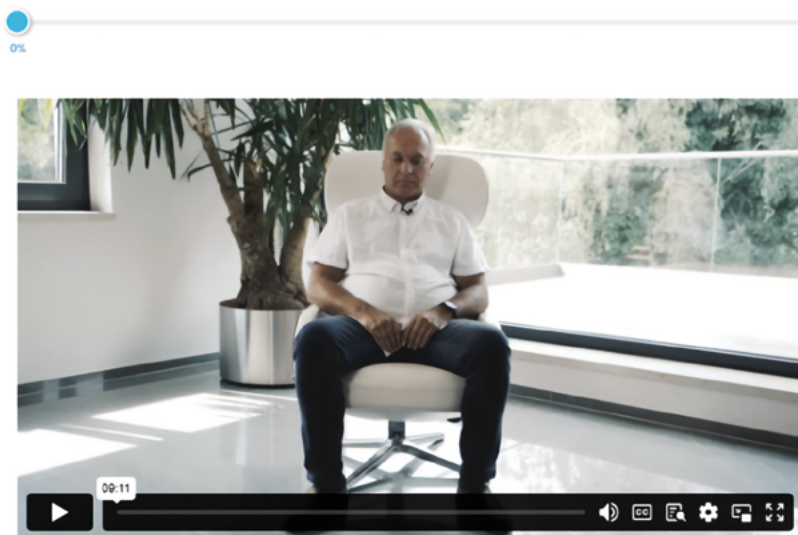
Obr. 7. *Progresivní svalová relaxace*

Östova progresivní relaxace

Nyní Vás krok za krokem naučíme **Östovu progresivní relaxaci**. Jedná se o jednu z **nejúčinnějších metod pro uvolnění napětí** v situacích zvýšené zátěže nebo při nadměrných obavách. Tato relaxace snižuje celkové napětí a uvolňuje tělo. Pomáhá chránit před vyčerpáním a přesune Vás do **přítomného okamžiku**. Pokud Vás trápí nadměrná úzkost, relaxace je pro Vás klíčová – zmiňuje totiž tělesné projevy úzkosti.

- Pohodlně se usadte a zavřete oči.
- Postupně střídejte napínání a uvolňování svalů, abyste lépe rozpoznali rozdíl mezi těmito dvěma stavy. Rozlišování napětí a uvolnění svalstva a střídání těchto stavů je jedním z klíčových kroků pro naučení progresivní relaxace.
- Po nádechu udržujte svaly po dobu 3 až 4 vteřin v napětí a po výdechu po dobu 4 až 6 vteřin v uvolnění.
- Každou svalovou skupinu napněte a uvolněte jen jednou.

Zhodnotte na stupnici **od 0 do 100 %**, jaká je Vaše **momentální míra napětí**.



např. potýkat s pracovním výkonem), obsah je stejný (zde hypobolie a nasedající hypoaktivita). Pro řadu lidí je snazší vcítit se do zvířete než do člověka. Skrze Juráška tak mohou snáze nalézt cestu i k sobě a méně se obviňovat a kritizovat. Využití maskota také zvyšuje hravost programu.

Na konci každého modulu se nachází progresivní svalová relaxace, kterou nahrál prof. Praško (Obrázek 7). Klient pravidelně nacvičuje relaxaci v domácím prostředí, k čemuž si může pouštět i danou nahrávku. Po každém modulu pak dostává několik návrhů na domácí cvičení. Jeho obsahem je vždy relaxace a některá klíčová dovednost. Domácím cvičením tak může být např. zachycování myšlenek a práce s nimi.

K tomu má klient k dispozici krátké formuláře, které si může stáhnout pro vlastní potřeby. Většina cvičení přímo přesahuje do běžného života. Týká se to zejména behaviorálních technik, jako jsou nácvik komunikace nebo plánování příjemných a odměňujících aktivit.

Každý klient má k dispozici svého kognitivně behaviorálního terapeuta, který jej provází programem. Po dokončení modulu sleduje klientovy výsledky škál a všímá si položek citlivých na riziko suicidality. Dívá se také na klientovy výsledky cvičení. Podává mu přívětivou zpětnou vazbu ohledně příznaků, se kterými se daří pracovat i s těmi, které se zatím příliš nemění, nebo které se zhoršily. Na základě toho vyslovuje i doporu-

čení šitá na míru daného klientovi. V případě zjištění rizika suicidálního jednání doporučuje vyhledání lékařské péče a kontakty na krizové linky, které jsou uvedeny na stránce platformy. Dále oceňuje klienta za snahu při plnění cvičení i za úspěchy. Pokud se klient potýká s některou částí programu, pomáhá mu ji zvládnout. Vystupuje vstřícně a laskavě a povzbuzuje k aktivitě. Každý KBT terapeut prochází úvodním zaškolením do internetového KBT a má k dispozici pravidelnou skupinovou online supervizi. Klient po každém modulu hodnotí jeho přínosnost a kvalitu komunikace s terapeutem. Ta představuje zpětnou vazbu, která pomáhá supervizorům při sledování terapeutických intervencí a výběru těch, s nimiž potřebují terapeuti pomoci. Supervizoři sami nevstupují do kontaktu terapeuta s klientem, poskytují však podporu a radu při zvládnání, pokud terapeut potřebuje pomoc. Kromě terapeuta je pak součástí týmu vstupujícího do kontaktu s klientem i odbornice poskytující technickou podporu klientům. V současnosti dokončujeme pilotní testování uživatelské přívětivosti. V blízké budoucnosti bude následovat analýza účinnosti.

Závěr

Internetové terapeutické programy představují nízkonákladovou a účinnou intervenci pomáhající klientům s lehkými až středně závažnými příznaky deprese. Tyto programy obvykle vychází z principů kognitivně behaviorální terapie a psychoedukace. Klienty jimi zpravidla provází vyškolení terapeuti, kteří prochází pravidelnou supervizí. Ukazuje se, že i v těchto intervencích je významný terapeutický vztah a jeho kvalita přímo ovlivňuje jejich účinnost. Některé západní země zařadily online programy do doporučených postupů péče. V České republice dosud tyto programy chyběly. Česká platforma Mindwell nabízí internetový KBT program pro jedince s depresí. V současnosti dokončuje testování uživatelské přívětivosti, výhledově bude realizována analýza účinnosti. Vytvořeny byly také další programy pro generalizovanou úzkost, stres a syndrom vyhoření. Do budoucna připravujeme další programy pro řadu psychických problémů.

Autoři publikace se odborně podílí na tvorbě programů Mindwell.