

# Fobie, tedy strach v nás

Alexandra Hromjáčková

---

Bakalářská práce  
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta multimediálních komunikací

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta multimediálních komunikací  
Ateliér Design obuvi

Akademický rok: 2022/2023

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Alexandra Hromjáčková**  
Osobní číslo: **K20168**  
Studijní program: **B8206 Výtvarná umění**  
Studijní obor: **Multimédia a design – Design obuvi**  
Forma studia: **Prezenční**  
Téma práce: **Fóbie**

## Zásady pro vypracování

### 1. Teoretická část:

Vypracujte štúdiu na tému fóbie a důležité pojmy s nimi spojené.

### 2. Praktická část:

Na základě štúdie predložte návrh a realizáciu autorskej kolekcie dvoch párov obuvi a dvoch doplnkov. Doplňte o kresebné návrhy, strihové riešenia, moodboardy a technický popis. Súčasťou odovzdanej písomnej časti je dodanie elektronickej verzie na Flash disku, ktorý bude obsahovať samotné fotografie v tlačovej kvalite z praktickej časti bakalárskej práce. Formát pre bitmapové podklady: JPEG, farebný priestor RGB, rozlíšenie 300 dpi, 250 mm dlhšia strana. Formát pre vektory AI, DPS, PDF. Logá a texty v krivkách.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**  
Jazyk zpracování: **Slovenština**

**Seznam doporučené literatury:**

- MONROE, Judy. *Phobias: everything you wanted to know, but were afraid to ask*. United States of America: Enslow Publishers, 1996. ISBN 0-89490-723-9.
- PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Specifické fobie*. Praha: Portál, 2008. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-300-0.
- PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Praha: Portál, 2006. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7367-079-8.
- WOLF, Doris. *Jak překonat strach, úzkost, paniku, fobie*. Přeložil Lucie PELÁKOVÁ. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0618-9.

Vedoucí bakalářské práce: **MgA. Jana Buch**  
Ateliér Design obuvi

Datum zadání bakalářské práce: **1. listopadu 2022**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **19. května 2023**

L.S.

---

**Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.**  
děkan

---

**Ing. Martina Dokulilová, Ph.D.**  
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 1. prosince 2022

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ / DIPLOMOVÉ PRÁCE

### Beru na vědomí, že

- bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou 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/diplomovou 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/diplomové 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/diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské/diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují 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/diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne: .....

Jméno a příjmení studenta: .....  
podpis studenta

## **ABSTRAKT**

Teoretická časť tejto bakalárskej práce sa venuje fóbiám a dôležitým pojmom s nimi spojenými ako napríklad strach a úzkosť. Praktická časť využíva získané informácie na vytvorenie autorskej kolekcie zloženej z 2 párov obuvi a dvoch doplnkov, ktorá získané poznatky zhmotňuje.

Kľúčové slova: fóbie, strach, úzkosť, myseľ

## **ABSTRACT**

The theoretical part of this bachelor's thesis is devoted to phobias and important terms associated with them, such as fear and anxiety. The practical part uses the acquired information to create an author's collection consisting of 2 pairs of shoes and two accessories, which materializes the acquired knowledge.

Keywords: phobias, fear, anxiety, mind

Chcem touto formou poďakovať vedeniu tejto bakalárskej práce, MgA. Jane Buch, za všetky nadobudnuté poznatky, rady a konzultácie ktoré prebiehali počas tohto finálneho ročníka. Ďakujem taktiež rodine, za trpezlivosť a podporu počas môjho štúdia a všetkým ostatným, vďaka ktorým sa mohla táto práca dostať do svojej finálnej podoby.

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

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>7</b>
<b>1 PREČO EXISTUJE STRACH.....</b>	<b>8</b>
1.1 AKO SA PREJAVUJE A VZNIKÁ STRACH?.....	8
1.1.1 Telesné zmeny.....	9
1.1.2 Myšlienkové zmeny .....	10
1.1.3 Zmeny chovania, akútny a chronický strach.....	10
1.2 ZÁKLADNÉ TYPY REAKCII V ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÁCH.....	11
1.2.1 Vrodené spôsoby reakcie .....	12
1.2.2 Reakcie, ktoré vznikli učením.....	12
1.2.3 Sila našich predstáv.....	12
<b>2 SKUTOČNÉ PRÍČINY NAŠICH POCITOV .....</b>	<b>14</b>
2.1 AKO SÚVISIA NAŠE MYŠLIENKY A NAŠE POCITY .....	14
2.2 VÝZNAM NAŠICH HODNOTENÍ .....	14
2.3 NEVÝHODA NÁŠHO MYSLENIA.....	15
<b>3 FÓBICKÉ PORUCHY .....</b>	<b>16</b>
3.1 AGORAFÓBIA.....	16
3.2 ŠPECIFICKÁ FÓBIA .....	17
3.3 SOCIÁLNA FÓBIA .....	19
<b>4 LIEČBA FÓBIÍ .....</b>	<b>20</b>
4.1 PSYCHOTERAPIA.....	20
4.2 LIEČBA FARMAKOTERAPIOU.....	20
4.3 STANOVENIE PROBLÉMOV A CIEĽOV.....	22
4.4 PREUČOVANIE SA .....	23
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>24</b>
<b>5 ZHRNUTIE.....</b>	<b>25</b>
<b>6 KONCEPT .....</b>	<b>26</b>
6.1 MATERIÁLY A FAREBNOSŤ .....	26
<b>7 KOLEKCIA BURDEN .....</b>	<b>29</b>
7.1 OBUV .....	30
7.1.1 Izolant.....	30
7.1.2 Progresant.....	34
7.2 KABELKY .....	36
7.2.1 Logik .....	36
7.2.2 Pacient.....	39

<b>ZÁVER .....</b>	<b>42</b>
<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATURY .....</b>	<b>43</b>
<b>ZOZNAM OBRÁZKOV .....</b>	<b>44</b>
<b>ZOZNAM PRÍLOH.....</b>	<b>45</b>



## ÚVOD

Tému bakalárskej práce som si vybrala po tom, čo sa ku mne dostali informácie ohľadom fóbií a zistila som, že jednou z nich som trpela a svojpomocne sa z nej vyliečila pomocou techník o ktorých som predtým netušila že existujú. Rozhodla som sa teda fóbie spoznať bližšie so zámerom lepšie pochopiť proces a techniku liečby, ako funguje strach, to ako som sa do danej situácie dostala a taktiež samú seba.

Mnoho krát som sa už totiž zamýšľala nad otázkou, prečo vlastne strach existuje a či je vôbec potrebný, či by nebolo lepšie a pre mňa prospešnejšie sa ho naučiť absolútne zbaviť a či je to vôbec reálne možné, pretože ma v živote často ovplyvňoval či už v detstve alebo dospievaní a podľa môjho vtedajšieho názoru väčšinou zbytočne, príliš často a bez akéhokoľvek logického vysvetlenia. Bez logického vysvetlenia aj z toho dôvodu, že v niektorých situáciách som až ako keby zabudla ako strach pociťovať a aj že vlastne existuje a v iných situáciách to bolo presne opačne, keď ma strach dokázal až paralyzovať alebo som sa kvôli nemu veľa veciam absolútne vyhýbala. Podľa mňa príliš časté striedavé stretávanie sa s týmito situáciami a prehnané pociťovanie strachu počas kráčania mojím životom vo mne neustále vyvolávalo už spomínanú otázku, prečo vlastne existuje strach.

Táto otázka sa stala začínajúcim bodom pri ceste za vysnívaným pochopením fóbií, teda strachu v nás. Z mojich osobných skúseností, ak chce človek niečo plne pochopiť, musí za zaoberať aj tými najmenšími detailmi, pretože tie tvoria celok, ktorý vidíme. Ako môžu teda vyzerat' nejaké zo spomínaných detailov pri téme ako je fóbia? Môže to byť to, z čoho všetkého sa taká fóbia skladá, čo ju spôsobuje, čo ona spôsobuje? Mení významne chovanie ľudí, teda svet okolo nás? Ak áno, ako presne a z čoho skladá toto ovplyvňovanie? Ako sa prejavuje na človeku? Na deťoch? Aké rôzne prejavy môžu nastať, teda variácie fóbií, ak existuje možnosť variácie? A tak moja myseľ už na rozdiel od dvoch už poznaných otázok na túto tému, obsahovala množstvo nových, ktorých stále pribúdalo, ktoré potrebovali zodpovedať a určovali cestu, ako poznať fóbie.

Odpovede som sa rozhodla hľadať v knihách o fóbiách a strachu ktoré sa ku mne dostali a taktiež v tých, ktoré som si vyhľadala. Cieľom práce nie je len pochopiť fóbie, a dôležité pojmy s nimi spojené, ale taktiež nájsť spôsob, ako ich zhmotniť do kolekcie obuvi a doplnkov tak, aby vyobrazovali nadobudnuté znalosti z teoretickej časti. Nakoľko ide o tému, ktorá sa venuje vnútru človeka, rozhodla som sa ísť cestou symbolizovania. Cieľom je teda vytvoriť kolekciu, v ktorej každý detail symbolizuje nejaký nadobudnutý poznatok.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 PREČO EXISTUJE STRACH

Snaha pochopiť fóbie začína kapitolou, ktorá vznikla z prvej, najčastejšej a zrejme najpodstatnejšej otázky autorky tejto práce ohľadne fobií, ktorá sa spytuje prečo strach samotný vlastne existuje. Táto kapitola vysvetľuje význam strachu, jeho prospech v živote jedinca

Život bez strachu by bol popravde zložitejší a najpríjemnejší ako poznáme náš terajší život s ním, ak by bol vôbec udržateľný. Je prospešné že všetci máme schopnosť pociťovať strach a je nevyhnutný na to, aby sme prežili. (Gournay, 2015)

Bol a je pomocníkom pri našom vývoji či už spoločnosti alebo jednotlivcov napríklad pri lovení alebo unikaní pred zverou. Upozorňuje jedinca na nebezpečia v jeho okolí a núti ho konať únikom alebo bojom pomocou telesných reakcií ktoré v tele dokáže vyvolať ako napr. zrýchlenie srdčného rytmu, dychu a napätie svalov atď. Vďaka nemu môže podať čo najlepší možný výkon v život ohrozujúcu situáciu. Strach sám o sebe človeku teda pomáha prežiť, rozoznať kedy sa deje niečo nebezpečné a rýchlo ho dostať do pozornosti. (Wolf, 2018)

Nedá sa na neho ale bohužiaľ absolútne spoľahnúť nakoľko nemusí danú situáciu odhadnúť vždy správne. Môže sa totiž stať že človek začne pociťovať strach v situácii, v ktorej nemá šancu urobiť nič pre svoje bezpečie, pretože nebezpečenstvo je len potencionálne niekde v ďalekej budúcnosti a nemusí k nemu ani vôbec dôjsť. Toto sa stáva pomerne často a preto mnohí členovia našej spoločnosti pociťujú strach aj vtedy keď nám naozaj nehrozí absolútne žiadne reálne nebezpečie a dokáže ich dostať zbytočne do stavu v ktorom máme problém primerane reagovať na situáciu v ktorej sa nachádzame. (Wolf, 2018)

Strach je pre človeka potrebný dokonca aj v dnešnej modernej a uponáhľanej dobe aj keď už nepotrebuje loviť a utekať pred zverou. (Praško a Prašková, 2018)

### 1.1 Ako sa prejavuje a vzniká strach?

V literatúrach v ktorých sa o strachu ako takom píše, sa často uvádzajú napríklad pojmy strach, úzkosť, fóbie a panické ataky/panika. Strach sa teda prejavuje už spomínanými telesnými reakciami na ohrozenie ktoré by malo byť jednoznačné, reálne a život ohrozujúce. Snaží sa zlepšiť výkon jedinca ktorý má po pociťení strachu reagovať útokom, únikom alebo dokonca apatiou. Je vlastne prejavom toho že jedinec ktorý ho pociťuje je pripravený brániť sa a je si vedomí nejakého ohrozenia ktoré mu hrozí. (Wolf, 2018)

Úzkost' patří k nepříjemným pocitům a je vyvolávaná na rozdiel od strachu nejasným ohrozením. Taktiež je sprevádzaná telesnými reakciami. (Wolf, 2018)

Úzkost' spoločne so strachom sú bežné a prospešné emócie. Spolupracujú spolu v ochraňovaní jedinca. Presnejšie nám úzkost' slúži na prípravu k možnému nebezpečenstvu dopredu, pričom strach neskôr už k okamžitej reakcii počas nebezpečenstva. (Praško a Prašková, 2018)

Ak sa úzkost' alebo strach prejavuje príliš často a dlho s vysokou intenzitou ide o úzkostnú poruchu ktorá je druhým najčastejším typom psychickej poruchy a počas života ňou ochorie takmer každý štvrtý človek. (Pešek, 2018)

Fóbia je keď sa strach začne prejavovať v jedincovi z objektov, situácií alebo dokonca len myšlienok, ktoré ostatným žiadne obavy nevyvolávajú. Postihnutý vie, že pociťovaný strach a jeho prejavy sú zbytočné a nelogické no nedokáže ho zastaviť. Prejavuje sa aj tým že sa postihnutý vyhýba spúšťačom strachu pretože čím je od nich viac vzdialenejší, tým pokojnejšie sa cíti kvôli tomu že strach zvykne byť úzko ohraničený. (Antony, Craske, Barlow, 2006)

Fóbia je jednou z foriem úzkostných porúch. (Pešek, 2018)

Panika je koncept ktorý sa definuje ťažšie kvôli odlišnosti medzi postihnutými pretože to čo niekto považuje za panický atak bude pre iného postihnutého jednoducho vysoký level úzkosti. Najlepšie je to definovať zrejme tak že ide o panický atak vtedy, keď je úzkost' v mysli jedinca už nekontrolovateľná. Taktiež sa prejavuje cez naše telo napríklad bolesťou brucha alebo závratom. Často je panika s fóbiou prepletená. (Gournay, 2015)

### 1.1.1 Telesné zmeny

Pri akejkoľvek forme strachu pociťujeme prejavy na našom tele a tieto prejavy môžu existovať vďaka nášmu vegetatívne nervovému systému ktorý to dokáže vďaka mozgu ktorý mu posiela signály keď predvída nebezpečenstvo. Riadi napríklad aj tlkot srdca či krvný tlak a dýchanie. Inými slovami riadi v tele tie zmeny, ktoré vedome nekontrolujeme. (Praško a Prašková, 2008)

*Ruce zvlhnou, stoupne krevní tlak, dech a tlukot srdce se zrychlí, změní se prokrvení pokožky, dochází k třesení, návalům horka, k píchání, pulzování v břiše, tlaku v žaludeční oblasti. Svaly se nám napnou, cítíme se jako spoutaní, lapáme po vzduchu, podlomí se nám kolena, zdá se, jako kdyby se půda pod našima nohama pohybovala, dostáváme závratě, cítíme že*

*na nás jdou mdloby a objevuje se nevolnost. Vnímáme „zvonění“ v uších, tep v žilách, skřípeme zuby, máme zamlžený zrak, sněží se nám chlupy, máme bolesti hlavy z napětí, problémy s polykáním, silnější nucení na močení, dostaneme průjem. Jsme unavení a máme pláč na krajíčku, třese se nám hlas, dělají se nám skvrny před očima. Máme nutkání bubnovat prsty a tak dále. Nikdo z nás samozřejmě nemá všechny tělesné symptomy, které zde byly jmenovány. Každý pociťuje pouze určité příznaky a to v různé intenzitě a rozsahu.* (Wolf, 2018, s 21-22)

Mnoho ľudí ktorí tieto veci pociťujú a spôsobujú im problémy si ich nespája so strachom. Presnejšie im nenapadne spojiť si ich stav so strachom. Naše telo je ale prispôsobené k tomu aby sa po tom ako sa po zalarmovaní strachom dostalo opäť do stavu pôvodného, teda do stavu v pokoji. Funguje to tak automaticky bez nutnosti nášho snaženia sa ale aj tento proces sa môže narušiť ak je záťaž príliš vysoká. Ak sa objaví dlhodobá záťaž alebo ak je kvôli nám telo zalarmované permanentne tam kde to pôsobí že záťaž nie je možná. Vtedy dochádza k disproporcii medzi napätím a uvoľnením a postihnutý dostane telo do buď permanentného napätia, čiže pripravené do boja, stavu slabosti, čiže pocit únavy alebo je viac ľakavé čím dôjde časom k poškodeniu orgánov a iným onemocneniam. (Wolf, 2018)

### **1.1.2 Myšlienkové zmeny**

Myšlienkami sa zameriavame na negatíva a zlé výsledky, tvoríme si katastrofické scenáre prítomnosti či budúcnosti a všetko vidíme skreslene, odlišne od reality, máme v našich očiach veľa nedostatkov a nedokážeme splniť ciele po ktorých túžime. Obávame sa banálnych vecí a zrazu je nebezpečie všade kam sa pozrieme alebo nad čím sa zamyslíme. Pocit radosti príde postihnutému ako znevažovanie jeho aktuálneho stavu a vtipy v ňom môžu vyvolať podráždenie alebo plač a počas pociťovania strachu prichádza o schopnosť pociťovať šťastie úplne. (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006)

### **1.1.3 Zmeny chovania, akútne a chronický strach**

Unikanie a vyhýbanie sa všetkému čo v postihnutom vyvoláva nepríjemné pocity poprípade útek z už nepríjemnej situácie v ktorej sa nachádza. Môže sa narušiť to ako dlho jedinec spí a môže dokonca prestať byť schopný zaspáť. Kráčanie z miesta na miesto, nelogické konanie viacerých činností alebo naopak permanentné paralyzujúce vyčerpanie. Ak má niekto napríklad strach z výťahov môže sa im začať absolútne vyhýbať. Môže dôjsť k izolácii od okolitého sveta. (Anthony, Craske, Barlow, 2006)

Strach má rôzne intenzity a rozlišujeme akútne a chronický strach. Názov už napovedá že akútne strach je taký druh strachu, ktorý sa zjaví náhle do niekoľkých dní. Nemá stálu intenzitu ale kolísavú ale nikdy sa nevytráti a dokáže človeka ochromiť. Dĺžka trvania záchvatov taktiež nie je stála. Môže trvať minúty alebo až hodiny a môžu nastať pár krát za deň, týždeň alebo mesiac. Tento druh strachu sa najčastejšie vyskytuje kvôli obavám z fyzickej ujmy alebo strachu spojenému z medziľudských vzťahov. Chronický strach je odlišný v tom že vyvíja pomaly a zároveň nenápadne. Pociťovaný môže byť napríklad kvôli obavám z vlastného zlyhania alebo kritiky. (Wolf, 2018)

## 1.2 Základné typy reakcií v záťažových situáciách

*„Existují dva zásadní způsoby reakce na permanentní nebo velmi velkou zátěž, které vznikají na základě chybných vegetativních pochodů:*

*a) úleková reakce nebo stav šoku,*

*b) bojová nebo úniková reakce.“ (Wolf, str. 23, 2018)*

Ak sa postihnutý snaží ujsť tomu čo mu spúšťa pociťovanie strachu, ide o únikovú reakciu ktorá nie je pre postihnutého prospešná pretože sa pripravuje o príležitosť zistiť ako veľmi je jeho strach reálny, či je primeraný a takýmto spôsobom sa taktiež nedokáže nikdy svojmu strachu postaviť alebo sa ho dokonca zbaviť a vlastne svoj strach podporuje a zosilňuje ho. Platí taktiež že čím dlhšie pred strachom utekáme, tým ťažšie bude sa daného strachu zbaviť. (Praško a Prašková, 2008)

Môžu sa prejaviť symptómy ako zlyhávanie krvného obehu, dychová nedostatočnosť, pocit nevoľnosti, začervenanie a záchvat plaču, závrat, trasenie kolien, pocit dusenia sa a napätosti a tak ďalej. (Wolf, 2018)

Dlhodobé pociťovanie obáv a starostí vedie k stálej ľakavej reakcii. Prejavuje sa malým množstvom energie a motivácie. Zvykne sa taktiež často prejavovať napríklad plačom, pesimizmom a neschopnosťou tešiť sa zo života, zníženou chuťou do jedla a nízkym sebedomím. Občas označované aj ako depresia. (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006)

Bojová aj úniková reakcie ma spoločné to že obe sa vedia prejavovať agresivitou, privysokou aktivitou no iba u bojovej reakcii je možné reagovať bojom. Prejavuje sa napríklad napnutím svalov, rozbúchaním srdca, dychovou nedostatočnosťou a stúpnutím krvného tlaku. S ľakavou reakciou má spoločné neustále bytie v strehu. Môže nastať bolesť hlavy kvôli napätiu. (Wolf, 2018)

### 1.2.1 Vrodené spôsoby reakcie

Už sa jednoznačne dokázalo, na základe výskumov, že existujú ľudia ktorí majú odjakživa lepšie predispozície na nakladanie so strachom. Títo jedinci sú na neho lepšie pripravení. Reagovanie na strach v konkrétnych situáciách je ale ovplyvnené okolím v ktorom sa jedinec nachádza alebo sa nachádzal. Môžeme sa stretnúť s ľuďmi, ktorí sa so strachom vypradáajú ťažšie, trvá im dlhšie sa ho zbaviť a podobne a ľahko v nich vznikne z niečoho obava, nemajú radi zmenu alebo niečo nové predtým nepoznané ale napriek tomu majúci schopnosť ovplyvňovať silu a počet strachov. Predpokladá sa taktiež že je možné že ak si obavy budujeme rýchlo a ľahšie ako väčšina, môže to jedinec zdediť po svojich rodičoch ktorý to tak mali tiež. Niektorí vedci objavili to, že v mozgu ľudí trpiacich fóbiou sú nižšie leveli dopamínu čo bude zrejme dôvodom, prečo si fóbie boli schopní vybudovať a udržať si ich. (Monroe, 1996)

### 1.2.2 Reakcie, ktoré vznikli učením

Reagovať môžeme aj len na základe toho, že sme videli niekoho iného zranit' sa v nejakej situácii alebo sa nejakej situácii jednoducho báť. Mnoho ľudí si veci ktoré v nich spúšťajú strach preberajú zo svojho okolia pozorovaním a následným predstavovaním si seba v danej situácii. Ak videl niekto niekoho umrieť počas autonehody, môžu sa začať báť šoférovať. Takého traumatické zážitky teda vedia zmeniť postoj jedinca radikálne a rýchlo sa nimi menia postoje na akúkoľvek situáciu ktorá nám predtým prišla absolútne neškodná. Napozerať sa toho dá veľa napríklad v detstve od rodičov alebo sa naučíme niečoho báť kvôli naším rodičom jednoducho preto, že chceli aby sme sa toho báli a naučiť nás to chceli cieľavedome. (Antony, Craske, Barlow, 2006)

### 1.2.3 Sila našich predstáv

Vytváranie obrazov v našej myslí vie mať veľmi veľkú rolu pri vytváraní a udržovaní strachu pretože pocity neriadi iba myšlienka ale aj naša predstava. Fantazírovaním si môžeme napríklad zvýšiť produkciu slín alebo spustiť škŕkanie žalúdka, ak si predstavíme nejaké chutné jedlo. Taktiež si môžeme začať predstavovať katastrofické scenáre napríklad po počutí sanitky. Jedinec môže začať pociťovať hnev po tom ako si spomenie na nejakú situáciu ktorá ho kedysi poriadne nahnevala. Mozog totiž nedokáže rozoznať predstavu od toho čo sa deje v skutočnosti a teda s nimi zaobchádza úplne rovnako. Mozgu je jedno čo je reálne a čo nie. Vyvolá telu rovnaké symptómy a posiela rovnaké rozkazy. Vďaka nim dokáže človek vnímať taktiež aj telesné reakcie. Tiež ich teda je možné použiť voči sebe ak

sú príliš katastrofické, nerealistické alebo niečo k čomu jednoducho nebude môcť dôjsť. Predstavovať si obrazce nie je pre každého rovnako jednoduché ale každý má túto schopnosť. Niektorí sa musia ale viac sústrediť kým si úspešne alebo jasne dokážu čosi v mysli vykresliť. Dôležité je ale to, že kvôli tomu ako funguje naša ľavá a pravá hemisféra pôsobia predstavy omnoho rýchlejšie ako naše myšlienky. Ako je už pomerne dobre známe, ľavá hemisféra pracuje s logikou, myslením a symbolmi pričom tá pravá pracuje s vnímaním priestoru, zvykmi a fantáziami a nedokáže vnímať zápory čiže ak si niekto pomyslí že niečo nebude robiť, v skutočnosti sa vidí ako presne tú činnosť ktorú robiť nemá robí. Nevníma ani keď v niečo len dúfame alebo ak sa niečo len možno stane. Ak si myslíme že sa niečo možno stane, predstavujeme si to ako keby sa to dialo. Pomocou predstavivosti máme teda schopnosť vyvolať akýkoľvek strach ale aj sa z neho vyliečiť ak si budeme predstavovať nejakú situáciu ktorej sa bojíme pozitívne a ako ich v pohode zvládame. (Wolf, 2018)



## 2 SKUTOČNÉ PRÍČINY NAŠICH POCITOV

Ľudia dokážu pociťovať každý pocit a napriek tomu že to nedokážeme všetci rovnako rýchlo, každý sa narodil so schopnosťou pociťovať emócie. Na začiatku máme len zopár vrodených reakcií, žiadne obmedzenia, sme bez očakávaní, nemáme za sebou žiadne zlé skúsenosti a ani mylné hodnotenia. Každý jedinec chce aby prežil, zaujíma ho či má čo piť, jesť, či pociťuje a má starostlivosť a náklonnosť od svojich rodičov ktorý môžu za jeho prvé pocity a taktiež ho utišujú tým ako chvália alebo kritizujú jeho správanie. Sledujeme kedy sú s tým čo robíme spokojní, kedy kričia alebo sa smejú. Počúvame od nich čo môžeme a čo nesmieme, čo je dobré alebo zlé a ako sa pozerajú na svet. Naučiť sa od nich dokáže dieťa napríklad vidieť špinu ako nechutnú alebo nechodiť nikam s ľuďmi ktorých nepoznáme, nebiť sa atď. tým že nám dokola opakujú prečo tomu tak je. Akonáhle to mozog prijme, preberáme názor a myslíme rovnako ako naši rodičia a na základe toho konáme, cítime, tvoríme myšlienky. Každý jeden člen spoločnosti má ale taktiež schopnosť sa to všetko aj odnaučiť. (Kahn, Doctor, 2003)

### 2.1 Ako súvisia naše myšlienky a naše pocity

Nad vecami vo svojom okolí vedie ľudská myseľ vnútorné monológy a neustále hodnotí to čo vidí, nad čím rozmýšľa alebo to čo pociťuje. Náš mozog musí hodnotiť všetky zmyslové vnemy čo si nemusíme uvedomovať, no zriedka to robíme. Mozog tak koná kvôli tomu pretože potrebuje neustále vedieť či sme v bezpečí alebo nie. Je to teda život zachovávajúca a ochranná funkcia. Hodnotenia sú naučené a zostavené zo skúseností, okolia, čo sme započuli, vyvodili, vyzorovali alebo sme sa niekde dočítali a platí že čím sme starší, tým menej a menšieho množstva hodnotení sme si vedomí a vekom sa stávajú viac automatickými a reagujeme viac ako roboti. Z reakcií sa stávajú kvôli tomuto zvykmi bez zamýšľania sa. (Wolf, 2018)

### 2.2 Význam našich hodnotení

U každej situácie sú tri možnosti hodnotenia a to je pozitívne, neutrálne alebo negatívne. Akonáhle sa rozhodneme, prichádzame o túto možnosť. Znamená to vidieť niečo napríklad nebezpečne a vedie to k negatívnym emočným prejavom ako depresia, strach a hnev. Ak sa rozhodneme naopak vidieť niečo pozitívne, čo znamená napríklad vidieť niečo sympaticky, vedie to naopak k pozitívnym pocitom ako napríklad láska a radosť. Neutrálne pocity nezvykneme registrovať a zvykne sa označovať ako normálny stav. Hodnotiť niečo

neutrálne znamená to že sa z toho budeme cítiť vyrovnané a pokojne. Napríklad budeme pociťovať že všetko je v poriadku alebo ako obvykle. (Wolf, 2018)

### **2.3 Nevýhoda nášho myslenia**

Keďže sú naše myšlienky slobodné a môžeme premýšľať zle, nemáme z nich iba výhody. Môže sa stať že ako dieťa niekto zažije strach po prebudení sa v noci bez rodičov v byte a začne sa kvôli tomu báť zostať sám doma a kvôli tomu že sa nad tým nezamyslí nikdy v priebehu starnutia, tak si tento strach preniesie až napríklad do dospelosti keďže naše telo reaguje na rozkaz pociťovať nebezpečie automaticky bez toho aby si overilo ozajstnosť nebezpečia. Je len orgánom ktorý načúva mozgu. Musíme teda nad vecami premýšľať správne ak chceme správne fungovať a snažiť sa vnímať skutočnosť. Inými slovami je nevýhodou to, že sa nášmu mozgu nedá dôverovať pretože je učentlivý a realitu vidieť nemusí. Väčšina sme si vytvorili mnoho vlastných nebezpečenstiev a napriek tomu že nezažívame stále fyzické ohrozenie ale naše telo reaguje ako telo našich predkov z doby kamennej a pripravuje sa napríklad na útek u zubára, v spoločenskej situácií, pred skúškou alebo počas jazdy výt'ahom. (Wolf, 2018)

### 3 FÓBICKÉ PORUCHY

Jeden z desiatich ľudí by malo mať fóbiu v takom pokročilom štádiu, že je hodná liečby. Približne 4% majú sociálnu fóbiu a 5% má agorafóbiu alebo jej príznaky. Ľudia trpiaci už spomínanou úzkosťou majú často fóbiu spojenú s panickými atakmi pričom by mali obe bezpochyby liečiť. Za spomenutie stojí že panickými atakmi trpí niekedy počas svojho života jeden z troch ľudí čo znamená že to nie je ojedinelé. (Gournay, 2015)

Napriek tomu že fóbia je forma prejavu strachu, fóbia a strach nie je úplne to isté. Fóbia je prejav ktorý sa prejavuje ako strach no na rozdiel od strachu musí byť neprimeraný voči nebezpečiu, ktoré naozaj hrozí pričom ostatní ľudia s nami level nášho strachu nezdieľajú pretože ich je oveľa menší a taktiež na rozdiel od strachu pri fóbií sa musíme chcieť vyhnúť tomu, čo v nás strach vyvoláva pričom pri bežnom strachu to až do tohto štádia dôjsť nemusí. Ak sa napríklad niekto silno bojí hadov a vyvolá v ňom silnú negatívnu reakciu aj keď ich vidí len na obrázku pričom v ostatných nie, je to fóbia. (Kahn, Doctor, Manual, 2003)

Postihnutí sa neobáva určitých objektov alebo udalostí ale skôr následkov ktoré vyvolá ich prítomnosť pri nich alebo v nich. Väčšina si uvedomuje že strach ktorý pociťujú je nelogický ale aj tak pretrváva pretože svoju fóbiu rozumom odstrániť nedokáže a preto sa veľa veciam buď vyhýba alebo sa začne vyhýbať a je na to nonstop pripravený. Mnoho ľudí si vybuduje nutkavé spôsoby jednania ako napríklad kontrolovanie plynového kohútika, opakované umývanie rúk alebo skúšanie či sú dvere ozaj zamknuté mnohokrát za sebou a zaťahujú do toho svoje okolie v snahe objasniť toto chovanie. (Wolf, 2018)

#### 3.1 Agorafóbia

Keď sa rieši agorafóbia ide o strach z toho, že sa postihnutý ocitne na nejakých miestach sám, presnejšie z miest, odkiaľ je ťažké utiecť a dostať sa do bezpečia alebo nájsť pomoc ak by sa nám stalo niečo zlé ako zažitie panického ataku. To vedie ako to už u fóbií má byť k tomu že sa takýmto situáciám snaží vyhýbať pretože verí že sú ohrozujúce. To často vedie k problémom vo vzťahoch alebo zamestnaní a finančným problémom. Zvykne postihovať ľudí od 23. do 29. roku života a zvykne sa viac vyskytovať u žien ako u mužov, presnejšie tri krát viac a hrozí z nej invalida ktorou trpí až 20% neliečených, taktiež vývin depresie a možná závislosť na návykových látkach. Dokáže sa vyliečiť 60 až 90% ale ľahko sa vracia po užívaní liekov pretože po opustení liekov sa 60% zhoršil stav no po psychoterapií, ktorá je tu omnoho účinnejšia, sa objaví pri len asi 15% postihnutých. K jej vzniku môže dopomôcť genetika jedinca alebo ak sa človek v rannom veku ocitne bez rodiča.

U dospelých vyvoláva zároveň strach z opustenia a aj zo silnej naviazanosti sa na nejakú osobu. Postihnutí trpia mocnými emočnými prejavmi a s tým sa spája aj obranný mechanizmus potláčania emócií. Môže vzniknúť negatívnym zážitkom v spoločnosti alebo pozorovaním. ( Možný, 2018)

Ľudia trpiaci touto fóbiou zvyknú skoro vždy vlastniť hyperaktívny nervový systém čo znamená že reagujú oveľa intenzívnejšie a prehnane silnejšie ako ich okolie no vďaka tomuto nervovému systému sú empatickejší a aj kreatívnejší. (Wolf, 2018)

### 3.2 Špecifická fobia

Pri tomto sa môžeme stretnúť aj s pojmom jednoduchá fobia. Postihnutí trpia nelogickým a dlho trvajúcim vydesením sa zo špecifických objektov alebo situácií. Populárnym príkladom je napríklad fobia z búrky, lietania, uzavretého priestoru a hadov a väčšina z týchto fobií je spôsobených zvieratami, javmi vyskytujúcimi sa v prírode a ľudským telom pričom tá spôsobená zvieratami je najrozšírenejšia pričom platí že fobie zo zvierat zvyknú začať v detstve a počas dospievania alebo v dospelosti sa vytratia. Patrí tu fobia zo psov, hmyzu a myší. V miernom štádiu nie sú až tak závažné. Keď ide o fobie spôsobené ľudským telom ide najčastejšie o fobiu z bolesti, krvi a nejakého ochorenia a občas je táto fobia sprevádzaná rapídnyim pádom krvného tlaku a odpadnutím. (Monroe, 1996)

Saligman predpokladá že ak objekt vyvoláva strach , mohol byť kedysi potencionálne nebezpečný pre ľudský druh. Môže to vysvetľovať strach zo zvierat, chorôb, tmy, výšok, búrok, cudzincov atď. Tvrdí že všetci máme na takéto špecifické strachy predispozíciu a jeho tvrdenie môže vysvetľovať veľké množstvo existujúcich fobií. Jednou zo špecifických fobií je napríklad aj strach z výšok alebo akrofobia. Prichádza napríklad na najvyššom poschodí budovy alebo na miestach vysoko nad morom. Postihnutý má predstavy že sa zrúti alebo sa neovláadne a skočí dole a že sa buď silno zraní alebo zabije. To samozrejme spustí strach. Môže nastať závrat rôznych intenzít a môže nastať to, že sa postihnutému všetko naokolo príde nereálne. Kvôli snahe utiecť pred strachom sa vyhýba výškam alebo stúpavým výstupom. Strach môže byť aj z malých alebo uzavretých priestorov, nazývaný klaustrofobia. Môže sa prejaviť ako neschopnosť vo využívaní verejnej dopravy bez prepadnutia panike, niekomu sa prejaví v divadle, lietadle, vo výťahu alebo uzavretej miestnosti. Prejavuje sa strachom z toho že postihnutý uviazne v miestnosti alebo zo zrútenia a straty rovnováhy. Boja sa miestností bez okien alebo zavretých dverí. Ak človek trpí strachom z nemocníc zvykne si predstaviť že chorobou už trpí, je v bolestiach, blíži sa ku

svojmú koncu, sleduje novinky ohľadom úmrtí z okolia a vzdeláva sa ohľadom ochorení, často sa pozoruje a keď nič neobjaví necíti uspokojenie alebo bezpečie a verí že ochorel nejakou chorobou a chce o tom diskutovať so svojim okolím. Ďalšia forma pramení teda často v detstve a ide o fóbiu zo zvierat. Do pubert nie je rozdiel v tom koľko dievčat a chlapcov touto fóbiou trpí no potom ostávajú iba u žien. Postihnutí v dospelosti si predstavujú prehraté súboje so zverou. (Wolf, 2018)

Fóbia z vody siaha ďaleko do histórie a postihnutých desí voda. Vyhýbajú sa plávaniu, kúpaniu a predstavám obsahujúce vodu v akejkoľvek forme. Boja sa vody aj keď vedia plávať, niekto sa bojí len vody nad hlavu niekto aj dopravných prostriedkov ktoré idú po hladine vody ako lode, plte a podobne. Napriek tomu že niekomu prídu mačky roztomilé, nájdu sa ľudia ktorých desia. Prejavuje sa strachom z poškrabania ale že sa im nepáči keď sa na nich mačka pozerá a strach sa môže spustiť už aj len pri pozeraní na fotografiu mačky. Strach z pavúkov postihuje väčšie množstvo žien ako mužov a prejavuje sa snahou eliminovať pavúkom šancu v ich domove prežiť, hľadaním pavúkov v jedle aby ich náhodou nezjedli alebo hľadaním v krabicách či sa tam nejaký náhodou neschovávajú. Strach môže prameniť z rozsiahleho mýtu že pavúky sú jedovaté napriek tomu že existuje iba zopár jedovatých druhov. Ľudia majúci fóbiu z bleskov sa vyhýbajú búrkam a často sledujú novinky o počasí a ak búrka predsa len príde. Zvyknú sa schovávať v úzkych a malých priestoroch ako napríklad šatník alebo pod posteľou. Môže sa vybudovať pozorovaním ľudí v okolí alebo zlou skúsenosťou. (Monroe, 1996)

Fóbia z krvi a injekcií vedie k vyhýbavému chovaniu zo situácií ktoré obsahujú krv, zranenie alebo injekcie a zasahuje do každodenného života a strachom z injekcií a krvi trpí 20% ľudí s tým že ak je to potrebné dokážu ho prekonať. Iba 5-9% v západných zemiach má strach taký silný že ho nevedia ovládnuť a obmedzuje ich. Medzi pohlaviami nie je nejaký veľký rozdiel v počte postihnutých keď ide o fóbiu z injekcií no keď ide o fóbiu z krvi, vtedy je počet žien až dva krát väčší a tým že ženy sa za svoj strach menej hanbia, častejšie vyhľadávajú lekára a ak už má niekto fóbiu z krvi tak je vysoko pravdepodobné že má aj fóbiu z injekcií. Presnejšie trpí približne 70% ľudí s fóbiou z krvi aj fóbiou z injekcií. Ide o fóbiu ktorá vzniká najmä v detstve a to medzi 9. a 12. rokom života. Vzniknúť môže napríklad po tom ako jedinec omdlie po pohľade na krv alebo pri odberaní krvi, po videní odberu ktorí pôsobil pre pacienta bolestivo alebo ak započuje že pri odbere niekto iný odpadol a zároveň je u tohto druhu fóbie časté, že si postihnutý nepamätá akou skúsenosťou alebo zážitkom ich fóbia začala, vedia len kedy ju začali pociťovať. Fóbiu z injekcií má len

každý tretí človek ktorý pri odbere omdlel a nie je problém nájsť ľudí, ktorí aj po omdlení pri odbere tvrdia, že strach z neho nemajú. Pre človeka ktorý fóbiu má je to zážitok plný úzkosti, nepokoja a niektorým stačí vidieť aj len napríklad scénu z filmu aby omdleli alebo pociťovali úzkosť, mdloby alebo nevoľnosť a môžu odmietat' očkovania alebo vyšetrenia na ktoré je potrebný odber krvi, takže táto fóbia vie postihnutému ublížiť na zdraví a obmedzovať život. (Praško, 2008)

### 3.3 Sociálna fóbia

Vďaka tomu že zvyknú začínať postihovať život človeka už v skorom veku, ak sa skoro spozoruje, je možné jednoducho sa jej zbaviť a predísť rokom obmedzovania sa. Tomu kto ňou trpí v dospelosti, zasahuje do osobného a rodinného života, práce a aj do toho života školského. (Kahn, Doctor, Manual, 2003)

Často sa zvykne zameniť očami pozorovateľa postihnutého za hanblivosť a kvôli tomu že sa boja vyhľadať pomoc kvôli tomu že sa s človekom ktorý im je ochotný pomôcť rozprávať mnoho ľudí žije s týmto postihnutím celý život a možné to je pretože, že sa postihnutý stiahne, uzavrie a odizoluje od sveta čo často vedie k depresii. Mnoho ľudí trpiacich agorafóbiou má aj tú sociálnu. (Gournay, 2015)

Prejavuje sa strachom zo situácií s ďalšími ľuďmi, napríklad že ho budú súdiť. Vedie k intenzívnemu izolovaniu sa a vyhýbavému chovaniu ktoré im pomáha negatívne prejavy na ich tele touto fóbiou tlmiť no čím dlhšie človek s touto fóbiou žije, tým horšie a silnejšie sú jej dopady na jedinca. Strach z toho čoho sa bojí sa totiž zvýši a zníži sa kvalita života vo viacerých aspektoch. Tento druh fóbie sa vyznačuje tým že ľudia vedia že báť sa toho čoho sa boja je nelogické, život zbytočne príliš obmedzujúce ale len keď sa nenachádzajú v situácií spojenej so spoločnosťou. Akonáhle nastane situácia spúšťajúca strach, nedokážu sa ovládnuť a chcú utiecť. Ženy aj muži trpia v počtoch sociálnou fóbiou rovnako a neovplyvňuje jej vznik jedincova inteligencia, majetok, vzdelanie ani zamestnanie. Pravdepodobne jej vzniku napomáha v jedincovi genetická predispozícia na psychickú zraniteľnosť a ľudia ktorí s ňou žijú zvykli byť napríklad za mlada nadmerne kritizovaní a ponižovaní blízkou osobou alebo kýmkoľvek iným, majú rodičov ktorí ňou trpeli alebo trpia tiež. Prejavuje sa aj zlým očným kontaktom, neschopnosťou viesť konverzáciu, presvedčením o svojej neschopnosti, negatívnym seba ohodnocovaním a ľahšie si zapamätajú negatívne informácie od ich okolia. (Pešek, 2018)

## 4 LIEČBA FÓBIÍ

Táto kapitola sa zaoberá liečbou fóbií, presnejšie psychoterapiou, liečbou liekmi, stanovenie si problémov a cieľov a konečné preučovanie sa.

Žiadna liečba nie je okamžitá a vyžaduje si nejaký čas a taktiež snahu postihnutého a niekedy treba kroky viac krát zopakovať, kým sa ukážu nejaké výsledky. (Kahn, Doctor, Manual, 2003)

Keď postihnutý prijme, že čakať že strach sám zmizne, že je nemožné aby sa to mohlo stať keď používa myšlienky či predstavy ktoré ho spúšťajú a že je na ňom aby sa ich zbavil, je čas na liečbu. (Wolf, 2018)

### 4.1 Psychoterapia

Čím viac má jedinec počas liečby fóbie pasívnu rolu, tým je účinnosť liečby nižšia a ak si chce pacient zlepšiť svoj stav musí sa opakovane snažiť ocitnúť v situáciách, ktorým sa snažil predtým tak silno a zodpovedne vyhýbať a je úspešná jedine ak pacient chce so svojim strachom bojovať. (Praško, Prašková, Prašková, 2008)

Počas liečby sa používajú psychoterapeutické prostriedky ako čin, vzťah a slovo psychoterapeutom s tým že cieľom je odstrániť či zmierniť psychické a emočné prekážky čo by napomohlo postihnutému znova osobne rásť a viesť vysokohodnotný život. Vymyslelo sa viacero druhov a presnejšie poznáme párovú, individuálnu, skupinovú, rodinnú alebo s rodičmi a deťmi a sedenia majú viacero druhov frekvencií a dĺžok. Psychoterapeutom by mal byť akceptujúci a empatický pretože ak sa nevytvorí puto medzi liečiteľom a liečeným, terapia dopadne neúspešne. Pacient sa musí cítiť presvedčený že o neho počas liečby záujem a že liečiteľ je optimistický, presvedčivý, citlivý, že si je istý vo vedení terapie a je dôsledný a nemusí dávať veľa rád no mal by mať kladné otázky. Pacient si na odpovede príde už sám. Najvýznamnejšou úlohou pacienta je presnejšie mať motiváciu, prijať zodpovednosť za svoje problémy a mať realistické ciele a taktiež očakávania, otvorenosť a aktivitu. (Možný, 2018)

### 4.2 Liečba farmakoterapiou

*Léčba pomoci psychiatrických léku čili psychofarmak se nazývá FARMAKOTERAPIE nebo PSYCHOFARMAKOTERAPIE. Tyto léky jsou velkou vymožeností současné doby. Kdyby jich nebylo, mnoho lidí s vážnějšími psychickými poruchami, jako např. těžké formy deprese, by nesnesitelně trpělo a žádná psychoterapie by jim nepomohla. (Možný, 2018, str. 47)*

Posledných 30 rokov sú liečené úzkostné poruchy, čiže aj fóbie, benzodiazepínami, liekmi, ktoré upokojujú a dokážu krátkodobo znížiť úzkosť a jej prejavy na tele. Momentálne sa presadzujú aj antidepresíva ktoré sú vhodnejšie na dlhodobú liečbu. Benzodiazepíny sú napríklad alprazolam a clonazepam, oxazepam, mazepam a clorazepat. Medzi najúspešnejšie antidepresíva patria napríklad imipramin a clomipramin. Odporúčajú sa SSRI a SNRI a možnosťou je taktiež bupiron ktorý je nebenzodiazepinové anxiolytikum. Keď ide o antidepresíva, fungujú tak že ovplyvňujú prenášačov sérotonínu, dopamínu a noradrenalínu čím dopomáhajú k hormonálnej rovnováhe ktorá zamedzí dlhodobý stres, úzkosť alebo aj depresiu no kým sa tak stane, treba ich užívať 3–6 týždňov. Pacient ma účinok z rôznych antidepresív približne rovnaký ale intenzita vedľajších účinkov sa medzi druhmi líši a o tom aký liek užívať by mal jednoznačne rozhodnúť lekár. Ak ide napríklad o SSRI, najpoužívanejšie antidepresíva dnešnej doby, ktorých účinnosť je preukázaná, sú prvou voľbou pri liečení sociálnej fóbie. Môžu mať nežiadúci účinok na tráviaci trakt, spôsobiť nevoľnosť a zažívacie problémy no všetkému sa dá predísť zmenou dávkovania. Pod SSRI spadá napríklad sertralin, fluoxein, fluvoxamin a peroxetin. Ak ide o SNRI, z nich sa používa venlafaxin ktorý sa taktiež presadil ako veľmi účinný v niekoľkých štúdiách. Netreba zabúdať ani na tricyklické a tetracyklické antidepresíva, známe svojou účinnosťou ale môžu spôsobiť nepríjemné vedľajšie účinky ako napríklad poruchy močenia, závraty a ospalosť. Patria sem napríklad maprotilin, dosulepin alebo amitriptylin. (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006)

Existujú ľudia ktorí sa tejto terapií bránia kvôli poverám ako napríklad že je to toxická chémia alebo že im zmení osobnosť a spraví to z nich bláznov. Objavujú sa taktiež obavy zo závislosti a pocit neschopnosti spôsobený kvôli potrebe užívania takýchto liekov. Pravdou je ale že dokážu liečbu skrátiť a zjednodušiť a výskumy ukazujú že pre ľudí so stredne ťažkou alebo ťažkou úzkostnou alebo depresívnou poruchou, stačí užívať lieky na uzdravenie. Je ale výhodné kombinovať farmakoterapiu a psychoterapiu pretože účinky liekov sú len povrchné a dočasné a psychoterapia sa zaoberá viac príčinami problémov no treba dlhšie čakať na jej účinky ktoré sú ale trvalejšie. U liekov si treba dávať pozor na dávku aj kvôli tomu, že ak je priveľká, môže obmedziť pacientovi pociťovanie nielen negatívnych emócií ale aj tých pozitívnych, čo znamená že necíti nič. Pre pacienta v takomto stave bude psychoterapia neúčinná alebo len málo účinná. (Možný, 2018)



### 4.3 Stanovenie problémov a cieľov

*Každý problém bychom mali popsať pomocí jedné nebo dvou vět, přičemž definice by měla odpovídat těmto pravidlům :*

- *měla by být zformulována konkrétně a jasně, tak aby bylo možné si problém představit. Jako kdyby to někdo nahrával na videokameru;*
- *měla by popisovat konkrétní zjevné chování nebo nedostatek určitého chování;*
- *měla by popisovat i hlavní myšlenky, tělesné příznaky a pocity s tím spojené;*
- *měla by zahrnovat údaje o frekvenci, trvání a intenzitě tohto chování. (Praško, Prašková, Prašková, str. 72, 2008)*

Pacient si musí položit otázku čo chcú dosiahnuť alebo presnejšie čoho by chceli vedieť dokázať z toho čo predtým liečbou nevedeli a následne k problémom priradiť jasne definované, pozitívne, funkčné ciele, ktoré sú realistické, žiadúce a najmä dosiahnuteľné. Jasne definované aby si pacient mohol byť úplne istý či cieľ splnil. Zle stanovený cieľ by bol napríklad „byť šťastný/šťastná“ pretože ide o krátkodobý pocit ktorý je prechodný a ovplyvnený okolitým dianím a popri tom všetkom ho ani nevidíme ani nedokážeme naplánovať a správne stanovený cieľ by mal byť sformulovaný tak aby obsahoval ako často a ako dlho bude prebiehať žiadajúce chovanie a musí brať v úvahu pacientove reálne možnosti, prostriedky a schopnosti. (Praško, Prašková, Prašková, 2008)

*Příklady formulace cílů:*

- *Chci se naučit ovládat svůj strach ze psu natolik, abych mohla chodit do parku, do lesa i na výlety do přírody s manželem. Chci dokázat projít kolem psa na ulici.*
- *Na konci terapie chci být schopna zůstat sama doma přes noc,*
- *Na konci terapie budu schopna sama řídit auto ve vední den, kde jezdí hodne aut, a dojedu do okresního města.*
- *Chci se naučit asertivně požádat manžela, aby méně utrácel za své sportovní potřeby, a domluvit se s ním na určitém masimálním limtu. (Praško, Prašková, Prašková, str. 74, 2008 )*

#### 4.4 Preučovanie sa

Ak si niečo už dlhodobo myslíme, konáme nejakú činnosť alebo cítime určitú emóciu, sú ľudia schopní preučiť sa v tom? Každý kto sa v takomto štádiu nachádza jednoznačne schopný preučenia sa je či už keď ide o emócie, činnosti alebo konania. Preučovanie sa dá prirovnať k učeniu sa nového jazyka pretože všetko čo bude potrebovať pri tom, bude potrebovať aj pri preučovaní. Počas preučovania prechádza liečiaci sa piatimi fázami.. Prvá je intelektuálny náhľad ktorý nastáva potom, ako sme prešli svoje staré hodnotenia, posúdenia situácií a na základe toho si vytvorili si názor aké zmeny v chovaní musia nastať a už situáciu hodnotíme realisticky bez negatívneho prifarbenia. Keď sa človek učí počas učenia sa nového jazyka nové slovíčka, je to porovnateľné tejto fáze. Ďalšou fázou je cvičenie počas ktorej pracujeme s myšlienkami vytvorenými v prvej fáze spojenými s predstavami ako ich konáme. Porovnateľné je to pri učení jazyka ku učeniu hovoriť alebo k predstavovaním si konverzácie v jazyku ktorý sa učíme. Tretia fáza spôsobila mnoho prerušení psychoterapií kvôli jej obtiažnosti. Ide o to že napriek tomu že si liečený predstavuje nové myšlienky a realisticky sa pozerá na veci na ktoré sa predtým tak nepozeral, stále pociťujeme stále negatívne pocity, pociťuje pokles v presvedčení o liečbe a má pocit že sa klame a je naivný pretože si všetko len nahovára V tejto fáze teda bojuje hlava a telo. Ak dostatočne často použijeme nové hodnotenia, naše telo nemá inú možnosť ako začať reagovať daným hodnotením a keď sa to stane môže pacient prejsť do ďalšej fáze, v ktorej je hlava v súlade s telom v ktorej si ešte uvedomujeme nové myšlienky a pomaly opúšťame tie staré, rovnako tak aj pocity. Porovnateľné s fázou v učení jazyka keď začíname jazyku rozumieť no uvedomujeme si že nie je náš rodný keď ho používame. Posledná fáza nastáva keď nové hodnotenia, emócie a chovanie sa používame automaticky. Ako keby sme sa naučili rozprávať novou rečou tak dobre, že už sa nadetým nemusíme ani zamýšľať. (Wolf, 2018)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 ZHRNUTIE

Cieľom teoretickej časti bakalárskej práce bolo pochopiť fóbie, teda strach, popísať dôležité pojmy s nimi spojené, prehľbiť znalosť tematiky, vznik strachu, jeho prejavy a opodstatnenie. Zoznámiť sa s ľuďmi trpiacich fóbiou, ich zážitky, pocity, obmedzenia, myšlienky. Rôznymi spôsobmi liečby, rôznych spôsobov terapií. Počas písania som sa snažila ale najmä snažila poznať samú seba, nakoľko strach a fóbia boli veľkou súčasťou môjho dospievania a to tvorilo v mojej mysli mnoho donedávna nezodpovedaných otázok ktoré vzbudzovali moju zvedavosť a ktoré som touto štúdiou potrebovala zodpovedať a taktiež lepšie poznať človeka, ktorým som bola pred mnohými rokmi, no aj toho, ktorého som vytvorila, teda človeka, ktorým som dnes. To znamená aký dopad mali fóbie na môj terajší úsudok, povahu, to ako vnímam informácie okolo seba, moje sny a túžby. Nielen že som moje otázky zodpovedala, ale pomohlo mi to pohnúť sa ešte viac vpred ohľadom môjho pociťovania strachu, mojich myšlienok a taktiež v procese zlepšovania sa a posúvania vlastných hraníc do budúcnosti.

Celý tento proces bol pre mňa veľmi zaujímavý, obohacujúci a vytvoril vo mne obdiv voči môjmu mladšiemu ja za to, že spontánne prišlo na spôsob, ako sa vyliečiť bez profesionálnej pomoci a liekov a za silné odhodlanie a túžbu vyliečiť sa. To že som mnoho rokov trpela fóbiou som vnímala ako veľké mínus, ako niečo čo ma svojim spôsobom znevýhodnilo voči môjmu okoliu a spomienky s ňou spojené boli nepríjemné, no dnes si uvedomujem o čo všetko ma to obohatilo, prospech toho všetkého na moju budúcnosť, prítomnosť a dokonca aj minulosť, no aj ako z toho čerpám v mojom každodennom živote a ako ma to práve naopak, nie znevýhodnilo ale dalo určitý nadhľad, skúsenosti a poznatky, ktoré si veľmi cením a verím, že moju myseľ voči môjmu okoliu výrazne v určitých aspektoch zvýhodnili. Dôsledkom toho sa na tieto spomienky dnes pozerám úplne inak a namiesto vyhýbania sa spomínať na nich sa k nim rada vraciam a dodávajú mi motiváciu a sebavedomie.

Nepříjemnosti ktoré som pociťovala ja, alebo zvyšok populácie ktorý trpí fóbiou a poznatky ktoré som o tom nadobudla formovali moju praktickú časť ktorá sa zakladá na mojich osobných skúsenostiach a poznatkoch z teoretickej časti ohľadom strachu, fóbií, stavu mysle, myšlienok a emóciách postihnutých.

## 6 KONCEPT

Mysel' človeka ktorý trpí fóbiou je veľmi zaujímavá, koná iracionálne no z časti zároveň racionálne, pretože určité činy koná kvôli predošlým skúsenostiam kvôli túžbe zachovať sa, byť v bezpečí, prežiť. Problém je to, že dôvody, kvôli ktorým konajú, sú nelogické alebo jednoducho len prehnané no napriek tomu že to, čo ich strach spôsobuje, reálne nie je, majú tieto strachy reálny vplyv na ich konanie, rozhodnutia a v konečnom dôsledku ich životy. Inšpiračným zdrojom pri tvorbe kolekcie boli myšlienky, emócie a iné fyzické prejavy na tele postihnutých. Presnejšie je kolekcia zameraná na štyri rôzne stavy jedincov, ktoré boli vytvorené na základe získaných poznatkov z teoretickej časti a taktiež mojich osobných skúseností. Cieľom kolekcie Burden je tvorba produktov, ktoré ponúknu nositeľovi získať voči už spomínaným ľuďom empatický zážitok, teda zažiť a pochopiť to čo prežíva človek trpiaci fóbiou. Nakoľko stojí za výberom témy na túto kolekciu silný záujem pochopiť mňa a moju minulosť spojenú s fóbiami, kolekcia sa skladá z 2 párov kopýt, ktoré sú mojej veľkosti, teda veľkosť 36 a otvory na prsty v doplnku sú taktiež zhotovené v mierach na moju ruku.

### 6.1 Materiály a farebnosť

Vzhľadom na to že fóbie človeka ničia emocionálne aj fyzicky a sťažujú postihnutému život, sú pre neho ťarchou. Táto ťarcha je symbolizovaná hmotnosťou každého produktu kolekcie, ktorá sa mení na základe toho, ktorý stav postihnutého je vyobrazovaný a akú veľkú záťaž človeku v danom stave fóbia spôsobuje. Každý produkt je totiž zat'azený betónom ktorý nie je vidieť, pretože sa schováva vo vnútri. Betónom je teda symbolizované aj to, že táto ťarcha nemusí byť na človeku videná na prvý pohľad, pretože je vo vnútri človeka schovaná. Betón je vliaty medzi vrstvy polystyrénu z ktorého je zhotovený každý produkt.

Betónová stierka je nanosená na povrchu polystyrénu každého produktu. Nanášanie tohto materiálu pomocou špachtle bolo zvolené namiesto vylievania alebo 3D tlače kvôli textúre a nedokonalostiam na povrchu. Textúra je nedokonalá, nie úplne hladká, na určitých miestach musia nastať nedokonalosti kvôli ručnému nanášaniu a farba materiálu nie je jednoliata a to všetko stvárňuje zničenosť človeka a aj to ako unavene, zničené sa cíti. Proces nanášania ručne taktiež vyobrazuje, ako je každá fóbia tvorbou postihnutého, pretože ju sám živý a udržuje svojou mysl'ou, takže je symbolické aj samotné zhotovovanie produktov. Na konci nanášania bola stierka nalakovaná lakom s miernym leskom. Chlad materiálu, ktorý nositeľ pocíti pri nosení stvárňuje, ako postihnutý vníma v určitých situáciách svoje okolie.

Na ľahšie a presnejšie vyhotovenie hrán, boli použité rohové lišty so stierkou, ktoré sú nalepené na polystyrénovej časti.

Pár Izolant obsahuje schovaný štvorcentimetrový podpätok z polystyrénu.

Sivá farba symbolizuje preferovanie vyhýbania sa svojim problémom, teda byť nenápadným a taktiež fádnosť života, ktorá často nastáva.

Elastické laná čiernej farby stvárňujú strach a spôsob viazania, tvorba uzlíkov symbolizuje znova to, že každý postihnutý udržuje svoju fóbiu, či už si to uvedomuje alebo nie. U topánok priviazanie si podošve ku chodidlu šnurovaním a viazaním uzlíkov, bez ktorých by podošve na chodidle nedržali, vyobrazuje ako si sám na sebe ťarchu z fóbií udržiava. U doplnkov šnurovanie stvárňuje to, ako strach v človeku, ktorý si svojou mysl'ou vyvoláva strach tvorí fóbie, rovnako ako sa lankami vyrobila kabelka, pretože bez nich by ňou doplnok nebol, nakoľko by z neho bez bočných stien vypadával obsah. Diery v polystyréne sú buď vítané alebo vykrajované.

Žltá farba v podobe elastických lán, na hovädzej usni a akrylovej farby stvárňuje nádej. Čím je človek bližšie k vyliečeniu sa, tým viac žltej produkt obsahuje.

Hovädzia useň bola použitá na tvorbu pútka na prevlečenie lanka. Kolekcia nepoužíva šitie, takže spoje sú lepené.

Každý produkt obsahuje myšlienku, ktorá by mohla v mysli postihnutého v danom stave produkovať. Tieto myšlienky boli vygravírované a písmo zafarbené čiernou akrylovou farbou pre lepšiu viditeľnosť.



Obrázok 1 Lepenie líšt



Obrázok 2 Forma z polystyrénu a jej vylievanie betónom

## 7 KOLEKCIA BURDEN

Názov vznikol prekladom slova ťažoba a vyobrazuje štyri stavy pacientov. Ide o stavy s názvom izolant, logik, progresant a pacient.



Obrázok 3 Moodboard kolekcie



## 7.1 Obuv

Formou páru obuvi kolekcia stvárňuje stav izolant a progresant. Napriek tomu že najt'azším produktom je len izolant a progresant je na inej ako druhej priečke, sú to najopatrnejšie typy a z toho dôvodu sú vyobrazené obuvou, ktorá obmedzuje chôdzu nositeľa a keďže obuv nemá zvršok, výsledný typ obuvi sa dá zaradiť medzi sandáli. Obe typy spôsobujú život, plný nepríjemností, z toho dôvodu je obuv zámerne nepríjemná na nosenie a nie sú prispôbené prirodzenému nášľapu človeka, naopak, človek sa musí tejto obuvi prispôbiť a kráčať tak, ako mu ona povolí kvôli plochému spodku podošve, čím ovláda nositeľa rovnako, ako to robí ich fóbia.

Myšlienky sú umiestnené iba na jednej obuvi z páru, aby vytvorili akýsi vizuálny opak balansu vzhľadom na koncept. Z toho istého dôvodu nie sú vycentrované na stred plochy, na ktorej sa nachádzajú, ale na jej spodnú polovicu.

### 7.1.1 Izolant

Človek, ktorý sa pred tým, čo v ňom vyvoláva fóbiu vyhýba tak intenzívne, až sa od okolitého sveta izoloval. S najväčšou pravdepodobnosťou ide o človeka, ktorý trpí sociálnou fóbiou. Z toho dôvodu, že ide o typ ktorý sa málo pohybuje a ak sa to deje, je to pre neho veľmi náročné, či už po emocionálnej stránke alebo fyzickej, ide o produkt ktorý obsahuje najviac betónu a je teda najt'azší. Taktiež je z párov najviac nepohodlný na nosenie. Priamy kontakt so stierkou spôsobuje chlad no zároveň nastáva silné škrtenie nohy vďaka záťaži. Viazanie je obt'ážné a nositeľ musí lanká zašnúrovať bez akejkoľvek pomoci pútok alebo vrúbok, ktoré by mu lanko podržali, alebo ho nabádali na cestu, ako na to. Musí si nejako poradiť sám, rovnako ako to má v živote človek izolovaný od okolitého sveta.



Obrázok 4 Návrh Izolant



Obrázok 5 Izolant



Obrázok 6 Izolant



Obrázok 7 Izolant



Obrázok 8 Moodboard Izolant

### 7.1.2 Progresant

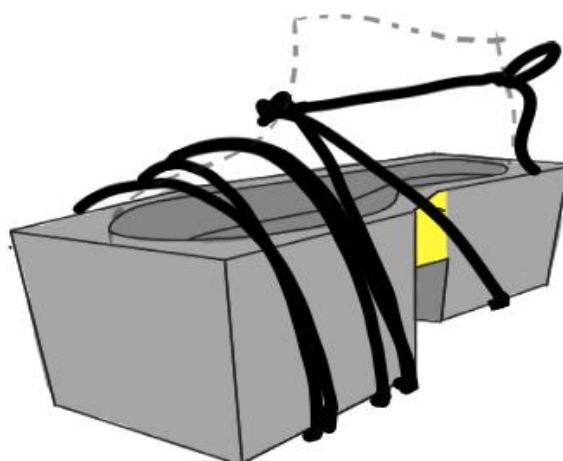
Progresant je v priečke záťaže na tretom mieste, ide teda o tretí najťažší produkt. Napriek tomu že svoju fóbiu nerieši izoláciou ich stavy sú veľmi podobné. Ide o prvý produkt na ktorom sa objavuje žltá farba vďaka tomu, že tento postihnutý svojmu problému sčasti porozumel a strach z fóbie nemá neustále, pretože má nejaký svoj bezpečný stav mysle, no netuší ako sa vyliečiť a strach či úzkosť pociťuje často. Z toho dôvodu je záťaž nižšia a plochý spodok podošve zachovaný, no obohatený o vrúbky, ktoré pomáhajú udržať laná na mieste a uľahčujú viazanie rovnako ako pútka zo žltej usne.



Obrázok 9 Progresant



Obrázok 10 Progresant



Obrázok 11 Návrh Progresant





Obrázok 12 Moodboard Progresant

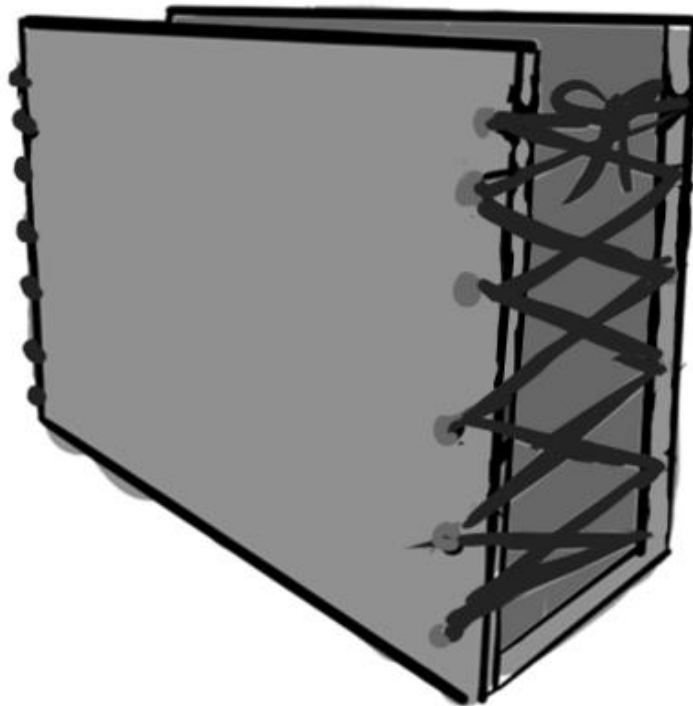
## 7.2 Kabelky

Formou kabeliek, praktickým doplnkom, sú zhmotnené stavy logik a pacient, pretože ide o najviac logicky alebo prakticky zmýšľajúcich zo skupiny.

### 7.2.1 Logik

Ide o postihnutého, ktorý netuší, že nejaký problém má. Na základe teoretickej časti by išlo s najväčšou pravdepodobnosťou o mladého človeka, dieťa, ktorý fóbiu prebral po rodičoch

cez všetky ich názory a pohľady na svet ktoré ho naučili bez toho, aby sa nad nimi sám zamyslel a tak pociťuje úzkosť a strach v situáciách o ktorých ani nevie, že je to zbytočné alebo prehnané, pretože tak to proste má byť a v jeho okolí vždy bolo. Namiesto toho aby si uvedomoval, že jeho negatívne pocity sú prehnané, nelogické a pre neho obmedzujúce, si o nich myslí presný opak. Ide o druhý najťažší kúsok, pretože je po Izolantovi druhý najvzdialenejší od vyliečenia sa ale okolitý svet neignoruje, žije v ňom dennodenne a vie v ňom fungovať tým pádom ľahšie ako on, no jeho život fóbia silno obmedzuje aj keď si to nemusí uvedomovať.

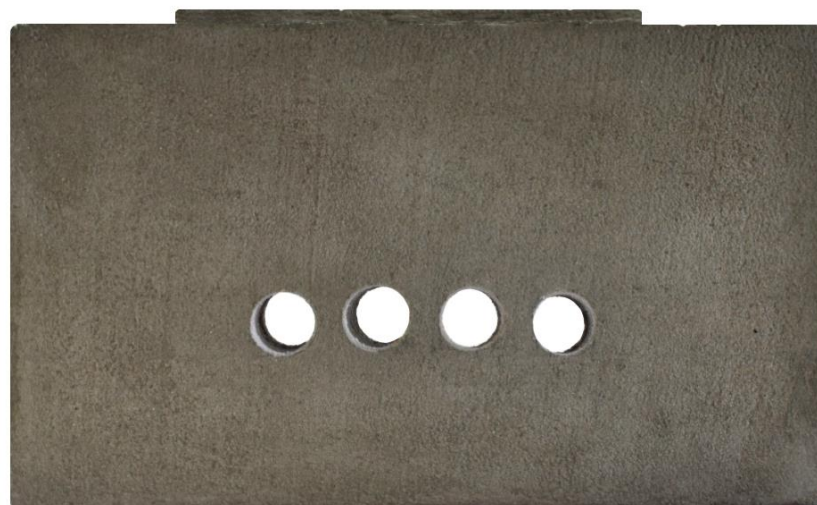


Obrázok 13 Návrh Logik





Obrázok 14 Logik



Obrázok 15 Logik



Obrázok 16 Moodboard Logik

### 7.2.2 Pacient

Najľahší produkt z kolekcie s najväčším obsahom žltej farby. Váha je taká nízka kvôli vyliečeným miestam mysle, ktoré predstavujú diery v kabelke, vďaka ktorým ubudol materiál a pokles mohol nastať. Objavujú sa žlté laná, ktoré vyobrazujú že to čo vzniká, drží pokope a mohlo vzniknúť len vďaka nádeji, túžby postihnutého vyliečiť sa. Pacient je stále v procese liečby a úzkosť a strach stále pociťuje, no verí si že sa dokáže lepšie ovládnuť v daných situáciách ktoré mu boli kedysi väčším problémom. Na rozdiel od ostatných stavov svojmu problému rozumie a verí vo svoje schopnosti, že sa jedného dňa dokáže vyliečiť.

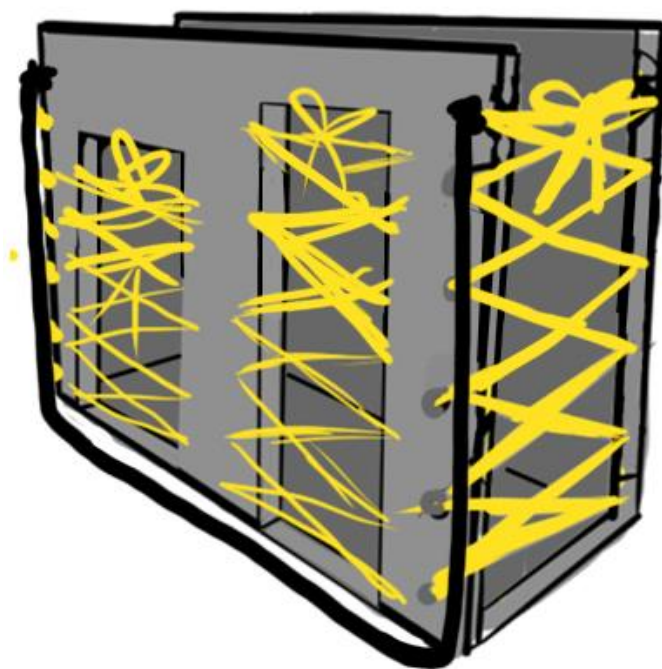


Obrázok 17 Pacient



Obrázok 18 Pacient





Obrázok 19 Návrh Pacient



Obrázok 20 Moodboard Pacient

## ZÁVER

Fóbie sú téma ku ktorej mám výnimočný vzťah a ktorá má pre mňa výnimočné čaro, nech už to znie akokoľvek zvláštne. Napriek tomu ako sú fóbie nepríjemné a život obmedzujúce, to prvé uvedenie si problému, túžba vyliečiť sa, odhodlané bojovanie so svojou vlastnou myslou a niekedy aj rokmi pretrvávajúcimi názormi, pociťovanie progresu a následné vyliečenie sa je pre mňa nádherný a človeka obohacujúci proces do ktorého mi táto práca umožnila nahliadnuť novými pohľadmi a taktiež ho plne pochopiť a vidieť jeho krásu.

Bakalárska práca mi zodpovedala mnoho otázok a výber témy ani zďaleka neľutujem, práve naopak, som rada že som si zvolila tak osobnú tému a rozhodla sa poznať samú seba a svoje okolie detailnejšie. Chcem touto formou taktiež vyjadriť obdiv všetkým, ktorý svoju fóbiu či už liečia alebo sú v procese liečby a ak túto prácu číta niekto kto fóbiou trpí, tak vám držím palce a prajem silné odhodlanie, neutíchajúcu túžbu vyliečiť sa a taktiež prežitie celého toho krásneho procesu ktoré končí vyliečením sa.

**ZOZNAM POUŽITEJ LITERATURY**

- WOLF, Doris, 2018. Jak překonat strach, úzkost, paniku, fobie. Přeložil Lucie PELÁKOVÁ. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0618-9.
- MONROE, Judy, 1996. Phobias: everything you wanted to know, but were afraid to ask. United States of America: Enslow Publishers. ISBN 0-89490-723-9.
- PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ, 2008. Specifické fobie. Praha: Portál. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-300-0.
- PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ, 2006. Úzkost a obavy: jak je překonat. Praha: Portál. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7367-079-8.
- PEŠEK, Roman, 2008. Sám sobě psychoterapeutem, aneb, Co opravdu pomáhá zvládat úzkosti a deprese: pohledem kognitivně behaviorální terapie. V Praze: Pasparta. ISBN 978-80-88163-85-5.
- KAHN, Ada, Ronald DOCTOR, 2003. Phobias. New York: F. Watts. ISBN 0-531-12256-5.
- ANTONY, Martin, Michelle CRASKE a David BORLOW, 2006. Mastering your fears and phobias workbook. Second edition. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-518918-6
- GOURNAY, Kevin, 2015. The Sheldon short guide to phobias and panic. London : Sheldon Pres. ISBN 978-1-84709-368-4

**ZOZNAM OBRÁZKOV**

Obrázok 1 Lepenie líšt.....	29
Obrázok 2 Forma z polystyrénu a jej vylievanie betónom .....	28
Obrázok 3 Moodboard kolekcie .....	29
Obrázok 4 Návrh Izolant.....	31
Obrázok 5 Izolant.....	31
Obrázok 6 Izolant.....	32
Obrázok 7 Izolant.....	32
Obrázok 8 Moodboard Izolant .....	33
Obrázok 9 Progresant.....	34
Obrázok 10 Progresant.....	35
Obrázok 11 Návrh Progresant.....	35
Obrázok 12 Moodboard Progresant.....	36
Obrázok 13 Návrh Logik .....	37
Obrázok 14 Logik .....	38
Obrázok 15 Logik .....	38
Obrázok 16 Moodboard Logik .....	39
Obrázok 17 Pacient.....	40
Obrázok 18 Pacient.....	40
Obrázok 19 Návrh Pacient.....	41
Obrázok 20 Moodboard Pacient .....	41

## ZOZNAM PRÍLOH

Příloha P I: Šablóny na kabelku Logik

Příloha P II: Šablóny na kabelku Pacient

Příloha P III: Šablóny na obuv Izolant

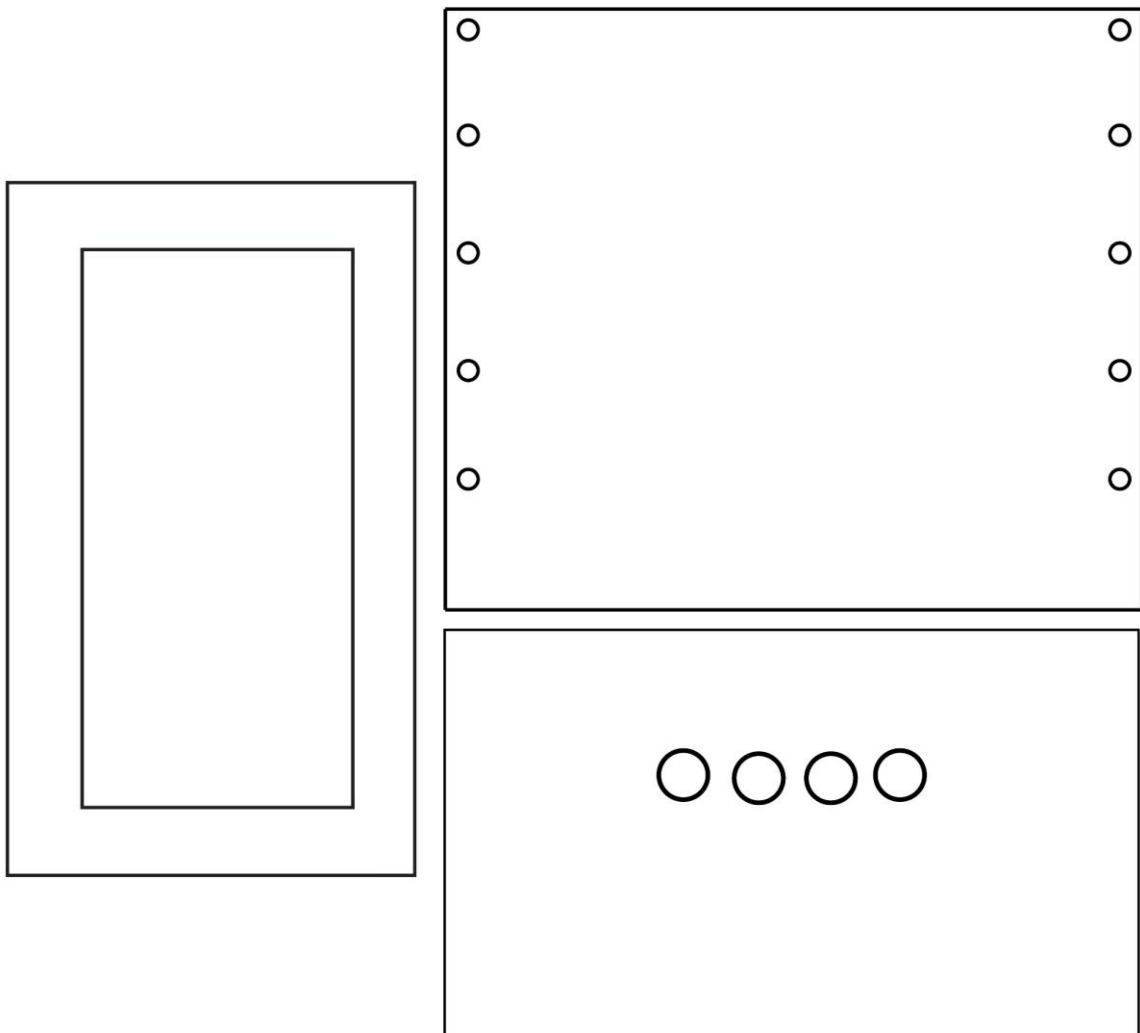
Příloha P IV: Šablóny na Progresanta

Příloha P V: Šablóna na pútko

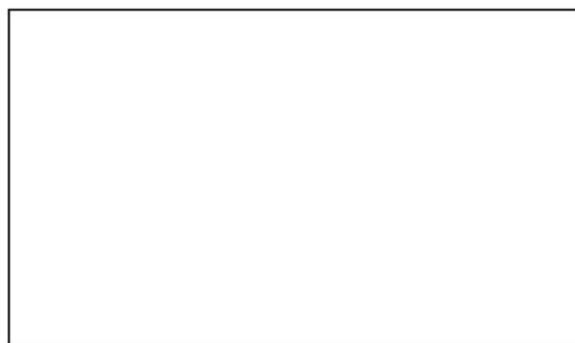
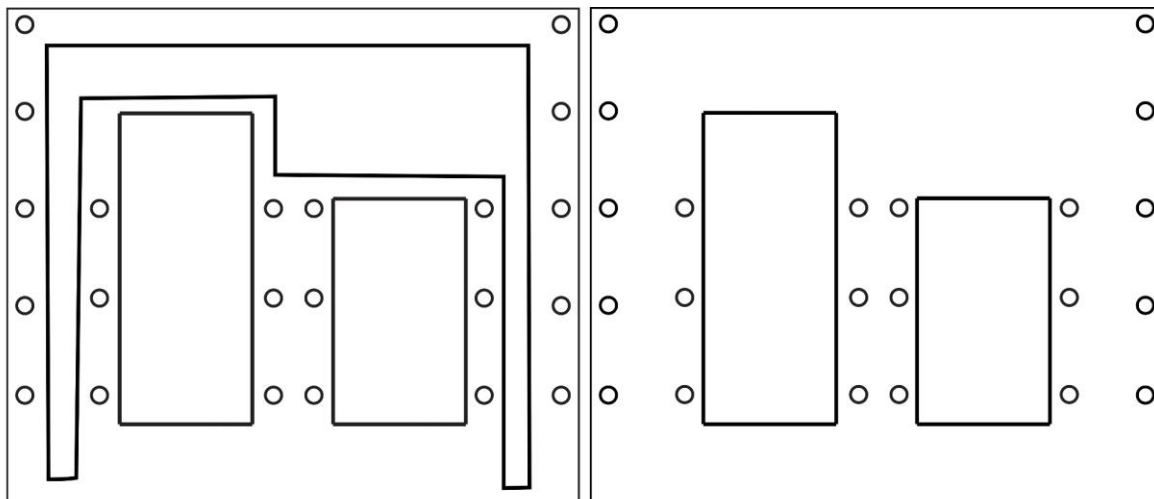
Příloha P VI: Grafika myšlienok



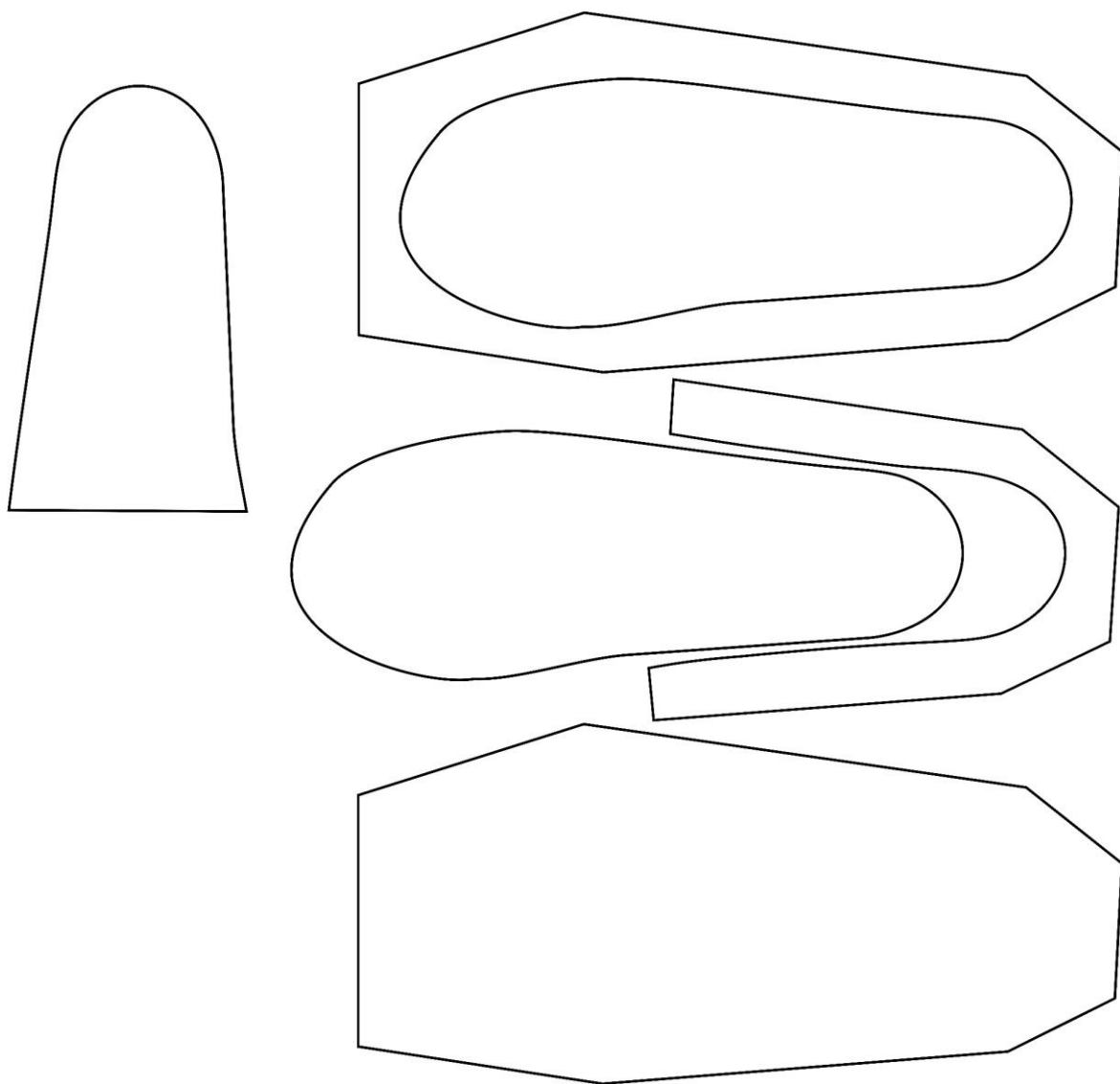
# PŘÍLOHA P I: ŠABLÓNY NA KABELKU LOGIK



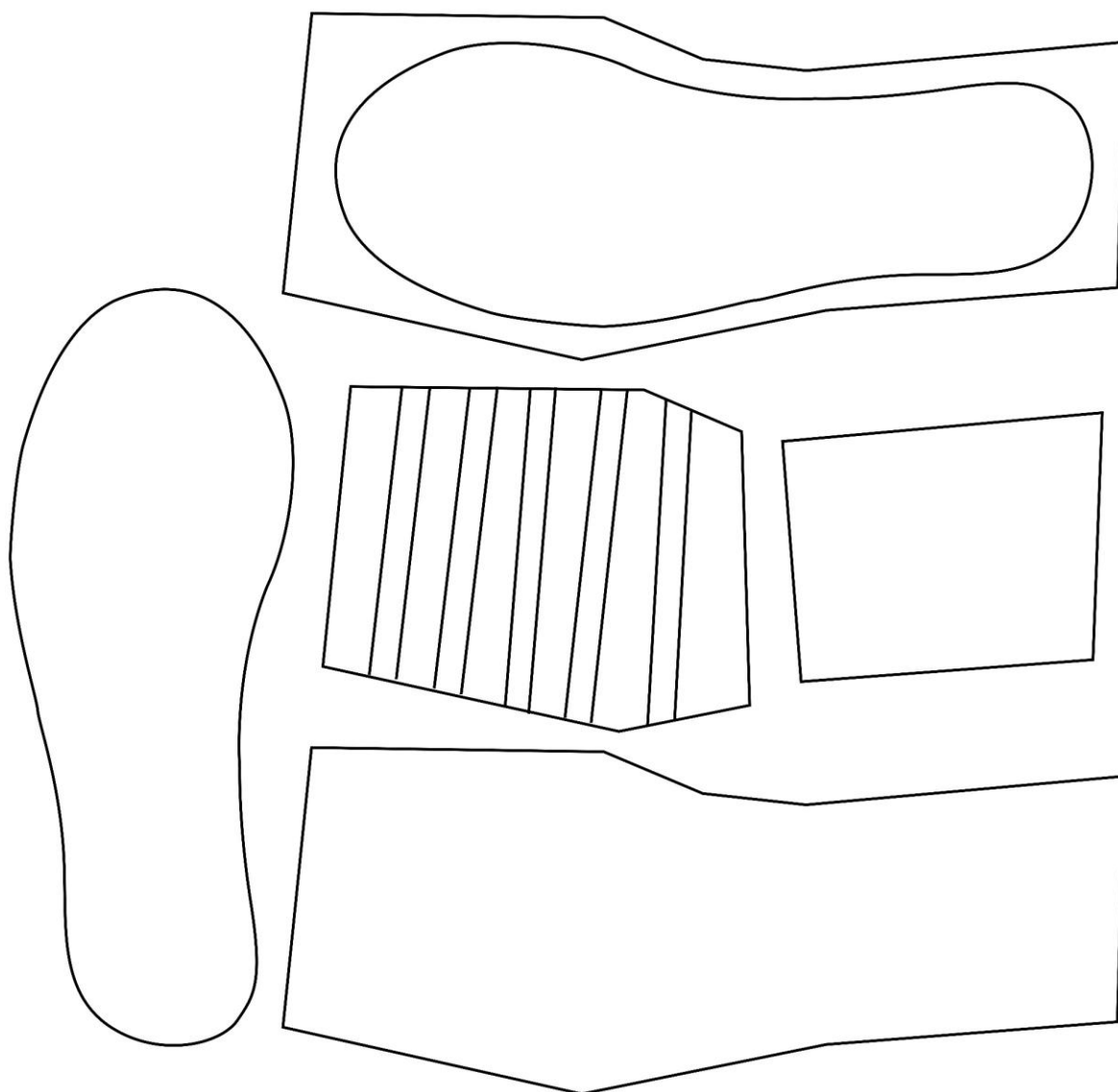
## PŘÍLOHA P II: ŠABLÓNY NA KABELKU PACIENT



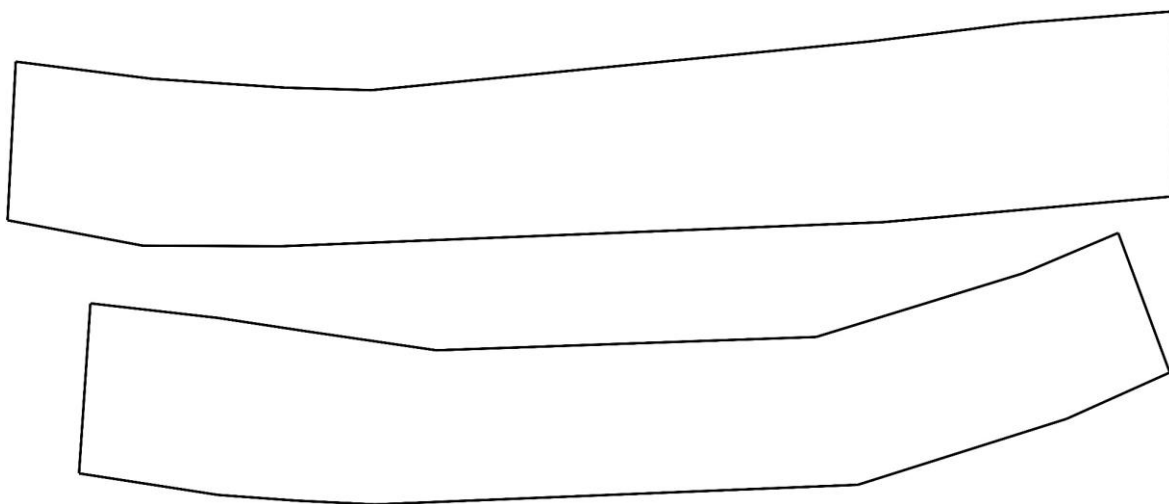
**PŘÍLOHA P III: ŠABLÓNY NA OBUV IZOLANT**



**PŘÍLOHA P IV: ŠABLÓNA NA PROGRESANTA**



**PŘÍLOHA P V: ŠABLÓNA NA PUTKO**



## PŘÍLOHA P VI: GRAFIKA MYŠLIENOK

**"I CAN'T LOOK PEOPLE  
IN THE EYE WHEN  
THEY TALK TO ME."**

**"I AM OPEN TO NEW**

**"MY FEAR HELPS ME TO BE  
CAUTIOUS AND RESPONSIBLE."**

**"IT'S PROBABLY  
MY FEARS THAT  
ARE HOLDING  
ME BACK."**

**EXPERIENCES AND SITUATIONS ."**