

ADHD, jako inspirace a východisko

Arnošt Mikulička

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ateliér Design obuvi

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Arnošt Mikulička**
Osobní číslo: **K19041**
Studijní program: **B8206 Výtvarná umění**
Studijní obor: **Multimédia a design – Design obuvi**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **ADHD, jako inspirace a východisko**

Zásady pro vypracování

Teoretická část: Popište problematiku diagnózy ADHD, definujte důležité pojmy spojené s tímto onemocněním. Představte významné umělce, kteří se tímto tématem zabývali, zabývají či jí sami trpěli.

Praktická část: Návrh a realizace autorské kolekce obuvi v počtu tří párů a tří doplňků inspirovaných tématem ADHD reflektující na získané poznatky z teoretické části práce. Doplňte kresebné návrhy, moodboardy, stříhová řešení a technický popis dokumentující vývoj jednotlivých modelů. Součástí předané písemné části je dodání elektronické verze na Flash disku, který bude obsahovat taktéž samostatné fotografie v tiskové kvalitě z praktické části bakalářské práce. Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

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

Seznam doporučené literatury:

SINEK, Simon. Lídři jedí poslední: proč některé týmy drží pohromadě a jiné se rozpadají. [Brno]: Jan Melvil, 2015. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-89-9.

MIOVSKÝ, Michal. Diagnostika a terapie ADHD: dospělí pacienti a klienti v adiktologii. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0387-4.

JANDERKOVÁ, Dita, Jitka KENDÍKOVÁ, Jarmila KLÉGROVÁ, Iva STRNADOVÁ, Jana SWIERKOSZOVÁ a Zdenka ŽENATOVÁ. SPU a ADHD. Praha: Raabe, [2016]. Dobrá škola. ISBN 9788074962158.

STRACHER, Cameron. Králové silnice: jak Frank Shorter, Bill Rodgers a Alberto Salazar přitáhli k běhu miliony lidí. První vydání. Praha: Mladá fronta, 2018. 199 stran. ISBN 978-80-204-4808-8

FARRELL, Warren a John GRAY. Krize chlapectví. Vydání první. Praha: Práh, 2020. 517 stran. ISBN 978-80-7252-839-4

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

Datum zadání bakalářské práce: **1. listopadu 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **20. května 2022**

L.S.

Mgr. Josef Kocourek, PhD.
děkan

MgA. Jana Buch
vedoucí ateliéru

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

Bakalářská práce je zaměřená na téma ADHD na základě inspirace, kterou si přebírám z tohoto tématu. Teoretická část se věnuje samotnému onemocnění a s tím i vznikem a způsoby léčby. Tato část je pro mě teoretickým základem a definuje tak pojmy a inspirační zdroje pro část praktickou. V té budou uplatněny poznatky z teoretické části a dále v realizaci autorské kolekce obuvi a doplňků. Ta se skládá ze tří párů obuvi a tří kusů doplňků. K praktické části jsou doloženy i kresebné návrhy, stříhová řešení a technické nákresy produktů.

Klíčová slova: ADHD, design, obuv, inspirace

ABSTRACT

The bachelor thesis is focused on the topic of ADHD based on the inspiration that I take from this topic. The theoretical part deals with the disease itself and with the origin and methods of treatment. This part is a theoretical basis for me and thus defines the concepts and sources of inspiration for the practical part. The knowledge from the theoretical part and further in the realization of the author's collection of footwear and accessories will be applied in it. It consists of three pairs of shoes and three pieces of accessories. The practical part is also accompanied by drawing designs, cutting solutions and technical drawings of products.

Keywords: ADHD, Design, Footwear, Inspiration

Na prvním místě bych rád poděkoval MgA. Janě Buch za odborné vedení, a především za to, že mi ukázala cestu k pokoře a dobrosrdečnosti. Od srdce děkuji rodičům a rodině za pomoc a energii, bez které bych se neobešel. Velké poděkování také patří spolužačkám Pavlíně, Zuzce, Elišce a Monice za čas strávený na ateliéru, také Kučce a Petronelce, za podporu a elán. A na konec bych poděkoval každému, kdo se, jakkoliv podílel na výrobě bakalářské práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ADHD	11
1.1 DEFINICE A VÝVOJ NEMOCI	11
1.2 GENETICKÉ VLIVY	12
1.3 NEGENETICKÉ VLIVY	12
1.4 FUNKCE MOZKU	13
1.5 NEGATIVNÍ A POZITIVNÍ PROJEVY	13
1.5.1 Projevy v jednotlivých obdobích jedince.....	14
1.5.2 Novorozenecké, kojenecké, batolecí období.....	14
1.5.3 Předškolní období.....	14
1.5.4 Školní období	15
1.5.5 Dospělost.....	15
1.7.1 Diagnóza	18
1.7.2 Diagnostika	19
1.8.1 Léčebná opatření	19
1.8.2 Behaviorální terapie	19
1.8.6 Tréninkové programy Georga Spiela	21
1.9.1 Tvořivost	22
1.9.2 Rychlost a vytrvalost.....	22
1.9.3 Komunikace	22
1.9.4 Dobrodružnost.....	22
1.9.5 Mnoha pohledové myšlení	23
1.9.6 Život s chaosem.....	23
1.9.7 Spousta energie	23
1.10.2 Co způsobuje hyperfokus mozku s ADHD?	24
1.10.3 Výhoda hyperfocusu a ADHD	24
2 ADHD, JAKO ISPIRACE A VÝCHODISKO	26
2.3.4 Ohni Lisle.....	31
2.3.5 Charlotte Stevensovou	32
2.3.6 Zhou Wendou.....	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
3 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI	37
4 KONCEPT	38
5.1 BUMBLE	39
5.2 RESTLESS	39
5.3 HOTHEAD	39
6 DESIGN OBUVI A DOPLŇKŮ	46
6.1 BUMBLE SNEAKERS.....	46
6.2 BUMBLE CROSS BODY	48

6.3	RESTLESS BOOTS	50
6.4	RESTLESS BIKE BAG.....	52
6.5	HOTHEAD SLIPPERS	52
6.6	HOTHEAD KEY TAG	54
ZÁVĚR		55
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		56
SEZNAM ONLINE ZDROJŮ		57
SEZNAM OBRÁZKŮ		58
SEZNAM PŘÍLOH.....		60

ÚVOD

Sám hledám úsměv v chaosu. Občas ale cítím, že mi exploduje mozek, a pak jsem na všechno stejně zase sám. Tohle se mi honí v hlavě už pár let. Dnešní doba je rychlá a pro lidi s onemocněním ADHD ještě složitější. Jsme stále obklopeni novými technologiemi a tzv. Rušiči, jako jsou telefony a dalšími produkty s obrazovkami. Myslím si, že zapomínáme na to, co je to optimismus.

Jako člověk s ADHD často bojuji s nepochopením z mé strany. Je to strach, který není lehké překonat, ale na druhou stranu je velmi motivující v mé tvorbě a životě obecně. Za uplynulé tři roky studia jsem se díky přístupu paní MgA. Jany Buch naučil chápat věci z jiného úhlu pohledu a pro jsem si vybral toto osobní téma.

Cílem bakalářské práce je poukázat na to, že nemoc nemusí být temná a černá, jak k tomu veřejnost často přistupuje, ale má i světlé aspekty, kterých je velká škoda nevyužít a žít tak kvalitní život.

Můj vztah k tomuto tématu se formoval postupem času. Na začátku jsem nepovažoval za důležité všimnout si dopadu ADHD na moji tvorbu a spíše to byla překážka. Dnes si dokážu pokládat otázky, kterých jsem se bál. Byl to strach z nepochopení sebe samého.

Teoretická část práce popisuje význam a onemocnění ADHD. Součástí je také téma inspirace a zmapování inspiračních prvků, které jsem využil při tvorbě kolekce.

Praktická část navazuje na teoretickou část. V této návaznosti analyzuji prvky onemocnění ADHD, které budou sloužit jako inspirace pro jednotlivé návrhy produktů výsledné kolekce obuvi a doplňků. Při samotném navrhování jsem kladl důraz na to, jak se cítím a co ve mně barvy materiálů vyvolávají, proto můžete na produktech najít volně umístěné kovové komponenty a drobné usňové dílce.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ADHD

1.1 Definice a vývoj nemoci

Porucha ADHD je zkratka, která se používá v klasifikačním systému Americké psychiatrické asociace, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, takzvaně syndrom deficitu pozornosti současně spojený s hyperaktivitou. V některých případech se dnes taktéž podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) jako porucha hyperkinetičnosti (HPK), která je ADHD velmi podobná. Doposud se však žádná psychiatrická diagnóza nepodrobila tolika změnám v názvu a těmto uvedeným termínům předchází z minulosti několik označení. Na počátku 20. století se postupně za sebou pro toto onemocnění uváděly termíny jako MBD (minimální mozková dysfunkce), MMD (malá mozková dysfunkce) a 50. letech potom vznikl název pro toto onemocnění LMD (lehká mozková dysfunkce) (Swierkoszová, 2006 in Jucovičová, 2010), který byl nadále používán déle než 30 let a mnoho lidí s tímto problémem bylo označováno jako psychomotoricky instabilní. Jak už tomu bývá, každé období si s sebou nese nové informace, poznatky a k tomu patřící mýty či polopravdy jsou nebo mohou být již dnes překonané. Při samotné léčbě je proto důležité použití správných termínů, a to platí i u výzkumu.

Soudobé pojmenování ADHD je obvyklé téměř ve všech vyspělých zemích a je to termín, který je diagnostikovanou neurovývojovou poruchou spjatou s hyperaktivitou, impulzivitou, nepozorností a nedostatečnou schopností pacienta soustředit se. První známky poruchy se mohou projevovat viditelněji a výrazněji dříve, než je odpovídající mentálnímu věku u dětí od raného dětství. Projevuje se u dětí v předškolním věku, právě před nástupem do školy, kdy na ně téměř poprvé v životě přichází první kladení nároků. ADHD je také považováno jako nesnáz při vzdělávání kvůli snížené pozornosti, která většinou způsobuje horší školní výsledky, ne však kvůli snížené inteligenci dítěte. Na inteligenci nemá porucha žádný vliv. Dnešní chápání této problematiky upozorňuje ve velké míře na to, jak je ovlivněna kvalita života po všech různých stránkách a jaký může mít dopad na okolí a život člověka.

Toto onemocnění, spíše prevelance u dětí školního věku se pohybuje mezi 3-8 % u obou pohlaví, avšak u chlapců se s nemocí setkáváme zhruba třikrát častěji než u dívek. Ve 40-50 % případů nemoc přechází až do dospělosti, kde se pohybuje mezi 3,9-5 %. Při představě základní školy, do které pak chodí 400 dětí, je ve velké míře možné vyčlenit až 28 dětí s poruchou ADHD, z nich minimálně šest bude dívek a zbytek chlapců. Podle odhadů

v české republice nemocí ADHD trpí bezmála 20 000 dětí a malá informovanost veřejnosti má za důsledek, že soustředění, impulzivita a hyperaktivita by mohly být onemocnění, se kterým lze pracovat, ale předsudky zapříčiňují, že většina dětí se k lékaři se na vyšetření ani nedostane.

Diagnóza ADHD působí těžkosti zejména samotným dětem, jejich členům rodiny, učitelům, ale obecně ve velké míře zasáhne především ono zmíněné dítě. Mnoho výzkumů prokázalo, že při určitých náznacích projevů je velmi důležité, aby byla zahájena příslušná vyšetření, co nejdříve to jde, a diagnostikována tak možná porucha. ADHD je částečně léčitelná porucha. Na druhou stranu neléčená porucha může mít nepříjemné následky například deprese, úzkost, zcela nepřijatelné chování, a to nejen ve školením věku, ale i v dospělosti, a může přinést řadu problémů a komplikací do osobního i profesního života. (Goetz,2013)

1.2 Genetické vlivy

„V současné době existuje řada studií, které jednoznačně dokládají biologický podklad nepozornosti, hyperaktivity a impulzivity, který vznikl před jakýmkoli výchovným zásahem. Přenos určitého typu chování z rodičů na děti může vyvolat dojem, že jde o vliv chybné výchovy, ale v případě ADHD jde o genetický přenos určité vlohy pro toto onemocnění. Vedle dětí s ADHD samozřejmě existují děti, které se na první pohled chovají podobně, při podrobném vyšetření však zjistíme, že jejich chování má jiné příčiny. Pokud by se tyto děti léčily stejně jako děti s ADHD, jejich chování se nezmění.“ (Goetz, 2013, s. 13)

Ve studiích doktora Biedermana zkoumajících pokrevní rodinné příbuzné u dětí s ADHD výzkum porovnával výskyt poruchy u jednovaječných a dvouvaječných dvojčat, adopční studie anebo potvrzení, že možné větší riziko vrozenosti tohoto onemocnění je po mužské rodové linii. Výzkumy taky významně přispěly k tvrzení, že symptomy ADHD mohou být geneticky dědičné (Munden, 2006), tak že nemoc ADHD může mít až 80% základ dědičný a negenetické vlivy hrají podstatně menší roli než ty genetické.

1.3 Negenetické vlivy

Negenetické vlivy vzniku poruchy nejsou sice tak obvyklé, ale vyskytnout se mohou a je velmi důležité je zde uvést. Tyto vlivy mohou dítě zasáhnout především v ranějším stádiu, za nejčastější se považuje skutečnost problémového těhotenství a patří mezi ně hlavně prenatální vystavování kouři z tabákových výrobků, drogy a alkohol. Dále je to velmi nízká porodní váha v předčasném porodu spojená s nedostatkem kyslíku (Drtilková, 2007). Za

mezi méně známé příčiny pro veřejnost se považují faktory požití olova, encefalitida, poranění mozku, autismus, mozková obrna. Přesto může porucha nastat i u dětí, které vyrůstají v nevládných podmínkách a např. jsou zneužívány, strádají. (Laver-Bradbury, 2016)

1.4 Funkce mozku

Dalším důležitým faktorem je funkce mozku. Ve srovnání se zdravými dětmi a jedinci s onemocněním ADHD, mozek nefunguje stejně. Je zde dokázán patrně menší objem mozku oproti zdravým jedincům celkově asi o 3-4 %, dále se pak objevují asymetrické odchylky některých struktur a snížený metabolismus částí mozku, uvedla Drtílková (2007).

U lidí s ADHD pozorujeme největší rozdíly v přední části mozku v oblasti kůry čelního laloku. Zdravý člověk se rozhodne udělat nějaký pohyb, z přední části mozkové kůry bude vyslán pokyn do pohybové části nervové kůry, který pomocí neuronů putuje do konkrétní části mozku ovládající svaly, odtamtud je vyslán další pokyn, na základě, kterého jednotlivec provede smýšlený pohyb. Aby tento proces proběhl, potřebujeme k němu určité specifické chemické látky, které jednotlivci s ADHD postrádají nebo nejsou ve správném poměru. Podle všeho postrádají látku zvanou dopamin, která je brána jako nervový přenašeč a na základě tohoto nedostatku někdy putují signály nesprávným směrem do jiné části mozku. Výsledkem tohoto jevu je, že jednotlivec nemusí dokázat ovládat křik, popřípadě jinou činnost, protože signál, který by tyto jevy mohl zastavit, zkrátka nefunguje. Tak vznikají problémy typu poruch sebekontroly atd. U pacientů můžeme pozorovat problém s brzděním svého chování a uvědoměním si včas důsledků a jiných. Tento problém nelze považovat za jediný. (Věra Pokorná, 2001)

1.5 Negativní a pozitivní projevy

Negativní a pozitivní projevy onemocnění ADHD jsou velmi subjektivní pojmy. Dovolím se k nim vyjádřit tímto způsobem. Lidé často vnímají onemocnění negativně a já jsem tohle téma bakalářské práce vybral právě proto, abych spíše hledal pozitivněji zaměřené aspekty, které následně promítnu v praktické části bakalářské práce.

Epiktétos žil před více než 2000 lety. Je skutečným otcem kognitivní terapie. Jeho základní, hlavní zásada je, že člověk by si měl určovat, co může ovládat a co ne. Pak pracuje na tom, co může ovládat – podobně jako modlitba za klid, používaná ve skupině s názvem Anonymní

alkoholici. Jeden prvek života, který můžeme alespoň trochu ovládat, je to, jak myslíme. Epiktétos začal svůj život jako otrok. Každý den, během kterého žil jako špatně živený, bitý a zneužívaný jako otrok, si vyvinul způsob myšlení, který odmítal zintenzivnit jeho utrpení tím, že k němu přidal ubohé myšlenky. Byl tak přesvědčivý, když učil ostatní své metody, že byl propuštěn z otroctví a stal se známým jako velký filozof. Jeho slova zapsali jeho studenti a sestavili je do jedné z prvních a nejlepších „svépomocných“ knih vůbec, knihy, která byla tak užitečná při řešení obtížných situací, tak důležitou knihou, kterou římsí vojáci často nosili jako kopii s sebou, když pochodovali do bitvy.

Jak už Epiktétos, tak lidé s ADHD si vyvinou svůj vlastní způsob myšlení. Myslím si, že v tomhle je ono kouzlo, které dokáže negativní myšlenky převést na pozitivní stránku myšlení. (Dr, Hallowel)

1.5.1 Projevy v jednotlivých obdobích jedince

ADHD se řadí mezi druh onemocnění u kterého se projevy mění s věkem a prostředím.

1.5.2 Novorozenecké, kojenecké, batolecí období

Hyperaktivita se může ojediněle projevovat již ve brzkých stádiích lidského života. Děti, které často disponují nepravidelným režimem, kdy to bývá bezdůvodný pláč, neklid atd. Naopak někdy prospí i několik hodin, či celý den a v noci jsou velmi čilé. Často se stává, že usínají uprostřed aktivit a různých her, nebo se u nich vyskytuje nevyrovnaný psychomotorický vývoj. Umí dřívěji mluvit, ale pohybově nejsou tolik nadané, anebo umí dříve ložit než sedět. Také se může vyskytnout v opoždění řeči. (Vývojová psychologie)

1.5.3 Předškolní období

(Dana Krejčířová a Goetz) uvádí, že u dětí většinou přetrvávají stavy a záchvaty vzteku, různé fáze neposlušnosti, roztěkanost, agresivita a mimořádná živost s nadměrnou divokostí, která je spojená s větším výskytem úrazů různého typu. Děti neustále někam loží a nekontrolovaně pobíhají sem a tam, pokřikují, vyžadují zvýšenou pozornost, kterou se jim nedaří naplnit, tak si to zrovna představují. Některé z těchto projevů však nemusí být definitivně onemocněním ADHD, a i když ho lékaři diagnostikují mezi třetím a čtvrtým rokem, protože u malých dětí to tak nemusí přetrvat do dalších let. Navzdory tomu, že toto období bývá pro rodiče náročnější, výchovné postupy jsou dostupnější než v dřívějších

letech. Jakmile děti nastoupí do školek. Neobjevuje se u nich ostych ani v cizím prostředí a ve větším množství tomu nepomáhá velké množství stížností učitelek, spolužáků a rodičů a tím pádem dítě začíná působit na své širší pole působnosti. Typicky rychle střídá zájmy a nechce ve školce spávat, většinou bere ostatním hračky a také jim může kazit hry. Neochotně se podřizuje proti své vůli a usměrnění platí pouze v krátkodobém časovém úseku. (Drtílková,2007)

1.5.4 Školní období

Nástupem do školy se na děti obecně zvyšují nároky a tím se také mohou stupňovat potíže s spojované s ADHD. Toto období pro ně může být o to více traumatizující než samotné navštěvování školky. Ve velké míře rodiče přistupují k tzv. odkladu školní docházky o rok, nebo i více, a to zkrátka kvůli nevyzrálости centra nervové soustavy. Naopak se stává, že děti nastoupí do školy i přesto, že nejsou dostatečně vyzrálé ke každodenní docházce, a to může vést k dalšímu vzniku poruch učení a eskalace problémů v rámci onemocnění ADHD. (Vývojová psychologie, Věra Pokorná). Pro dítě nastala nová dlouhá etapa, vyžaduje se po něm aby sedělo v lavici v tichosti, má vydržet dávat pozor a kooperovat s okolím. Bohužel se stává že dochází k odmítání ADHD dítěte spolužáky a kolektivem obecně. Je to často nepředvídatelné, zkratkové a překvapivé chování. Na okolí může i přes svoji inteligenční stránku působit jako méně chytrý jedinec a je kvůli tomu zavrhováno, a to se podepisuje na vlastním sebehodnocení. Méně často je pochvalováno, za něco, co se mu zrovna povede, což vede k tomu, že si často myslí že se mu v životě nic nedaří. Může tím pádem dojít až k sociální izolaci a v tomto případě mohou nastat oné přidružené psychické poruchy (Goetz,2013). Tyto děti se od ostatních vrstevníků liší a velmi tím trpí. Své chování nemyslí nikterak špatně, chtěly by být jiné, ale mnohdy neví, jak toho docílit. Školní období je obvyklým časovým úsekem, kde se specifické projevy nápadněji vyjadřují v hlavních symptomech typických pro ADHD.

1.5.5 Dospělost

Pro diagnostiku u dospělého je nutné mít příznaky již od dětství. Nicméně část dospělých, kteří splňují kritéria pro ADHD v dospělosti, by nebyla diagnostikována s ADHD jako děti. U většiny případů ADHD s pozdním nástupem se porucha rozvine mezi 12.–16. rokem, a lze je proto považovat za ADHD v raném dospělosti nebo v pubertě.

Dospělí s ADHD jsou diagnostikováni podle stejných kritérií, včetně toho, že jejich příznaky musí být přítomny ve věku od šesti do dvanácti let. Součástí hodnocení může být dotazování rodičů nebo opatrovníků na to, jak se daná osoba chovala a vyvíjela jako dítě; rodinná anamnéza ADHD také zvyšuje váhu diagnózy. Zatímco základní příznaky ADHD jsou u dětí a dospělých podobné, u dospělých se často projevují jinak než u dětí: například nadměrná fyzická aktivita pozorovaná u dětí se může u dospělých projevovat jako pocity neklidu a neustálé duševní aktivity.

Odhaduje se, že 2–5 % dospělých má ADHD. Přibližně 25–50 % dětí s ADHD nadále pocítuje příznaky ADHD až do dospělosti, zatímco zbytek má méně nebo žádné příznaky. nutné ověření. V současné době zůstává většina dospělých neléčena. Mnoho dospělých s ADHD bez diagnózy a léčby má neuspořádaný život a někteří používají nepředepsané léky nebo alkohol jako mechanismus zvládnání. Další problémy mohou zahrnovat problémy ve vztazích a zaměstnání a zvýšené riziko kriminálních aktivit. Přidružené problémy duševního zdraví zahrnují deprese, úzkostné poruchy a poruchy učení. (Drtílková, 2007; Paclt, 2007)

1.6 Hlavní symptomy

1.6.1.1 *Hyperaktivita*

Dalším významným rysem je nepřiměřená hyperaktivita po pohybové i hlasové stránce, která však neslouží ke zvládnutí většího množství práce, protože je bezúčelná. Projevy jsou nejnápadnější hlavně v případech, kdy se vyžaduje klidné chování a sebekontrola. Dítě nevydrží sedět chvíli na místě, je neklidné, nepokojně se vrtí a kroutí na židli. Pořád někde pobíhá, s něčím si hraje, a když nemá zrovna hračku u sebe, tak alespoň s prsty na ruce. Je hlučné, skáče do řeči, nebo je upovídané a neustále vyrušuje. U zdravých dětí zpravidla vede hyperaktivita k větší únavě, ale u dětí s ADHD je tomu přesně naopak. Odmítají spánek jak během dne, tak mnohdy i večer. (Drtílková, 2007; Paclt, 2007)

Prof. MUDr. Petr Goetz(2013), CSc. z fakultní nemocnice v Motole uvádí trefný příklad, kdy děti nalévají do sklenic vodu s takovou energií, že ve výsledku polijí celý stůl, anebo při napouštění vody z kohoutku zacákají vše kolem.

1.6.1.2 Ztráta pozornosti

Udržení pozornosti je více náročnější, než u zdravých dětí a to především z hlediska plnění zadaných aktivit a úkolů. Děti, které ztrácí pozornost se na úkoly nemohou soustředit, vydržet u nich a následně je dovést do zdárného konce. Obecně dělají zbytečné chyby z nepozornosti, tím pádem získávají horší hodnocení, které je logicky nevyvážené. Například, někdy předvedou výbornou práci a před koncem je rozptýlí nějaký vnější podnět, tím pádem se práce „nepovede“. S tím také souvisí i neuspořádanost v oblékání. Děti si jsou schopny vzít každou botu jinou. Mají obecně nepořádek ve věcech, jako jsou školní pomůcky, hračky, přestávají vnímat delší rozhovory, jsou netrpělivé a všechno se jim musí připomínat a vícekrát opakovat.

Problémy se objevují i u naslouchání a krátkodobé paměti.

1.6.1.3 Impulzivita

Jeden z mnoha nedostatků je neschopnost zabránit reagování na impulzy. Nedokážou ovládat reakce na podněty a signály, které ani většinou nemusí souviset s jejich aktivitou. Impulzivita se u nich objevuje v takové míře, že ohrožuje jejich bezpečný život na každém kroku a to na základě zkratkovitého jednání, kdy selhává jejich únava o možných následcích. Obecně pacienti vykonávají dříve, než přemýšlí a v praxi se to většinou projevuje tak, že při cestě do školy jdou po chodníku, najednou j neupoutá nějaký podnět opodál a bez rozmyslu vběhnou do komunikace. Dále lezou, bez jakýchkoliv zábran do velkých výšek, riskují při jízdě na kole a také zde nastává situace, kdy vidí na stěně tlačítko, musí bezmyšlenkovitě stlačit a může tak spustit třeba alarm. (Mundem, 2006)

Spousta těchto omylů se také projevují v sociálních situacích, kdy děti odpovídají dříve, aniž by byly dokončeny jejich instrukce, tím pádem skáčou do řeči ostatním, vyjadřují se nevhodně.

Dalším zajímavým faktem je nepoučitelnost ze situací, které se odehrály v minulosti.

V konečném důsledku, dětem ale i dospělým pacientům dělá obrovské problémy na cokoli počkat. Čekání ve frontě v lékárně, vykřikování ve výuce, dokonce vydržet i u pomaleji zasychajících barev na papíře může být obrovský problém.

1.6.1.4 Přetrvávající vztek

Přetrvávají pocity sebelítosti a vzteku. Neúnosně dlouho pokračuje hledání viníka „já jsem dítě nechtěl“, „to způsobily ty tvoje geny“ apod. Rodina se nedokáže přenést do konstruktivní fáze, veškeré pokusy jsou bojkotovány a provázeny poráženeckými řečmi „tolik úsilí tomu věnuješ, a stejně z něj nic nevyroste“ apod.

1.6.1.5 Hyperkinetické poruchy a poruchy učení

Hyperkinetické poruchy a poruchy učení. Předpokládá se, že 20-40 % dětí s hyperkinetickým syndromem má mimo intelektové obtíže učení, a to ve čtení, psaní, popřípadě v matematice. Richards uvádí na základě výzkumu v USA, že u 33 % dětí s AD/HD byly zjištěny obtíže ve čtení Souvislost je pochopitelná, pokud sledujeme symptomatologii hyperaktivní poruchy, která předpokládá možné ovlivnění kognitivních funkcí

1.7 Diagnóza a diagnostika

1.7.1 Diagnóza

Aby bylo ADHD možné diagnostikovat, příznaky by se měly projevovat nejméně šest měsíců. Diagnóze se dále odvíjí od pečlivé spolupráce týmu lékařů, odborníků, a hlavně rodiny dítěte. Podle mého názoru neexistuje jeden přesný diagnostický test na ADHD. K řádnému vyšetření je nutné provést precizní posudek, klinickým pozorováním a vyšetřením.

Jak už je nám známo, tak se symptomy poruchy nejčastěji projevují u dětí po nástupu do školního prostředí. Důležití jsou pedagogové, kteří nám též podávají názor na dítě, protože s ním tráví hodně času. Mnohdy samotní pracovníci školních zařízení doporučují vyšetření v pedagogicko psychologických poradnách, kde přichází na řadu práce psychologa. U něj se dítě podrobuje radě testů, u kterých vyhledává poruchy, zjišťuje, jak se dítěti vede po intelektuální stránce, hodnotí pozornost a sleduje jeho vnímání a chování. Psycholog

v poradně využívá k léčbě nejčastěji psychoterapeutické postupy. Často pracuje na sestavení individuálních plánů pro vzdělávání. Důležité je zmínit, že léky ale předepsat nemůže a při podezření na ADHD. Dětský psychiatr spolu s neurologem, můžou provést magnetickou rezonanci, výpočetní tomografii anebo záznam elektrické aktivity mozku.

(DITTRICH, Pave,1993)

1.7.2 Diagnostika

Diagnostika sestává z činností, postupů a technik, umožňujících stanovit diagnózu, kterou je psychický stav člověka. Tyto postupy se liší podle svého cíle. Prvním je určení stupně vývoje a určení důvodů tohoto odchýlného vývoje od věkové normy, dalším je identifikace individuálních zvláštností či odchylek od populační normy a zjištění jejich příčin. Posledním postupem je predikce budoucího stavu.

1.8 Ovlivnění projevů a léčba

1.8.1 Léčebná opatření

Na světě neexistuje jediný lék, aby nemoc vyřešil. Spolehlivým způsobem, jak se s nemocí vypořádat je kombinace vícero léčebných postupů, které jsou vždy individuálně přizpůsobeny pacientovi. Na léčbě by se měli podílet lidé, kteří jsou v blízkém kontaktu s pacientem a mají na něj vliv. Rodina, sourozenci, pedagogové, psychologové, trenéři, lékaři apodně. Tímto vzniká terapeutická skupina, kde jsou všichni členové důkladně informováni o problematice ADHD. Dále je důležité se dítěti intenzivněji věnovat. Nejvíce užívaným postupem je kombinace metod psychoterapie, farmakoterapie také režimové a výchovné opatření pacienta.

1.8.2 Behaviorální terapie

Existují dobré důkazy pro použití behaviorálních terapií u ADHD. Jsou doporučenu léčbou první volby u těch, kteří mají mírné příznaky nebo jsou v předškolním věku. Používané psychologické terapie zahrnují: psychoedukační vstupy, behaviorální terapii, kognitivně behaviorální terapii, interpersonální psychoterapii, rodinnou terapii, školní intervence, trénink sociálních dovedností, behaviorální vrstevnické intervence, organizační výcvik, a školení rodičovského managementu. Neurofeedback má větší léčebné účinky než neaktivní

kontroly po dobu až 6 měsíců a možná i jednoho roku po léčbě a může mít léčebné účinky srovnatelné s aktivními kontrolami (kontroly, u kterých byl prokázán klinický účinek) během tohoto časového období. Navzdory účinnosti ve výzkumu neexistuje dostatečná regulace praxe neurofeedbacku, což vede k neúčinným aplikacím a nepravdivým tvrzením ohledně inovací. Trénink rodičů může zlepšit řadu problémů s chováním, včetně opozičního a nevyhovujícího chování.

Existuje jen málo vysoce kvalitních výzkumů o účinnosti rodinné terapie ADHD – ale existující důkazy ukazují, že je podobná komunitní péči a lepší než placebo. Podpůrné skupiny specifické pro ADHD mohou poskytnout informace a mohou pomoci rodinám vyrovnat se s ADHD.

1.8.3 Arteterapie

Arteterapie využívá procesy kresby, malby a tvoření, aby pomohla dětem řešit emocionální problémy, rozvíjet mezilidské dovednosti, zvládat chování, snižovat stres a zvyšovat sebeuvědomění.

Umění vytváří relaxační odezvu a zlepšuje náladu dítěte. Kreativní aktivita zvyšuje hladinu serotoninu v mozku, jehož nedostatek může vést k extrémnímu smutku. Manipulace s hlinou po dobu pěti minut může snížit stresové hormony více než mačkání stresového míčku.

Středící umělecká aktivita, jako je vybarvování mandaly (kruhový design s geometrickými vzory), předtím, než se ukázalo, že skupinová aktivita zvyšuje rozsah pozornosti jednotlivce a snižuje impulzivní chování, podporuje lepší rozhodování a soustředění během úkolů. Arteterapie jako součást komplexního léčebného programu může studentům pomoci cítit se pod kontrolou. Studie, která spojila akademickou asistenci s týdenními art terapeutickými sezeními, zjistila, že přidání arteterapie pozitivně přispělo k sociálně-emocionálnímu přizpůsobení dětí s poruchami učení.

Děti s ADHD a rozdíly v učení mají často intenzivní emoce, špatné sociální dovednosti a nízké sebeuvědomění. Děti přirozeně komunikují prostřednictvím umění a hry a arteterapie jim poskytuje užitečný neverbální přístup, jak těmto výzvám čelit. (Janderková, Dita, 2009)

1.8.4 Rodinná terapie

Rodinná terapie patří ke stále uznávanějším metodám při léčbě duševních onemocnění. Kazuistika popisuje psychoterapeutickou práci s pacientkou (11 let) se základním onemocněním obsedantně-kompulzivní poruchou. Intervence vychází ze směru systemické rodinné terapie se zaměřením na rodinný kontext. Během psychoterapeutického procesu postupně zapojena celá rodina za pomoci terapeutických úkolů, externalizace, škálování, otázky na zázraky, otázky na výjimky, časové osy. Rodinná terapie podstatně přispěla ke zvýšení kvality života rodiny.

1.8.5 Fyzioterapie a pohybová aktivita

Do fyzioterapie v širším slova smyslu nezařazujeme pouze rehabilitaci, ale i jiné pohybové aktivity, které jsou pro dobrý vývoj lidí s poruchou ADHD spektra prospěšné a měly by se stát součástí každodenního programu. Patří sem procházky, tělocvik (často strukturovaný), běh, jízda na kole, plavání, trampolining, uvodňování atd. Přirozené uvolňování endorfinů při pohybových aktivitách vede k dobrému naladění, snižuje problémové chování a zvyšuje schopnost přijímat nové informace.

1.8.6 Tréninkové programy Georga Spiela

Georg Spiel byl dlouholetým primářem dětské neuropsychiatrie ve Vídni a se svými spolupracovníky ověřoval a propracovával teoretická východiska i terapeutické možnosti deficitů dílčích funkcí (Teilleistungsschwächen). Vedle dětské psychiatrie v Tübingen to bylo druhé pracoviště, které se zasloužilo nejprve vlastním výzkumem a později ve spolupráci s německými partnery o promyšlení a později prosazení tohoto pojetí. Spiel spolu s Antoníí Karlovou a Regulou Kusterovou vytvořil několik tréninkových programů, které se v rakouském poradenství používají. Jedním z nich je Vnímání schématu těla a prostorové orientace, které je koncipováno jako několikaměsíční program, který mohou s dítětem provádět i rodiče. Jednotlivé úkoly jsou stále náročnější, kromě toho však i jejich provádění je komplikovanější. Další důraz se klade na preciznost provádění úkolů, nejprve podle předlohy: později si dítě může předlohu pět vteřin prohlížet, pak je zakryta a dítě úkol plní z paměti. Materiál, s kterým se pracuje, je snadno dosažitelný. Krabičky od sirek, kostky z lega, párátko a geometrické tvary vystřižené z tvrdého papíru podle uvedeného vzoru. Pro cvičení s každým materiálem je připraveno 24 úkolů. Střídají se pozice mezi dítětem a terapeutem. Na úrovni prvního stupně obtížnosti sedí dítě vedle terapeuta. Ve druhém stupni sedí dítě přes roh stolu vůči terapeutovi, to znamená, že předlohu vidí obrácenou v úhlu 90,

pak proti terapeutovi, předlohu vidí v úhlu 180°, a nakonec přes druhý roh stolu – předlohu vidí v úhlu 270°.

1.9 Silné stránky onemocnění ADHD

1.9.1 Tvořivost

Mnoho lidí s ADHD je mimořádně kreativních a nápaditých. Často jsou zdobeny ohromnou originalitou a expresivitou. Jejich svěží, vynalézavá představivost je mocný nástroj a mnohdy motor. Lidé s ADHD často vynikají v jejich tvůrčích zájmech.

1.9.2 Rychlost a vytrvalost

Jedním z hlavních plusů je síla ve vytrvalosti mnoha dětí s ADHD, uvádí Národní nadace pro nadané a tvůrčí děti, je tendence být nad průměrem, nebo vysoké inteligence k jejich věku. V souvislosti s ADHD, tato vlastnost přináší jedinečné silné stránky dítěte.

1.9.3 Komunikace

Zatímco sociální interakce s vrstevníky, může být obtížná pro inteligentní děti s ADHD, které jsou často mnohem lepšími v interakci s dospělými. Vzhledem k ADHD zasáhnutým dětem. Práci s dospělým pacientem – například s rodiči nebo poradci – často umožňuje přirozeně interagovat s inteligencí těchto dětí projevovat, se trochu více a vést tak smysluplnější konverzace než se svými vrstevníky.

1.9.4 Dobrodružnost

A co riskování, které někdy přichází s ADHD. Někteří z nejvýznamnějších lidí v podnikání se ve světě podnikání posunuli nahoru kvůli své ochotě riskovat. Totéž platí pro lidi, kteří dosáhli velkých fyzických cílů, jako je lezení na vrcholy hor, překračování oceánů a získání slávy jako extrémní sportovci.

1.9.5 Mnoha pohledové myšlení

Myšlení v jiné sféře je u lidí s ADHD běžné vlákno. Jsou nekonformní a mohou generovat mocně imaginativní nápady, protože přemýšlejí za hranicemi, které brání ostatním. I když to může být ve škole problém, může se stát skutečným přínosem v mnoha různých oblastech práce.

1.9.6 Život s chaosem

Jednotlivci s ADHD někdy žijí s chaosem a zmatkem. Přesto se s konkrétními strategiemi zvládnání dobře přizpůsobují. Často se jim lépe vede pod tlakem. Mnoho profesí vyžaduje právě tyto typy dovedností – včetně pohotovostního zdravotnického personálu a hasičů.

1.9.7 Spousta energie

Být „dobře vlně“ může být dobré. Lidé s ADHD mohou mít spoustu energie. Jsou velmi často čas využít a také připraveni jednat. Často mají odchozí, spontánní a vášnivé osobnosti. Představte si, co je to za výhoda pro někoho, kdo stojí v čele organizace, baví, získává finanční prostředky nebo kandiduje na úřad.

Naše vnímání může mít na lidi silný vliv. Může být užitečné obrátit tyto často oslabující příznaky a vidět je v pozitivním světle. Poskytuje nám více vhledu do toho, jak můžeme tyto silné stránky nejlépe využít, jak si můžeme tyto rozdíly vážit a přijmout.

1.10 Hyperfokus

Hyperfokus označuje intenzivní fixaci na zájem nebo aktivitu po delší dobu. Lidé, kteří zažijí hyperfokus, se často tak pohltnou, že blokují svět kolem sebe. Děti a dospělí s ADHD často vykazují hyperfokus, když soustředěně pracují na věcech, které je zajímají.

1.10.1 Hyperfokus: Jak to ovlivňuje děti a dospělé s ADHD?

Pro děti může být předmětem hyperfokusu hraní videohry nebo sledování televize. Dospělí se mohou přehnaně soustředit na sociální sítě nebo nakupování. Ale cokoli upoutá pozornost, výsledek je stejný: Pokud něco nebo někdo nepřerušuje, hodiny ubíhají, protože důležité úkoly a vztahy jdou stranou.

1.10.2 Co způsobuje hyperfokus mozku s ADHD?

Stejně jako roztržitost se předpokládá, že hyperfokus je důsledkem abnormálně nízkých hladin dopaminu, neurotransmiteru, který je zvláště aktivní v předních lalocích mozku. Tento nedostatek dopaminu ztěžuje „přeřazení“, abyste mohli vykonávat nudné, ale nezbytné úkoly.

„Děti a dospělí s ADHD mají potíže s přesunem pozornosti z jedné věci na druhou,“ říká expert na ADHD Russell Barkley, Ph.D. „Pokud dělají něco, co je baví nebo považují za psychicky obohacující, budou mít tendenci setrvat v tomto chování poté, co by ostatní normálně přešli k jiným věcem. Mozky lidí s ADHD jsou přitahovány k činnostem, které poskytují okamžitou zpětnou vazbu.“

1.10.3 Výhoda hyperfocusu a ADHD

Jakmile se naučíte obrátit hyperfokus ve svůj prospěch, může to být vestavěná výhoda. Existuje mnoho příběhů o jedincích s ADHD, kteří se mohou soustředit po dlouhou dobu na složité projekty.

Zde si uvedeme dva příklady z praxe:

„Když jsem režíroval televizní reklamy, nikdy jsem se nedokázal přimět k tomu, abych si sednul a udělal zprávu o výdajích,“ říká Frank Coppola z New York City, trenér ADHD, který sám ADHD trpí. "Ale na place bych měl devět věcí na práci najednou a mohl jsem se na všechny bez problémů soustředit."

„Trénuji baseball,“ poznamenává Sears, „a děti s ADHD jsem vždy dával jako nadhazovače a chytače. Jako nadhazovači jim jejich schopnost hyperfocus pomáhá soustředit se na cíl a jako chytači zvyšuje jejich povědomí o těstíčku. Děti s ADHD jsou ze stejného důvodu skvělými hokejovými brankáři. Když je puk na druhém konci kluziště, rozhlížejí se kolem sebe, nepozorně – ale jakmile se puk dostane po kluzišti směrem k nim, zacvaknou, aby se hyperfokusili a byli velmi ostražití.“

1.11 Dopamin

Švédský farmakolog a neurovědec Arvid Carlsson získal v roce 2000 Nobelovu cenu za výzkum dopaminu, který prokázal jeho význam pro funkci mozku. Pomohl ukázat, že neurotransmitter je silně zapojen do motorického systému. Když mozek nedokáže produkovat dostatek dopaminu, může to vyústit v Parkinsonovu chorobu. Primární léčbou Parkinsonovy choroby je lék zvaný L-dopa, který urychluje produkci dopaminu.

Dopamin se také podílí na schizofrenii a ADHD; mozkové systémy, které jsou základem těchto stavů (stejně jako porucha užívání návykových látek), jsou složité. Aktivita dopaminového systému závisí na stavu některých dopaminových receptorů a u lidí s těmito stavy chemická látka interaguje s jinými faktory způsoby, které dosud nebyly vysvětleny.

1.11.1.1 Souvislost mezi dopaminem a stavy, jako je ADHD

Léky v současnosti používané k léčbě ADHD skutečně zvyšují účinnost dopaminu. To pomáhá pacientům s ADHD soustředit se a věnovat lepší pozornost jedné věci. Zatím není jasné, jak přesně se více dopaminu promítá do lepší koncentrace a soustředění.

1.11.1.2 Funkce dopaminu v mozku

Bez nadsázky lze říct, že dopamin z nás dělá lidi. Počínaje vývojem kojence jsou hladiny dopaminu kritické a pokud není dopamin přítomen v dostatečném množství, může dojít k mentálnímu postižení. Dopamin se podílí na genetických stavech, jako je vrozená hypotyreóza. Nedostatek dopaminu se také podílí na dalších stavech, jako je Alzheimerova choroba, depresivní poruchy, přejídání, závislost a hazard.

2 ADHD, JAKO ISPIRACE A VÝCHODISKO

Inspirací je pro mě prostředí, kde se aktuálně nacházím.

2.1 Inspirace

Inspirace k nám přichází zásadně nečekaně. Nemůžeme si ji uměle navodit, nevíme, kdy přijde, jako by na nás vyskakovala odněkud zvenčí. A přitom je podle posledních výzkumů velice významná pro lidský život.

Pokud máme inspiraci, jsme šťastnější, produktivnější, máme pocit, že náš život má smysl a účel. Odkud se inspirace bere to stále moc nevíme. A jak s inspirací pracujeme víme jen sami, protože každý hledá inspiraci v jiných podmínkách a má rozličné inspirační spouštěče.

Podíváme-li se do Oxfordského slovníku, najdeme tam dva výklady slovesa „inspirovat“. Zaprvé, „inspirovat“ v doslovném významu znamená prostě „nadechnout“. Ve významu přeneseném nacházíme definici následující: *Prodchnutí nebo proniknutí nějaké myšlenky, záměru atd. do mysli: nápad, vyburcování či vznik určitého pocitu nebo impulzu, obzvláště pak impulzu exaltovaného charakteru.*“

2.1.1 Divergentní myšlení

Divergentní myšlení je přístup k situaci, nebo konceptu, který se zaměřuje na zkoumání co nejvíce aspektů konceptu. Začínaje jediným nápadem, divergentní myslitel umožňuje jeho nebo její mysli bloudit v mnoha různých směrech, shromažďovat četné myšlenky a nápady, které se vztahují ke konceptu. Divergentní myšlení lze použít jako metodu kreativního brainstormingu v celé řadě prostředí, od výzkumného a vývojového oddělení hlavní společnosti až po učebnu.

Při odlišném myšlení začnou lidé přemýšlet o jediném konceptu a vyvinou mnoho řešení a přístupů k tomuto konceptu. To je v kontrastu s konvergentním myšlením, ve kterém je mnoho myšlenek spojeno do jediného zaměření, často sledováním řady logických kroků k dosažení tohoto zaměření. Rozdílné myšlení je často spojeno s tvůrčími snahami a humanitními obory, které mají tendenci podporovat volnější formu myšlení, ale ve skutečnosti to může být prospěšné i ve vědách, se schopností myslet v dalekosáhlých a nevyzpytatelný způsob, jak být užitečnou dovedností, pokud jde o řešení některých vědeckých hádanek.

Je obtížné testovat odlišné myšlení na zkouškách, které jsou určeny k testování inteligence a mentálních schopností. Tento typ myšlení nelze připnout nebo roztržít, protože se silně spoléhá na schopnost generovat náhodné, neuspořádané myšlenky volně plynoucím způsobem a neexistuje žádný způsob, jak to otestovat konvenčním vyšetřením. Výsledkem je, že lidé, kteří jsou zkušení v odlišném myšlení, nemusí v testech inteligence strašně dobře fungovat, když jsou ve skutečnosti docela inteligentní.

2.1.2 Emoční dysregulace

Emoční dysregulace je porucha nálady, která postihuje kdekoli od 1 % do 3 % lidí ve Spojených Státech. Emoční dysregulace je charakterizována obtížemi při regulaci emočních reakcí a chování.

Jedinci, kteří trpí emoční dysregulací, jsou často považováni za agresivní, návnadu nebo testování ostatních a obecně se snaží způsobit konflikt., Protože se jedná o často nepochopenou poruchu, to často vede ke konfliktu a nedorozumění, které může zatěžovat vaše osobní a profesní vztahy.

2.1.3 Strach

Strach je silně nepříjemná emoce v reakci na vnímání nebo rozpoznání nebezpečí nebo hrozby. Strach způsobuje fyziologické změny, které mohou vyvolat behaviorální reakce, jako je agresivní reakce nebo útek před hrozbou. Strach se u lidí může objevit v reakci na určitý podnět vyskytující se v přítomnosti nebo v očekávání nebo očekávání budoucí hrozby vnímané jako riziko pro sebe sama. Strachová reakce vzniká z vnímání nebezpečí, které vede ke konfrontaci s hrozbou nebo k útěku před hrozbou/vyhýbání se hrozbě (také známé jako reakce bojů nebo utíkej), který v extrémních případech strachu (hrůza a děs) může být mrazivou reakcí nebo paralýzou.

U lidí a jiných zvířat je strach modulován procesem poznávání a učení. Strach je tedy posuzován jako racionální nebo vhodný a iracionální nebo nevhodný. Iracionální strach se nazývá fobie.

2.2 ADHD/ neurodiverzita a káva

Výběrová káva je mladé a pulzující odvětví, které je postavené na vášni a komunitě, která je otevřená přijat lidmi s různými zájmy a životními příběhy. Philip Wain, novinář, konzultant a odborník na poruchy učení se z blízka podíval, jak pracují kávoví profesionálové s různými

poruchami. Jak na ně působí prostředí a jaká síla a potenciál se skrývá v kolektivech, kde tito lidé s poruchou pracují.

Mezi jejich aktivity patří zejména práce v různých oborech. Zároveň spousta z nich využívá ADHD jako velké plus. Pracovníci jsou obstojnější v práci na více věcech. Káva je jejich vášeň a dává jim něco na co se můžou soustředit celou pracovní dobu. Celý den komunikují s lidmi, od kterých se toho také spoustu naučí. Někteří zaměstnanci pražírny jsou i na tzv. medikaci. Mnozí z nich si na léčivech vytvořili závislost. Část z nich začala nahrazovat léky za kávu a cítí se mnohem lépe.

Neurodiverzní lidé jsou velmi často citliví na, a to se hlavně týká jejich vnímání vlivu jejich chování na ostatní. Obecně to ale neberou za svou silnou stránku, naopak nevědí, jak o tom přestat uvažovat. Takoví lidé bývají nesobečtí a empatictí, možná právě v důsledku neustálého přemýšlení o sobě a vztahu k jejich okolí. K tomu patří i výborná schopnost komunikovat se zákazníky jsou neocenitelné, i když si lidé myslí že na práci baristy není potřeba velká kvalifikace, ve skutečnosti to vyžaduje velkou škálu zručností a právě tito lidé jsou schopni se zhostit neobyčejných spojení v technických a kreativních, narativních aspektech těchto pozic. (magazín Standart)

2.3 Inspirativní umělci a lídři s poruchou ADHD

2.3.1 Rostislav Novák ml. Principál Cirk La Putyky

"Sám jsem byl jako dítě diagnostikován ADHD a jeden z mých synů je ADHD také," říká. "Když ho vidím, jak dospívá, jak bojuje sám se sebou, se svým okolím, jak hledá své sny. Jak jeho tělo a hlava někdy reagují samy od sebe a on to nedokáže ovládat nebo pochopit. Řekl jsem si, že pro něj udělám projekt.

Při přípravě projektu Novák spolupracuje s psychology, terapeutky, psychiatry, neurology i s dětmi ze speciálních škol. "Půjde o příběh inspirovaný skutečnými událostmi. Příběh autorský. Příběh, který se nechává inspirovat Torey Hayden, Emilem Zátopkem, Jeanem-Michelem Basquiatem a lidmi s ADHD, kteří žijí právě teď a tady," vysvětluje Novák.

"Existují teorie, že díky lidem, jako byli Kryštof Kolumbus, Albert Einstein, Wolfgang Amadeus Mozart, Winston Churchill, Leonardo da Vinci nebo Karel IV., se naše společnost dostala do bodu, ve kterém se právě nacházíme. Všichni byli hyperaktivní, jsme ve správném bodě."

Soubor tak divákům nabízí "nejnovocirkusovější" podívanou za několik posledních let. Zároveň je ale cílem představení upozornit na to, že ADHD není onemocnění, ale nová kvalita života. Téma představení je pro Rostislava Nováka ml. velmi osobní.



Obrázek 1 Cyrk La Putika ADHD

2.3.2 Steve Madden

Magnát obuvi Steve Madden. Film na platformě Netflix, který mimo jiné dokumentuje jeho život a boj s ADHD. Mentalita Magazine uvedl, že:

„Poté, co se snažil projít vysokou školou kvůli rušivé scéně večírků, rostoucí závislosti na alkoholu a ADHD, se rozhodl opustit školu a najít si práci v obchodě s obuví. Tady objevil svou vášeň pro navrhování bot...“

2.3.3 Francesco Risso – Marni – kolekce Pre-Fall 2018

Sedět s Francescem Rissem a diskutovat o inspiraci jeho kolekce je jako nastoupit na plnohodnotný kolotoč, ze kterého vystupujete s mírným pocitem závratě. Pro Marni Pre-Fall se konverzace týkala kognitivního chování dětí až po dadaismus a primitivismus.

"V této sbírce jsem chtěl konfrontovat myšlenku elementárních tvarů vytvořených intuicí a bezprostředností, spontánní proces téměř neovlivněný logikou. Proto mě tak zaujalo dadaistické hnutí a jeho iracionální, rozvratný přístup, odmítnutí buržoazních konvencí, které vedlo k ocenění prvotní a nefiltrované energie, tak dobře vyjádřené imponantním a efektivním intuitivním přístupem dítěte," přemítal Risso.

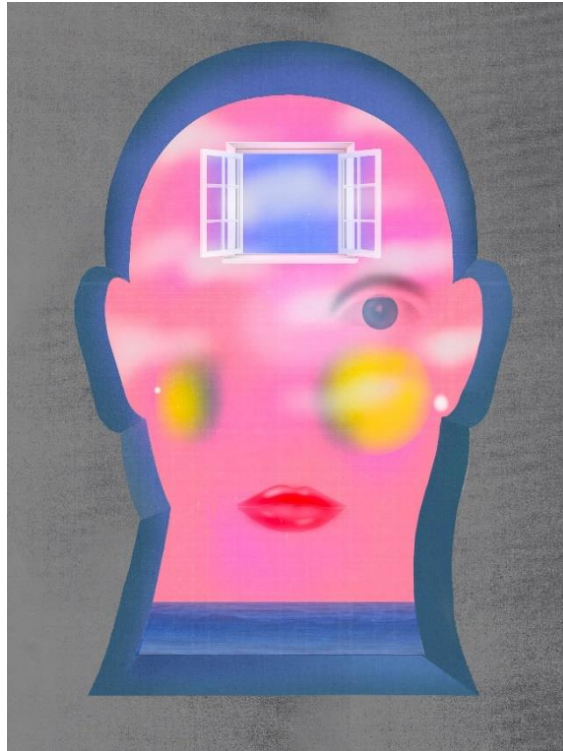
Rissova posedlost intuitivním způsobem učení dětí je v jeho práci konstantní; je to palivo, které vždy podněcuje jeho kreativní myšlení. Logika je často převrácena ve prospěch jakéhosi dětského procesu proudu vědomí, stejně tajemného jako efektivního při přivádění jeho vize k životu. Siluety vypadaly jakoby z dětské kresby archetypálních tvarů, proporce byly doslova vyhozeny do vzduchu a nafouknuty, a také to platí pro použití zvětšených detailů. Velké řetězy, řádně nezačištěné koncové nitě; nepravidelné kontrastní stehy, jako by je vyrobil učeň krejčí, nebo malá holčička šijící šaty pro panenky. (Vogue.com)



Obrázek 2 Francesco Risso – Marni – kolekce Pre-Fall 2018

2.3.4 Ohni Lisle

Ilustrátorka a všestranná umělkyně, která je známá pro genderově zabarvené ilustrace a obálky časopisů. Již před pár lety jsem na její tvorbu narazil na platformě Instagramu. Usuzuji, že její tvorba má, co dočinění s onemocněním ADHD, a to z důvodu jakou tematikou se umělkyně zaobírá. Ilustrace jsou velmi kvalitně zpracovány a často v nich vidím určitou roztěkanost, nádech dadaismu a také dětské jednoduchosti a naivnosti. Jedním z projektů autorky byla série ilustrací k popularizaci mentálních poruch a v rámci toho i ADHD a autismu. (magazín Standart)



Obrázek 3 Ohni Lisle ilustrace ADHD

2.3.5 Charlotte Stevencovou

Její kolekce odráží cyklus fází, kterými si sama prošla, když se autorka snažila vypořádat s poruchou. Je důležité zmínit, že je to také vyjádření přijetí, které při tvorbě kolekce cítí.

Charlotte se kolekcí zaměřila na svůj „barevný příběh“, abych tyto emoce vyjádřila. Doufám, že použitím teplých odstínů s plachými šedými sdělím nekonzistenci, kterou v sobě cítím.

2.3.6 Zhou Wendou

Pekingský rodák, který tvoří převážně instalace, které reagují na aktuální dění ve světě a také na téma klimatické krize. Zhou Wendou nazývá svou instalaci ADHD (2016) podle zkratky pro poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Instalace je zároveň elegantní a absurdní, skládá se z velké chromové koule, jejíž povrch je zaplavován nepřetržitým tokem černého inkoustu. Štěrače čelního skla, které jsou připevněny na povrchu koule, ty také běží nepřetržitě, ale zdá se, že se nevyrovnají stále tekoucímu inkoustu; jakmile to setrou, znovu překročí malý úsek, který vyčistili.



Obrázek 4 Zhou Wendou – chromová koule

2.3.7 Max Gregory

Mladý umělec, který nejvíce působí na sociální platformě Tik Tok, kde sdílí své malby a také výpovědi. On sám má onemocnění a jeho tvorba je zároveň jeho arterapií, tak to popisuje ve svých krátkých videích a příspěvcích. Max se nejvíce zaměřuje na temné stránky onemocnění a jsou to pro něj spíše noční můry. (platforma Tik Tok)



Obrázek 5 Max Gregory – ADHD

Mezi další lidi s poruchou ADHD patří velká spousta úspěšných osobností, které se za svou diagnózu nestydí a veřejně s ní vystupují jako s velkým plusem. Mnozí z nich vkládají své úspěchy právě poruše ADHD. Mezi osobnosti patří např.:

Bill Gates je americký obchodní magnát, vývojář softwaru, investor, autor a filantrop. Je spoluzakladatelem společnosti Microsoft spolu se svým přítelem z pozdního dětství Paulem Allenem.

Známý plavec Michael Phelps – kterému ADHD ztěžovalo období středoškolského věku bral ADHD jako motor, protože byl často ponižován učiteli.

Simone Bilesová olympijská gymnastka, která byla osočena za údajný doping, poté se ale zjistilo, že to byl lék zvaný Ritalin – některé z jeho složek jsou zakázané.

"Mám ADHD a od dětství jsem na to brala léky," napsala Biles na svůj Twitter. "Vězte, prosím, věřím v čistý sport, vždy jsem se řídil pravidly a budu v tom pokračovat, protože fair play je pro sport zásadní a je pro mě velmi důležité."

Ingvar Kamprad, švédský zakladatel a předseda obchodních domů IKEA.

(wikipedia.com, [11])

„Ne každý však dostane druhou šanci, kterou dostal Steve Jobs, a to je také důvod, proč tolik lidí nechce, aby se ostatní ani pokusili využít jejich jedinečnosti nebo odlišného způsobu myšlení.“ — Bryan Hutchinson o Steve Job's ADD

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 SHRNUÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

V teoretické části bakalářské práce bylo mým cílem zmapovat a zorientovat se v ADHD problematice. celou dobu bádání po užitečných informacích jsem si všimal různých aspektů sám na sobě, protože mám ADHD také diagnostikováno. Bylo pro mě velmi zajímavé se dozvídat, jak lékaři postupovali a zpětně si vybavuji nepříjemné vzpomínky a období medikace. První stupeň na základní škole byl pro mě nepříjemným a cítil jsem se sám a nedoceněný. Za všechnu změnu v dobré jsem vděčný své rodině, která vždy stála při mně. Postupem času jsem onemocnění začal chápat a troufám si říct, že je pro částečně velkou výhodou.

Záměrně neřeším mínusy nemoci. Dovoluji si říct, že ADHD není onemocnění ale nová kvalita života, která nám ukazuje spoustu nových pohledů na to, jak nezoufat. Chybujete, ale posunete se o krok blíž k cíli, které časem přibližují, a to mi za to stojí.

Celý proces tvorby kolekce je poznamenaný rychlostí, zmatkem a zbrklostí. To do kolekce vnáší vzpomínky na časy, kdy jsem se snažil pochopit sám sebe.

4 KONCEPT

Hlavní inspirací tvorby jsou prvky onemocnění ADHD a pozorování symptomů na samotném mně. Zásadním bodem je tvorba produktů odvíjející se z onemocnění tak, aby byly vyzdvihnuté jeho přednosti a smysluplně zahalené nedokonalosti. Zvolit benevolentnější barevnici materiálů jak u obuvi, tak doplňků je čistě pocitová záležitost. V rámci konceptu je část obuvi zcela ošizena o některé z důležitých dílců, tento akt jen umocňuje podstatu roztěkanosti a zbrklosti. Kolekce je rozdělena do tří outfitů, které jsou předěleny do různě náhodných situací a příležitostnostem. Doplnky jsou volně kombinovatelné s jinými páry obuvi, a to z důvodu, že nevíme, jakou má zákazník náladu a jaký doplněk zvolí právě za ten vhodný, který mu bude celkově zapadat k outfitu. Jak už jsem podotýkal ADHD porucha je nevyzpytatelná a nelze ji brát na lehkou váhu. Kolekce má poukázat, že ADHD může mít své světlé stránky, a ne pouze negativní.

Během mého dospívání jsem často bojoval s masou myšlenek a nedokázal jsem ze sebe vydat kloudné slovo, a tak jsem se začal orientovat na sport, kde jsem byl volný a měl jsem prostor nechat myšlenky promítnout do hry a strategie. Později jsem různé druhy sportu vyměnil za obyčejný běh a je to nepopsatelný zážitek. Běžím po polní cestě a mluvím sám se sebou a uspořádávám si jednotlivé myšlenky pěkně do smyšlených políček.

Zákazník, pro kterého tuto kolekci navrhuji je tzv. mé alter ego, které jsem pouze převedl na papír a z papíru na hmotné výrobky, pro běžné použití.

5 KOLEKCE S NÁZVEM „TŘI PÍSMENA ADHD“

Název kolekce je přímou reakcí na osobní vzpomínky spjaté s ADHD onemocněním. Samotné názvy v angličtině vystihují jednotlivé outfity. Již u názvu si může povšimnout chyby, která popírá počet písmen, a to z hlediska osobního, kdy jsem na základní škole úmyslně vynechával při čtení knih jednu stranu, abych toho stihl víc přečíst. Dále z nepozornosti vynechávám písmenka v psaném projevu a nejčastěji, když někomu vysvětluji problém na danou problematiku tak skáču z jednoho konce na druhý.

Samotné outfity poukazují na každodenní činnosti např. cesta do studia, školy, turistika, vynášení odpadků do popelnice a jízda n kole po místě, kde se zákazník pohybuje.

5.1 Bumble

Outfit je primárně určený pro cestu do školy, města. Je to čistě lifestyleový outfit složený z tenisek a dvou kusů cross body. Tenisky umožňují pohodlný pohyb a určitou všestrannost využití. Obuv je v pastelových barvách a podtrhuje styl nositele.

5.2 Restless

Tento outfit je nejvíce roztěkaný, a to z důvodu, když jdete do přírody tak si většinou chcete vyčistit hlavu od přebytečných myšlenek a načerpat novou energii. Tento pár obuvi to mírně popírá, je nejvíce divoký, a to z důvodu váhy myšlenek kterých se v přírodě chcete zbavit. Tento pár obuvi je volně kombinovatelný s Bumble cross bodies ale v tomto případě jsem pocitově zvolil bike bag, který se dá jednoduše připevnit na kolo.

5.3 Hothead

Horká hlava neboli zbrkllost je outfit primárně určený pro pohyb v domácnosti a okolí. Je uvolněnější, skládá se z nazouváků a mírně naddimenzované klíčenky. Tak jak už to vyplývá z názvu, když se nemůžete rozhodnout co za obuv si rychle nazujete. Já jsem v takovém případě šáhl po nazouvácích a do ruky jsem si vzal cross body a klíče. Které jsi dávám vždy na stejné místo, ale nikdy je na tom místě nenajdu. Od toho je tady klíčenka, která se nevejde do žádné kapsy a proto ji lze spatřit na první pohled.

5.4 Moodboard

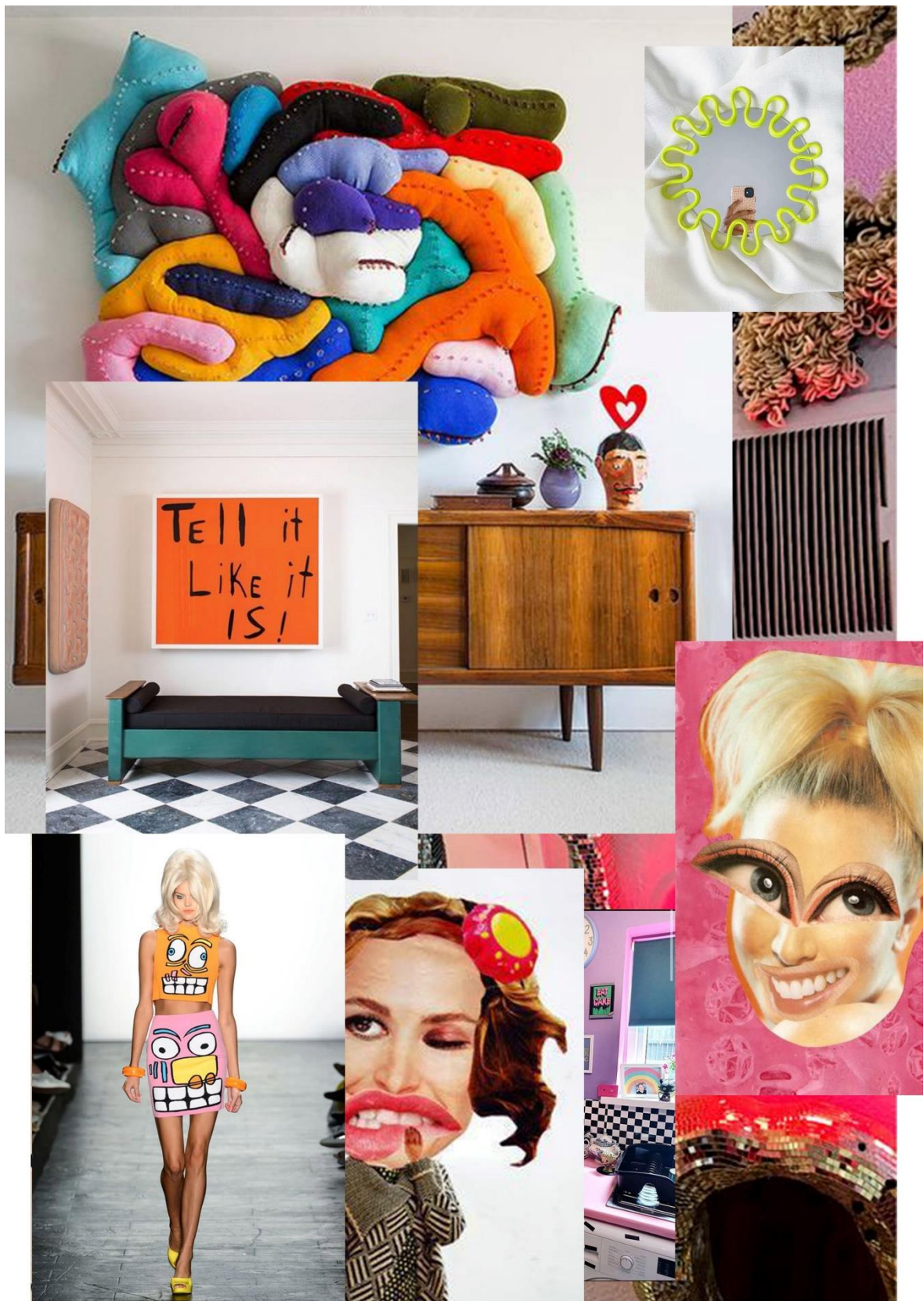
Moodboard vyobrazuje to, jak vnímám ADHD, roztržitost, a především pocit blaženosti a radosti. V moodboardech kombinuji širokou paletu barev a vyobrazení, které je přímým odkazem na lidskou osobu, které se nedá přesně definovat jako člověk ale jako spíše tok myšlenek. Skladba barev je spíše tlumenějších odstínů a navozuje pocit klidu, do kterého vstupují elementy v podobě nápisů atd. které představují pocit vtipu, živosti a nadsázky a tyto elementy mají za úkol nabourat splín a umírněnost. Pro každý pár a doplněk jsem vytvořil moodboard zvlášť. Například moodboard k restless, je divoký a nespoutaný svou kombinací použitých obrázků. Dále hothead navozuje domácí prostředí s kapkou klidu, ale stále je to zmatek a roztržitost, tedy spleť myšlenek. Moodboardy jsem vytvářel v programu Adobe Photoshop.



Obrázek 6 moodboard – Bumble



Obrázek 7 moodboard – restless



Obrázek 8 moodboard – hothead

5.5 Profil zákazníka

Muž, pro kterého je tato kolekce vytvořena, by měla být jeho odrazem osobnosti. Měl by mít rád odvážnější barevné kombinace vytvořených produktů, které celému outfitu dodají svěží a přitažlivý vzhled. Nejsou přímo určeny na společenské události a jsou laděny mírně do street stylu. Tento zákazník často navštěvuje události ve smyslu, příjemného posezení s kamarády na terase, nebo zahrádce. Zákazník se také pohybuje v mladém kolektivu např. designérů, marketérů, kreativních ředitelů atd. Především upřednostňuje kvalitu před kvantitou a je ochotný si připlatit. Je také častým návštěvníkem second-handů. Je vlastníkem jízdního kola. Mezi jeho hlavní záliby patří tzv. únik na venkov, kde vlastní chalupu s velkou zahradou a může zde poklidně relaxovat.

5.6 Materiálová skladba a barevnost

Všechny produkty jsou vyrobeny z kvalitních přírodních materiálů, které svým vzhledem a funkcí podtrhují požadovaný vzhled kolekce. Obuv a doplňky jsou zhotoveny z hověžinové usně, hověžinového nubuku, kozinky a vepřovice. Kovové komponenty a popruhy jsou decentně zvoleny, aby nijak přebytečně nenarušovaly a spíše korespondovaly s kolekcí. Barevnost je složena z barev, které jsem vybíral pocitově k jednotlivým vzpomínkám a účelu.

Finální barevnost kolekce je kombinací pestrých a jemných barev. Hlavní barvou je šedá, z důvodu, že všechny jevy spjaté s ADHD probíhají, nebo vznikají v šedé kůře mozkové a na ni se dále nabalují různobarevné myšlenky v podobě pastelových odstínů růžové, zelené, fialové, kobaltově modré a pleťové barvy v podobě podšívky.

Konkrétní význam barev u jednotlivých vzorků je čistě pocitovou záležitostí a kombinování barev na jednotlivých vzorcích taktéž, a to abych podtrhl podstatu náhodnosti, popř. zmatenosti.



Obrázek 9 barevnice

5.7 Podešve

Důležitou součástí obuvi jsou montované podešve na outdoorovou obuv a nazouváky, které jsem si za odborného dohledu pana Ing. Petra Zádrapy, Ph.D., který mě obohatil o spoustu nových zkušeností a poznatků z gumárenského odvětví o kterém jsem neměl dosud žádné mínění. Na podešve je připevněna napínací stélka, která je obalena pruhem usně a následně je k ní přilepena vypořstovaná stélka.

Plotny EVA – (ethylen vinil acetát) použité na mezipodešve poskytla společnost Komponenty Zlín.

Podešev, použitá na tenisku je z materiálu EVA, vyrobená vstříkovaným výrobním způsobem, poskytnutá společností Baťa.



Obrázek 10 proces výroby pryžových podešví

6 DESIGN OBUVI A DOPLŇKŮ

Celá kolekce je zasazena do života osoby s ADHD a denního režimu. Obuv je koncipována na jakoukoliv příležitost pracovního dne a odráží jednoduchost ale také komplikovanost nositele. Doplnky jsou pak jen pouhým vizuálním propojením. Lehké teniskové podešve do městského prostředí. Outdoorová obuv do přírody a domácí obuv pro případ rychlého přezutí z jakéhokoli důvodu. Cross body taška na drobnosti a doklady. Bike bag na pumpičku a sadu lepení pro případ defektu. Klíčenka, kterou nepřehlédnete a snáze se bude hledat. Při samotném navrhování jsem bral ohled na nositelnost, kterou jsem chtěl zachovat, tu jsem ale mírně popřel vynecháním jazyků, konkrétně u tenisky a outdoorové obuvi.

6.1 Bumble Sneakers

Tenisky jsou určené na každodenní nošení. Obuv postrádá jazyk a cílem bylo zachovat nositelnost a funkčnost. Pár je asymetrický a odhaluje prostor v oblasti nártu z důvodu, aby si nositel mohl zkontrolovat, jestli má stejné ponožky. Obuv se může zdát kvůli tomuto otvoru nepohodlná, tomu však pomůže měkká podešev z EVAC materiálu a šněrování, které nohu v botě lépe jistí. Při navrhování této obuvi jsem kladl důraz na výběr svrchního materiálu. Velurová, nebo nubuková kozina lze snadno očistit/učesat kartáčkem, určeným na tyto materiály. A tím nositel může kamuflovat různé nehody, např. při rychlém občerstvování, nebo nečistoty spjaté s nepříznivými povětrnostními podmínkami.



Obrázek 11 Bumble sneakers

6.2 Bumble Cross body

Doplňky této obuvi jsou dva kusy tašek. Abych obuv propojil s doplňkem, tašky jsem opatřil barevnými dílci, které navzájem korespondují. Tašky lze libovolně nosit přes rameno, kolem pasu či volně v ruce. Jsou vybaveny poutky na klíče, nebo ozdoby dle libosti. Pro příjemné nastavení délky jsou zvoleny dva druhy popruhu, a to nylonový popruh a lano. Tašky jsou v páru pro to, když je má nositel na těle a na každém rameni zvlášť, tašky se kříží a není jich tak jednoduché se z nich dostat. Tak jak je to se spleťostí myšlenek, které sebou lidé s ADHD nosí. Tvarem jsou obě tašky stejné, liší se pouze rozličnými popruhy.



Obrázek 12 Bumble cross body



Obrázek 13 Bumble cross body, detaily

6.3 Restless boots

Outdoorová obuv pro rychlý únik do přírody mimo město. Pro zachování psychického zdraví je dobré čas od času vyběhnout do hor a vypustit myšlenky. Obuv je navržena pro kratší turistické trasy v souladu s fyzickou zdatností jedince. Design tohoto páru je odraz spletení myšlenek za použití více druhů šněrovadel a asymetrických dílců. Tak jako u Bumble sneakers obuvi chybí jazyk, protože jsem zkrátka zapomněl. A v tom je to kouzlo.



Obrázek 14 Restless boots

6.4 Restless bike bag

V rámci zdravého životního stylu nesmíme opomenout cyklistiku a k ní spjaté tašky na kolo. K outdoorové obuvi jsem přiřadil tento doplněk, protože, co když se na poslední chvíli rozhodnete, že místo túry absolvujete cyklovýlet.



Obrázek 15 Restless bike bag

6.5 Hothead slippers

Z praktického hlediska, nazouváky jsou typickým domácím obutím pro mnohé, a proto jsem je zařadil do kolekce. Tak jako ADHD nás provází od nepaměti. Lehce prozutečná obuv do

každého počasí, je opatřená ozdobným šněrováním a pryžovou podešví. Rychle nazují a jdou.

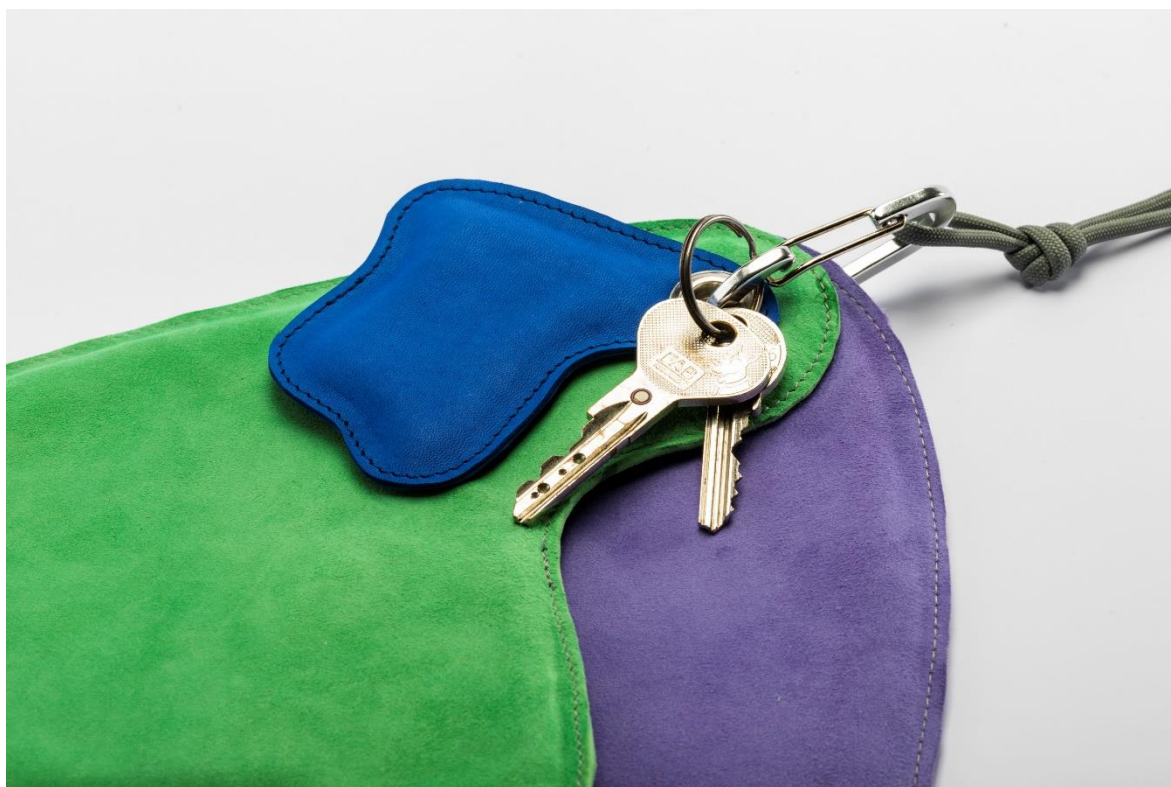


Obrázek 16 Hothead slippers

6.6 Hothead key tag

Po rychlém nazutí nazouváků už jen stačí najít klíče a mise vynesení odpadků, nebo jakákoliv jiná bude splněna. Například se po cestě ke dveřím najednou ukáže vysavač a mise odpadkový koš se přetransformovala.

Proto jsem jako poslední doplněk zvolil klíčenku, která nelze jen tak přehlédnout. Tvarově koresponduje se všemi produkty a jako své myšlenky si ji také střežíte. Teda pokud nemáte dveře, které se otevřou za pomoci čtečky otisku prstů.



Obrázek 17 Hothead key tag

ZÁVĚR

Během tvorby této bakalářské práce jsem se přesvědčil o tom, že mám ještě spoustu práce před sebou. Řemeslo jako je design obuvi je běh na dlouhou trať. Pokud ho chcete ovládat musíte se smířit s tím, že se budete zdokonalovat celý život a konkrétně v trpělivosti a pečlivosti. Lidé s ADHD to mají dvojnásobně těžší. Snažíme se, abychom byli nejlepší a svojí zbrklostí a mnohdy zmateností si celou práci pohřbíme. Při tvorbě této práce jsem se především naučil pracovat se zbrklostí, a ještě nedosahuji takových hodnot jako výše zmíněné osobnosti, tak jsem si často chodil pro radu či pomoc k odborníkům, přátelům a členům rodiny. Přesto jsem si vybral toto velmi osobní téma jako výzvu, protože jako ostatní designéři z něčeho čerpáme a máme společné životní hodnoty a lásku k řemeslu. Teoretická část práce mě provedla světem nových poznatků o tom, kdo vlastně jsem a co mám v hlavě, že to není pouze klubko zmatených myšlenek a od stresu permanentně upoceně ruce. Celková tvorba kolekce mi byla velmi příjemná a jsem s výsledkem v rámci možností spokojený, protože vždy je co zlepšovat. Tato bakalářská práce mi dodala spoustu nové motivace, kterou plánuji uplatnit ve své budoucí práci.

Kolekce je zrcadlení mé osobnosti a onemocnění ADHD, jehož odraz je tok myšlenek a různobarevnost, různorodost materiálů v hmatatelném provedení.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] SINEK, Simon. Lídři jedí poslední: proč některé týmy drží pohromadě a jiné se rozpadají. [Brno]: Jan Melvil, 2015. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-89-9.
- [2] MIOVSKÝ, Michal. Diagnostika a terapie ADHD: dospělí pacienti a klienti v adiktologii. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0387-4.
- [3] JANDERKOVÁ, Dita, Jitka KENDÍKOVÁ, Jarmila KLÉGROVÁ, Iva STRNADOVÁ, Jana SWIERKOSZOVÁ a Zdenka ŽENATOVÁ. SPU a ADHD. Praha: Raabe, [2016]. Dobrá škola. ISBN 9788074962158.
- [4] STRACHER, Cameron. Králové silnice: jak Frank Shorter, Bill Rodgers a Alberto Salazar přitáhli k běhu miliony lidí. První vydání. Praha: Mladá fronta, 2018. 199 stran. ISBN 978-80-204-4808-8
- [5] FARRELL, Warren a John GRAY. Krize chlapectví. Vydání první. Praha: Práh, 2020. 517 stran. ISBN 978-80-7252-839-4
- [6] JANDERKOVÁ, Dita. Pedagogická diagnostika. 1. vyd. Brno: Mendelova lesnická a zemědělská univerzita, 2009. 119 s. ISBN 978-80-7375-343-6.
- [7] DITTRICH, Pavel. Pedagogicko-psychologická diagnostika. 2. vyd. Jinočany: H & H, 1993. 121 s. ISBN 80-85467-06-2.
- [8] LAVER-BRADBURY, Cathy, Margaret THOMPSON, Anne WEEKS a kol., 2016. Šest kroků ke zvládnutí ADHD: manuál pro rodiče i učitele. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1035-1.

SEZNAM ONLINE ZDROJŮ

- [1] Silné a slabé stránky u dětí s ADHD >> ADHD. Zdraví a Nemoc [online]. Copyright © Zdraví a Nemoc [http](http://cs.winesino.com/conditions-treatments/adhd/1010015286.html) [cit. 17.05.2022]. Dostupné z: <http://cs.winesino.com/conditions-treatments/adhd/1010015286.html>
- [2] Found [online]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/dopamine>
- [3] Co je divergentní myšlení? Netinbag-Answer frequently asked questions simply and clearly. [online]. Copyright © [cit. 17.05.2022]. Dostupné z: <https://www.netinbag.com/cs/health/what-is-divergent-thinking.html>
- [4] [online]. Dostupné z: <http://sci-hub.se/10.1177/1087054713501552>
- [5] Citáty na téma inspirace | Citáty slavných osobností. Citáty slavných osobností: Největší sbírka citátů, myšlenek a aforismů [online]. Dostupné z: <https://citaty.net/temata/inspirace/>
- [6] Art Therapy for ADHD: Alternative Treatment for Focus, Calm. ADDitude – ADD & ADHD Symptom Tests, Signs, Treatment, Support [online]. Copyright © 1998 [cit. 17.05.2022]. Dostupné z: <https://www.additudemag.com/art-therapy-for-adhd/>
- [7] https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-201903-0007_rodinna_terapie_v_ambulantni_psychiatricke_peci.php?back=%2Fsearch.php%3Fquery%3Dadhd%26sfrom%3D0%26spage%3D30
- [8] ADHD and Pessimism and Negativity - Dr. Hallowell. Home - Dr. Hallowell [online]. Copyright ©1994 [cit. 17.05.2022]. Dostupné z: <https://drhallowell.com/2017/04/26/adhd-and-pessimism-and-negativity/>
- [9] Celebrities with ADHD: 9 Famous People with ADHD. Healthline: Medical information and health advice you can trust. [online]. Copyright © 2005 [cit. 17.05.2022]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/adhd/celebrities#8.-Simone-Biles>
- [10] Being a Designer with real ADHD. Gifted people with Attention Deficit... | by Kasey Robinson | Medium. Medium – Where good ideas find you. [online]. Dostupné z: <https://medium.com/@bitpixi/being-a-product-designer-with-adhd-7bde8aaa3e84>
- [11] Ingvar Kamprad - Wikipedia. [online]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Ingvar_Kamprad
- [12] Steve Jobs - Wikipedia. [online]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Steve_Jobs

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Cyrk La Putika ADHD dostupný z: ADHD - Jatka78. [online]. Copyright © Jatka78 [cit. 18.05.2022]. Dostupné z: <http://www.jatka78.cz/cs/inscenace/adhd>

Obrázek 2 Francesco Risso – Marni – kolekce Pre-Fall 2018

dostupný z: Marni Pre-Fall 2018 Collection | Vogue. [online]. Copyright © [cit. 18.05.2022]. Dostupné z: <https://www.vogue.com/fashion-shows/pre-fall-2018/marni>

Obrázek 3 Ohni Lisle ilustrace ADHD dostupný z: [online]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/p/B-7a79OhNdj/> .Copyright © [cit. 18.05.2022].

Obrázek 4 Zhou Wendou – chromová koule dostupný z: A Single, Powerful Installation for Zhou Wendou’s Solo Debut at de Sarthe Gallery, Hong Kong - Artsy. Artsy — Discover, Buy, and Sell Fine Art [online]. Copyright © [cit. 18.05.2022]. Dostupné z: <https://www.artsy.net/article/artsy-a-single-powerful-installation-for-zhou-wendou-s-spherical-debut-at-de-sarthe-gallery-hong-kong>

Obrázek 5 Max Gregory – ADHD dostupný z: [online]. Dostupné z: https://www.tiktok.com/@genuine_arts?lang=zh-Hant [online]. Copyright © [cit. 18.05.2022]

Obrázek 6 moodboard – Bumble

Obrázek 7 moodboard – restless

Obrázek 8 moodboard – hothead

Obrázek 9 – barevnice

Obrázek 10 – proces výroby pryžových podešví

Obrázek 11 – Bumble sneakers

Obrázek 12 –Bumble cross body

Obrázek 13 Bumble cross body, detaily

Obrázek 14 – Restless boots

Obrázek 15 – Restless bike bag

Obrázek 16 – Hothead slippers

Obrázek 17 – Hothead slippers key tag

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P1 TECHNICKÝ POPIS OBUVI BUMBLE SNEAKERS

PŘÍLOHA P2 TECHNICKÝ POPIS OBUVI RESTLESS BOOTS

PŘÍLOHA P3 TECHNICKÝ POPIS OBUVI HOTHEAD SLIPPERS

PŘÍLOHA P4 TECHNICKÝ POPIS OBUVI BUMBLE CROSS BODY

**PŘÍLOHA P5 TECHNICKÝ POPIS OBUVI RESTLESS BOOTS BIKE
BAG**

PŘÍLOHA P6 TECHNICKÝ POPIS OBUVI HOTHEAD KEY TAG

PŘÍLOHA P7 KRESEBNÉ NÁVRHY

PŘÍLOHA P8 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE BUMBLE SNEAKERS

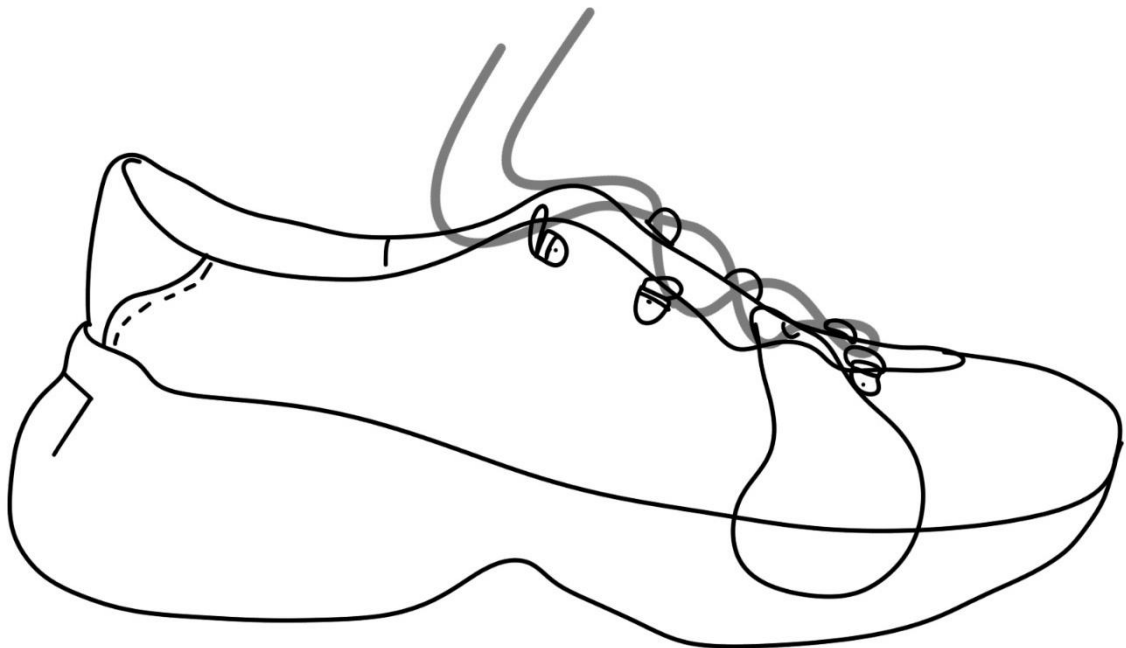
PŘÍLOHA P9 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE RESTLESS BOOTS

PŘÍLOHA P10 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE HOTHEAD SLIPPERS

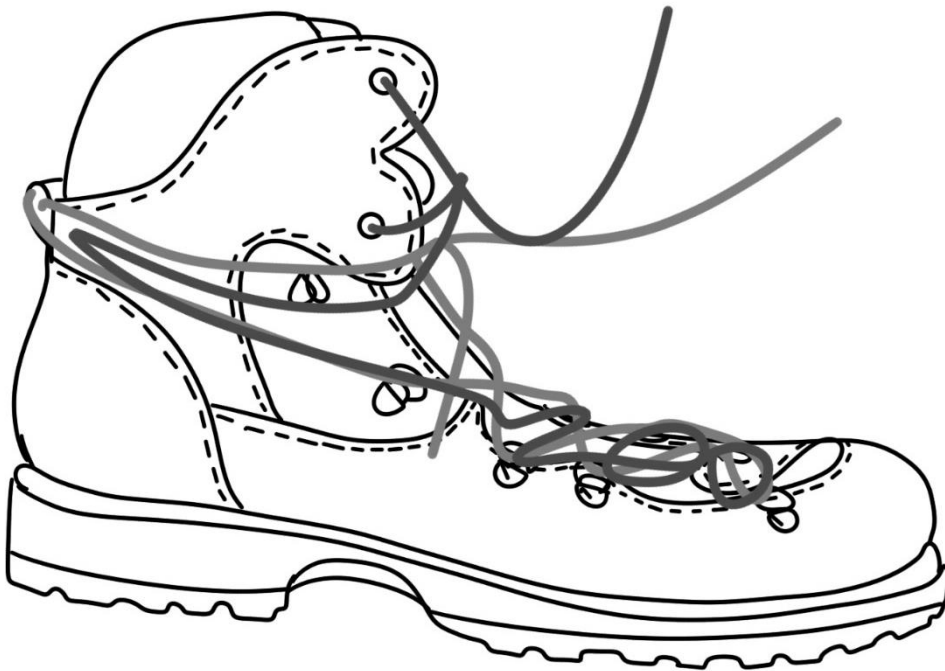
**PŘÍLOHA P11 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE BUMBLE CROSS
BODY**

PŘÍLOHA P12 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE BIKE BAG

PŘÍLOHA P13 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE HOTHEAD KEY TAG

PŘÍLOHA P1 TECHNICKÝ POPIS OBUVI BUMBLE SNEAKERS

Sneakers jsou zhotoveny lepeným výrobním způsobem. Monolitní jednotková podešev o velikosti 42 je z materiálu EVA. Pro hlavní svrchní dílce je použita velurová kozina. Svrchní patička je z hovězinového nubuku, bez apretury. Podšívkové dílce jsou z teletiny, šité přehýbaným švem. Svrchní dílce jsou spojeny přeplátovaným spojem, šité jednou řadou stehů. Spojení svrchních dílců s podšívkovými je přehýbaným způsobem s rozklepáním záložek. Šněrovadlo paracord. Kování, obuvnické očko. Použitá síla nitě 40. Jehla 134/LR/90. Steh 3/10 mm. Pomocné lepidlo ISA Verdunner 111. Odmašťovadlo Clear and P, Chlor. Pevnostní Lepidlo ISA Verdunner 4320. Vlepovací stélka s latexovým polštářováním o tloušťce 3 mm.

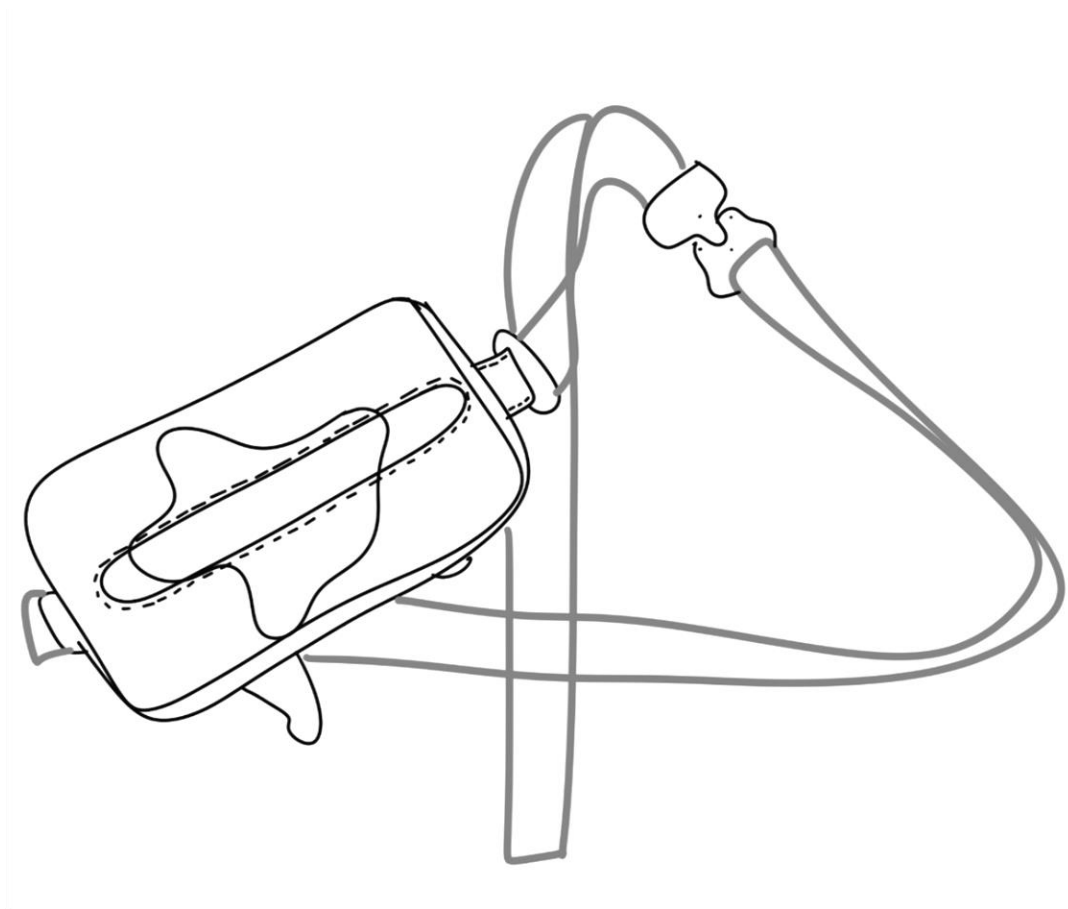
PŘÍLOHA P2 TECHNICKÝ POPIS OBUVI RESTLESS BOOTS

Restless boots jsou zhotoveny lepeným výrobním způsobem. Montovaná podešev ve velikosti 42 z materiálů EVA a pryže, opatřena rámkem z koziny. Pro svrchní dílce je použita kozina velur, kozina nubuk, hovězina NAPA, hovězina nubuk. Podšívky jsou z teletiny spojeny přehýbaným způsobem, vyztuženy nylonovou zpevňovací páskou. Nártové dílce jsou po horním obvodu upraveny zaklepáním. Svrchní a podšívkové dílce jsou spojeny přehýbaným způsobem. Paticka je k zadnímu dílci spojena přeplátovaným způsobem. Bandáž je z molitanu o tloušce 10 mm. Šněrovadlo paracord. Kování, obuvnické očko. Použitá síla nitě 40. Jehla 134/LR/90. Steh 3/10 mm. Pomocné lepidlo ISA Verdunner 111. Odmašťovadlo Clear and P, Chlor. Pevnostní Lepidlo ISA Verdunner 4320. Vlepovací stélka s latexovým polštářováním o tloušťce 3 mm.

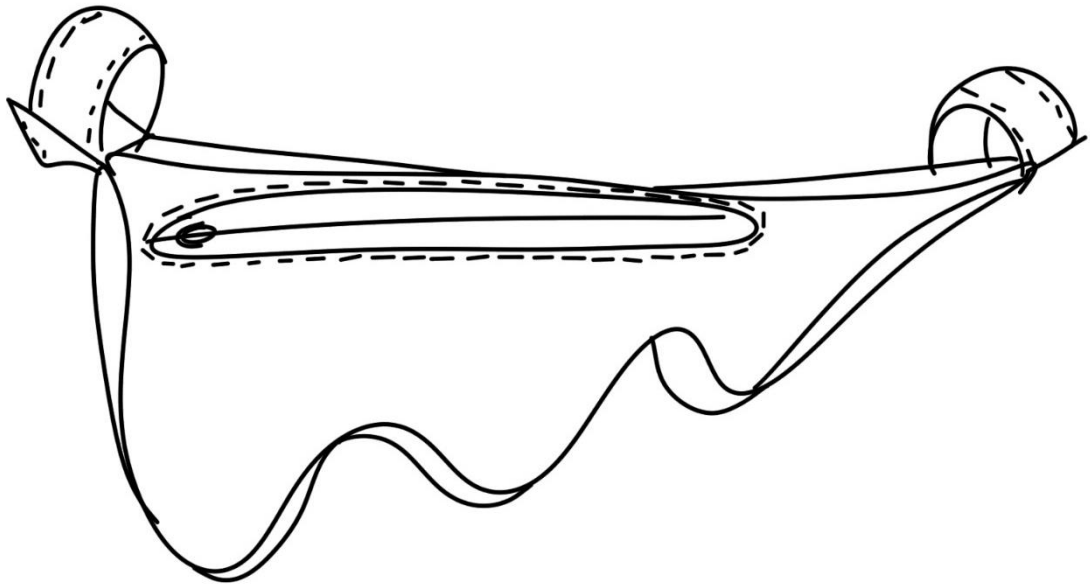
PŘÍLOHA P3 TECHNICKÝ POPIS OBUVI HOTHEAD SLIPPERS

Hothead slippers jsou zhotoveny lepeným výrobním způsobem. Napínací stélka je obalená kozinou 35X650 mm, doplněná stromečkovým půdováním. Montovaná podešev ve velikosti 42 z materiálů EVA a pryže, opatřena rámkem z koziny. Svrchní materiál je hovězinový nubuk bez apretury. Podšívka je z teletiny. Spojení svrchních dílců s podšívkovými je částečně zhotoveno přehýbaným způsobem, zbylá část přeplátovaným způsobem a opatřena krájenou úpravou hran. Bandáž je z molitanu o tloušťce 10 mm. Šněrovadlo paracord. Kování, obuvnické očko. Použitá síla nitě 40. Jehla 134/LR/90. Steh 3/10 mm. Pomocné lepidlo ISA Verdunner 111. Odmašťovadlo Clear and P, Chlor. Pevnostní Lepidlo ISA Verdunner 4320. Vlepovací stélka s latexovým polštářováním o tloušťce 3 mm.

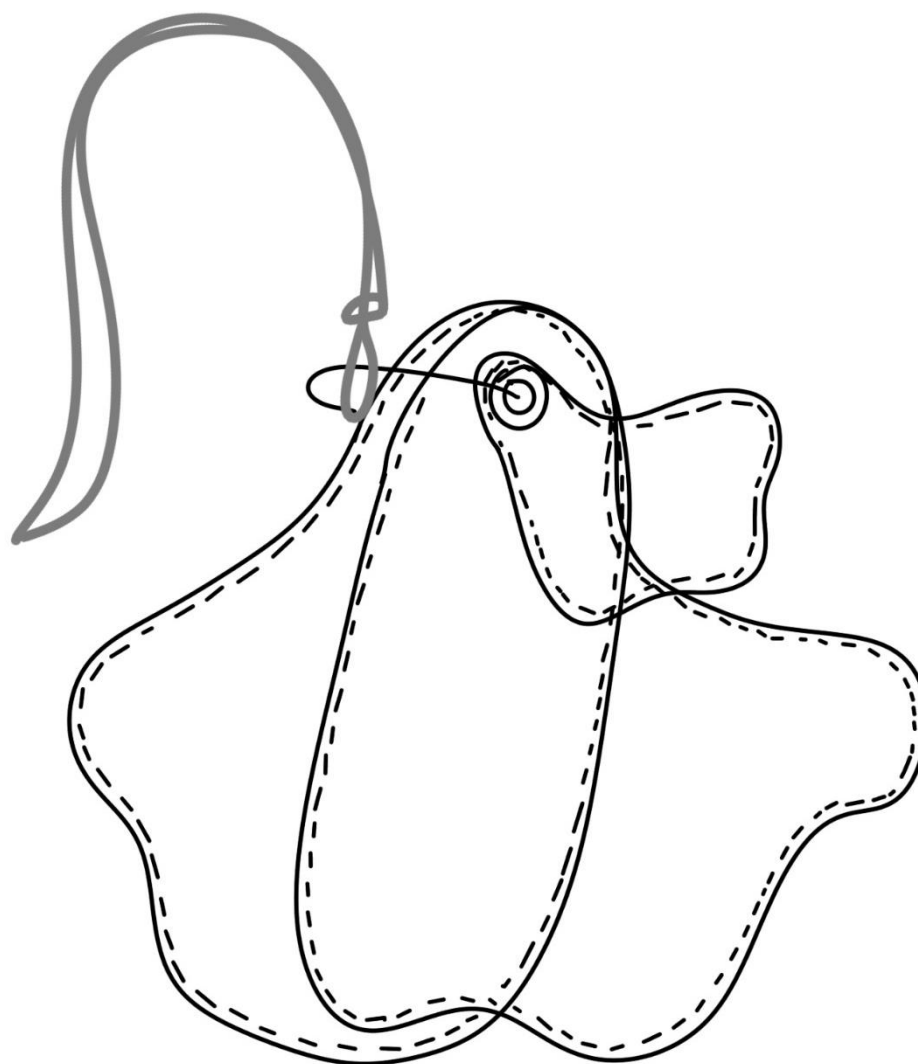
PŘÍLOHA P4 TECHNICKÝ POPIS DOPLŇKU BUMBLE CROSS BODY



Bumble cross jsou zhotoveny přehýbaným výrobním způsobem. Svrchní dílce jsou z koziny, hovězinového nubuku a hovězinové NAPY. Podšívka je zhotovena z vepřovice. Ve středové části je umístěno zdrhovadlo. Popruhy jsou zhotoveny z nylonového popruhu 40X700 mm (2x na ks), dále z nylonového lana o tloušťce 10 mm a délce 2 metry, ukončeny kovovými koncovkami. Poutka pro uchycení popruhů 40X60 mm, jsou vypodšívkována a obšitá. Poutka na klíče a přívěšek jsou ve velikosti 25X40, jsou vypodšívkována a obšitá. Kovové komponenty jsou 2x bezpečnostní spona. 4x ocelové řetězové očko se závitem. 1x parašutistická přezka. Použitá síla nitě 40. Jehla 134/LR/90. Steh 3/10 mm. Pomocné lepidlo ISA Verdunner 111.

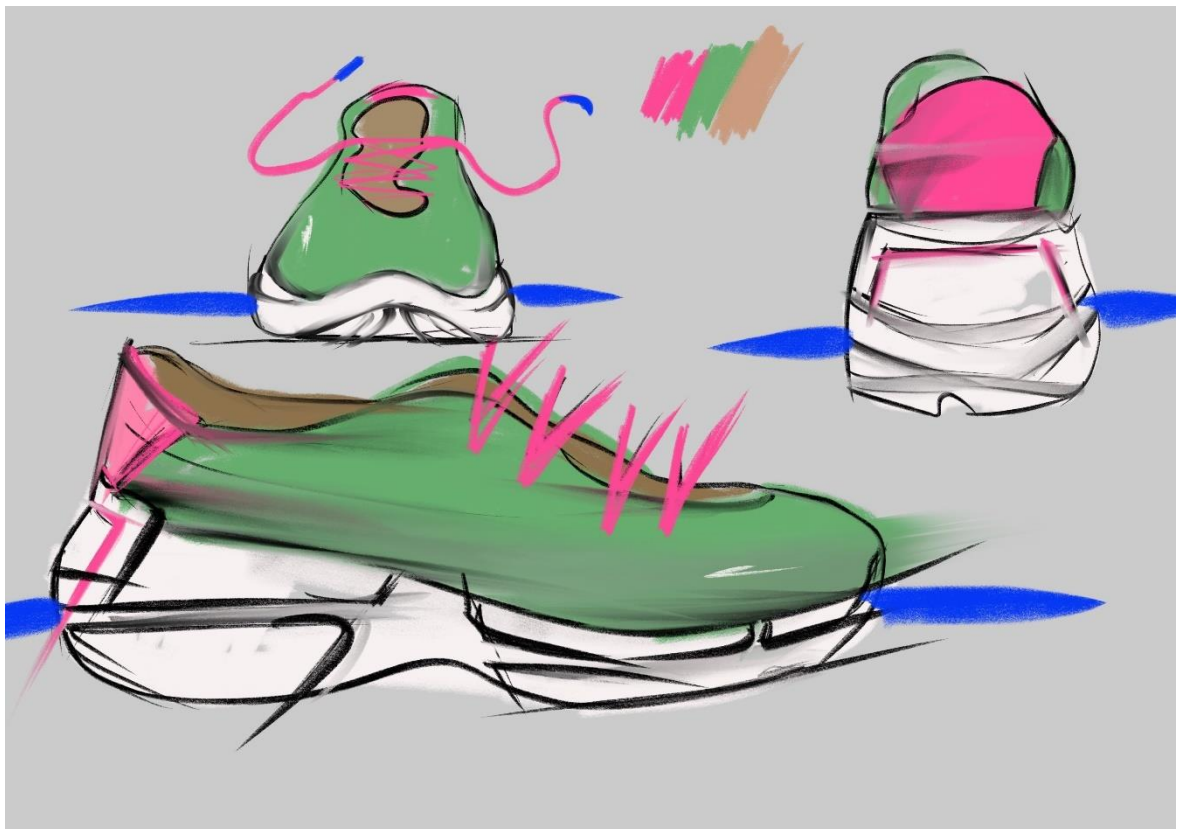
PŘÍLOHA P5 TECHNICKÝ POPIS DOPLŇKU RESTLESS BIKE BAG

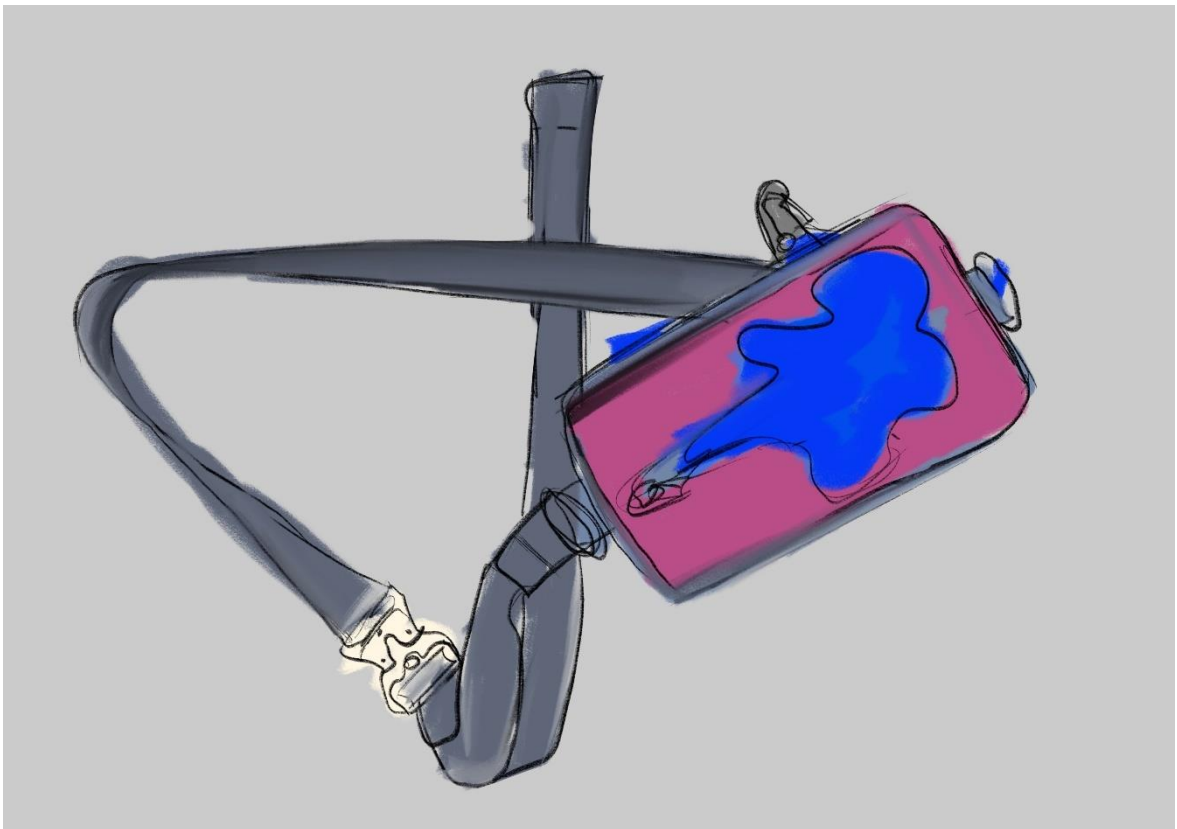
Restless bike bag je zhotovena z hovězinové NAPY/nubuku a vypodšívkována vepřovicí. Taška je zhotovena přehýbaným výrobním způsobem a opatřena velcro pásky. Na pravém boku tašky je umístěno zdrhovadlo YKK. Použitá síla nitě 40. Jehla 134/LR/90. Steh 3/10 mm. Pomocné lepidlo ISA Verdunner 111.

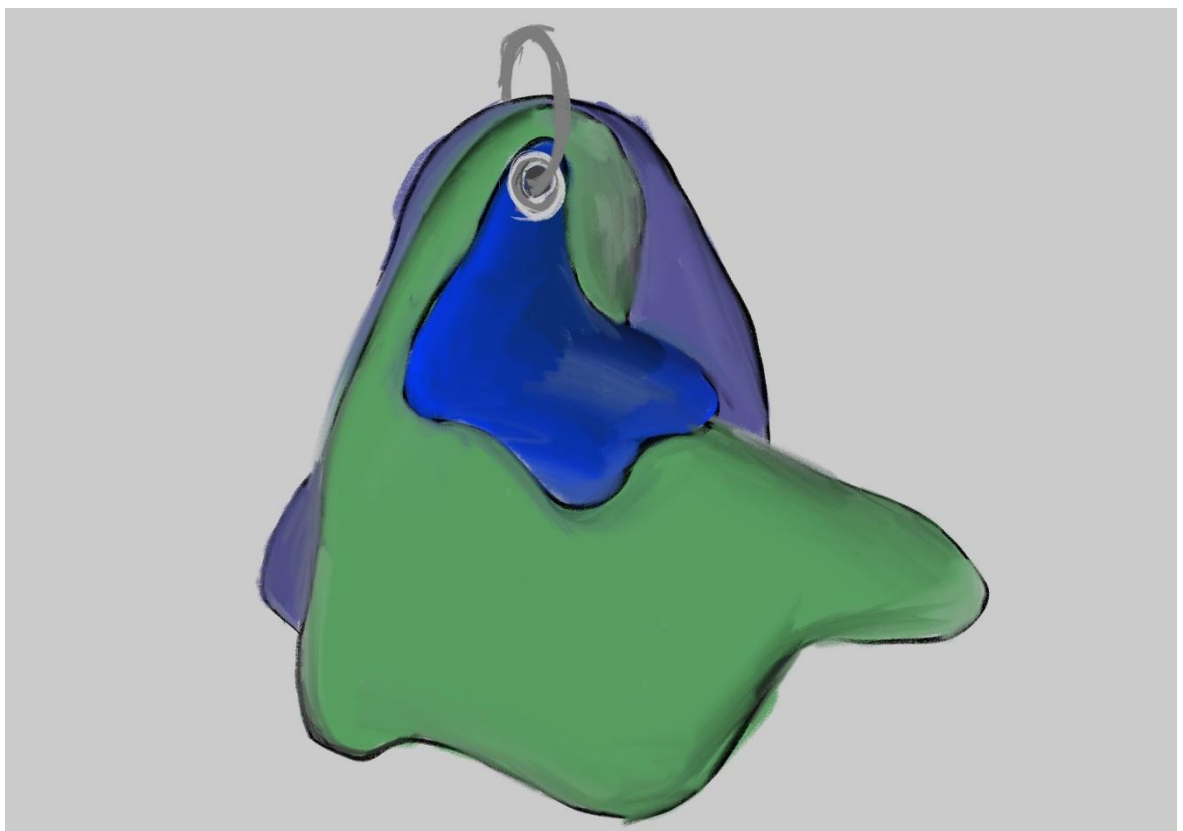
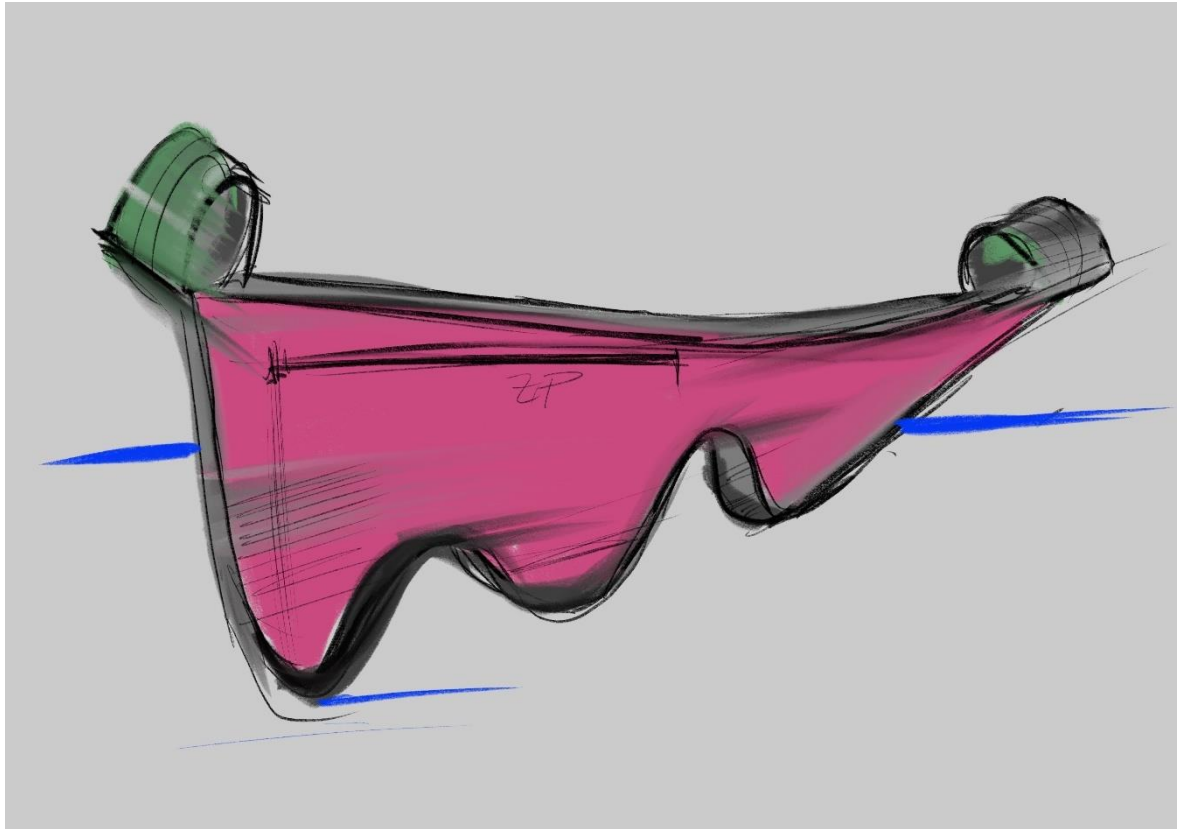
PŘÍLOHA P6 TECHNICKÝ POPIS DOPLŇKU HOTHEAD KEY TAG

Hothead key tag je zhotoven z velurové koziny. Bandáž je z molitanu o tloušťce 5 mm. Kovové komponenty jsou, plachtový kroužek, horolezecká přezka. Šněrovadlo paracord 1 metr zakončená uzlem. Použitá síla nitě 40. Jehla 134/LR/90. Steh 3/10 mm. Pomocné lepidlo ISA Verdunner 111.

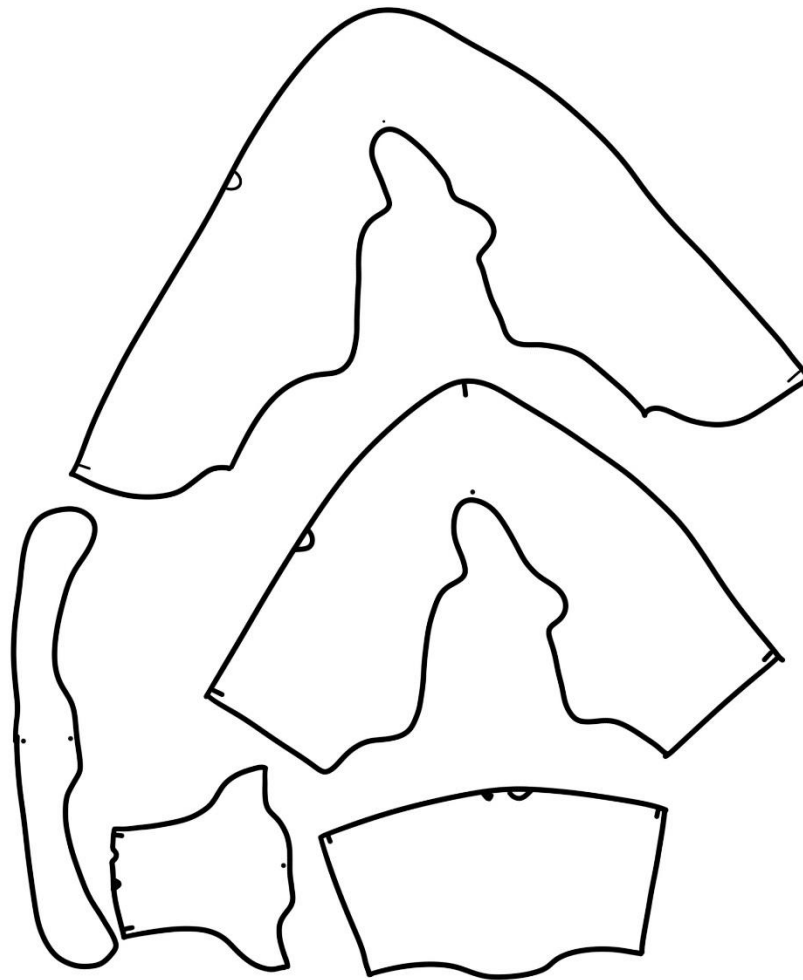
PŘÍLOHA P7 KRESEBNÉ NÁVRHY



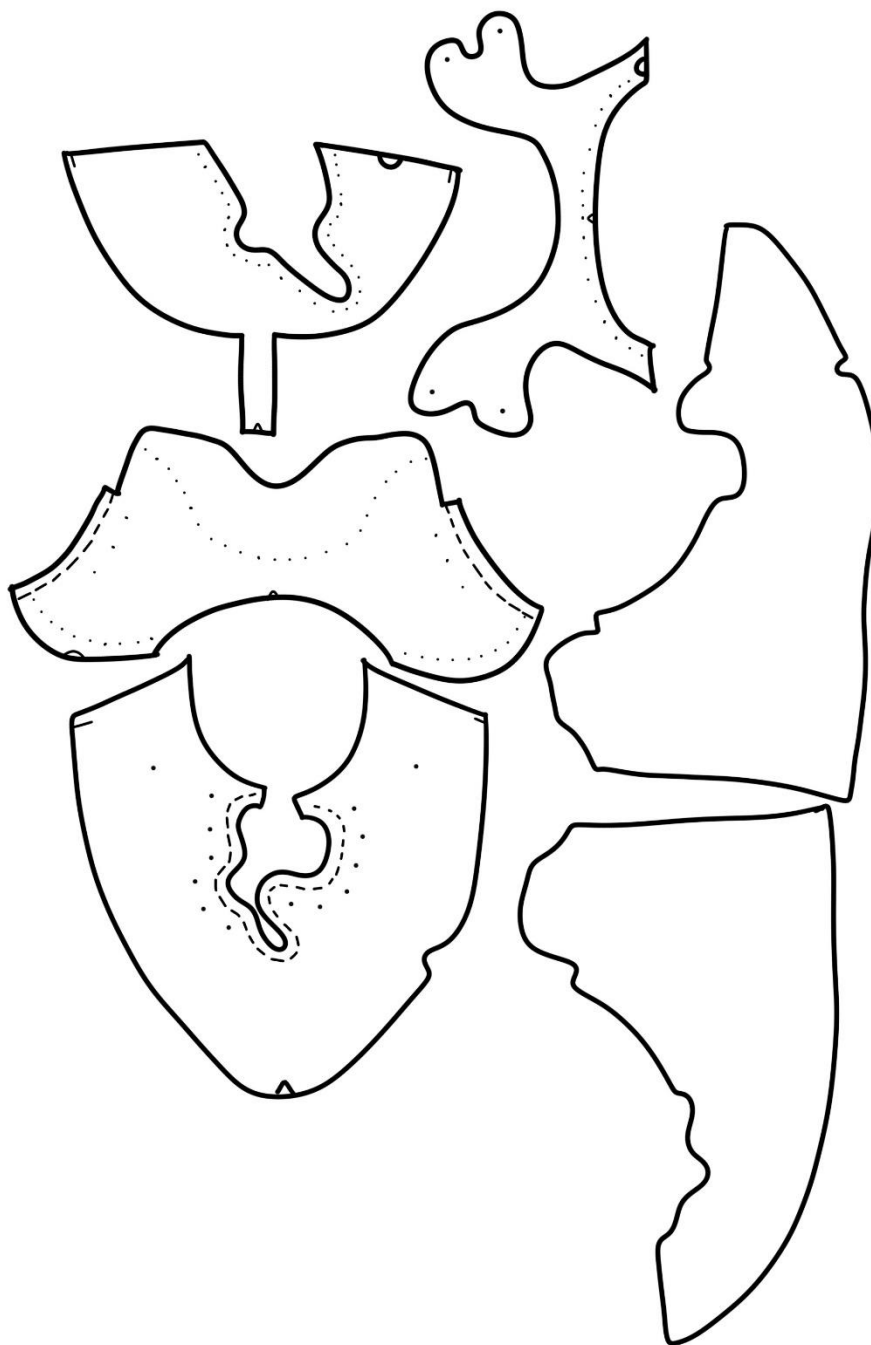




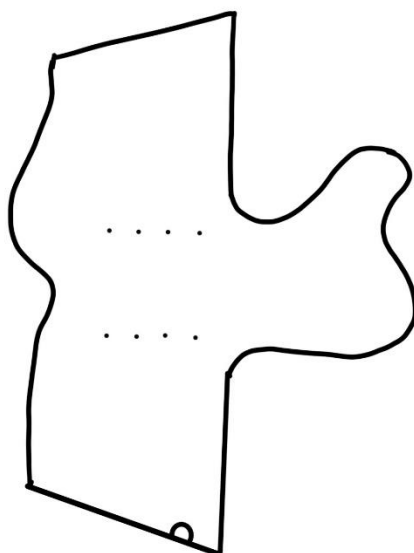
PŘÍLOHA P8 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE BUMBLE SNEAKERS



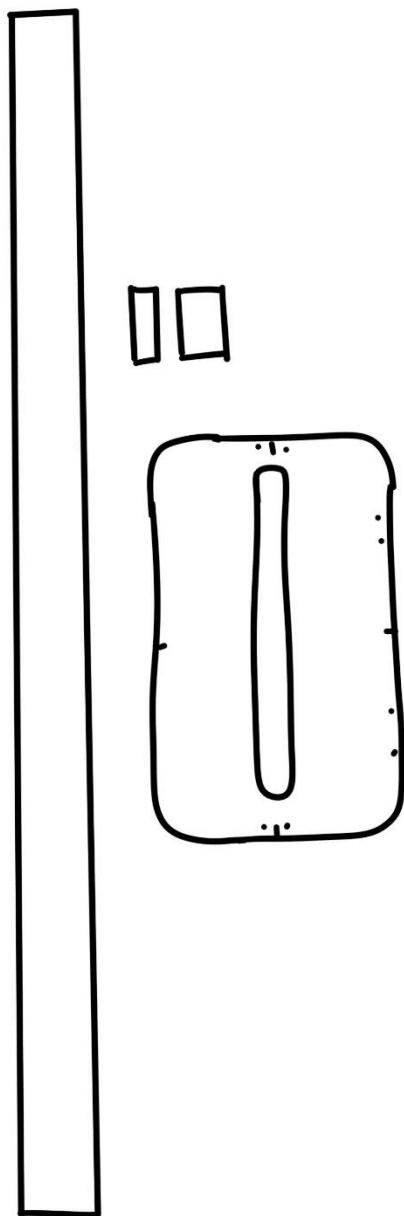
PŘÍLOHA P9 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE RESTLESS BOOTS



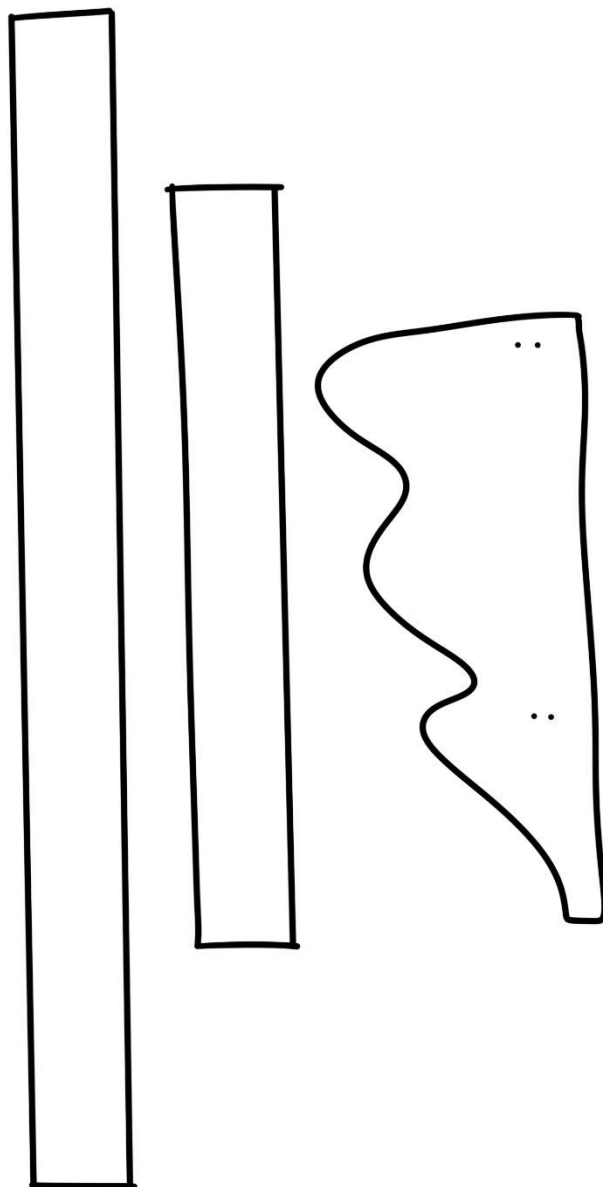
PŘÍLOHA P10 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE HOTHEAD SLIPPERS



PŘÍLOHA P11 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE BUMBLE CROSS BODY



PŘÍLOHA P12 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE RESTLESS BIKE BAG



PŘÍLOHA P13 STŘIHOVÁ DOKUMENTACE HOTHEAD KEY TAG

