

# JSEM JAKÝ JSEM AKROPOLIS

Inspirační materiály k seriálu  
JSEM JAKÝ JSEM

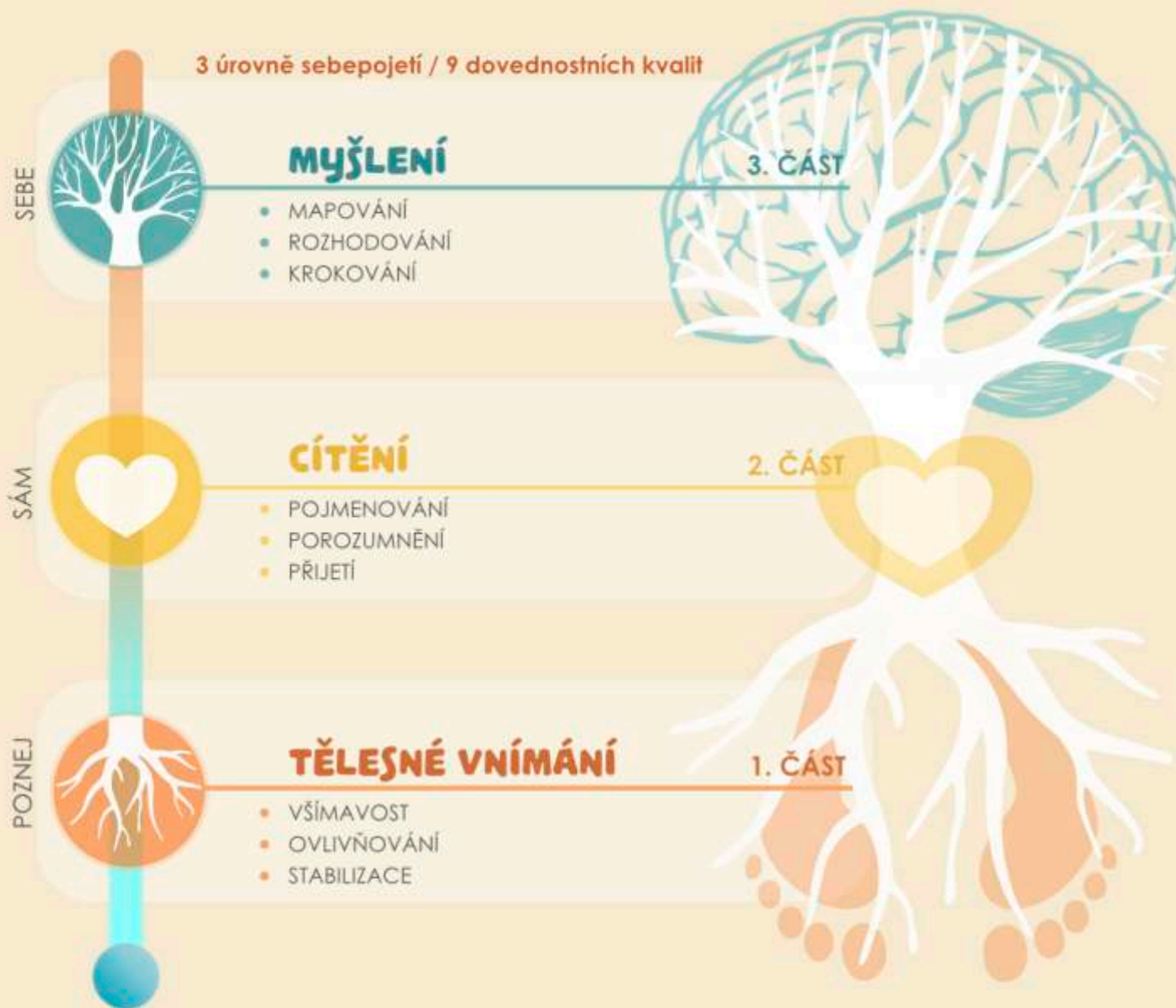
Projekt vznikl za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.



## JSEM JAKÝ JSEM AKROPOLIS

Projekt **JSEM JAKÝ JSEM** je zaměřen na podporu mladých lidí s ADHD a PAS v lepší orientaci ve vlastních potřebách a prožívání, které jsou klíčové pro zdravé sebepojetí a lepší sociální interakci.

„JSEM JAKÝ JSEM“ je postoj hledající cestu k přijetí sebe sama a zároveň dobrodružstvím sebeobjevování...



# TROJEDINÝ MOZEK



## LIDSKÝ MOZEK

mozková kůra (neokortex)  
plánování, rozhodování



- Sídlem nejvyšších nervových funkcí.
- Logika, uvažování, analýza a řešení problémů.
- Řeč, porozumění, argumentace a vytváření významů.
- Síla vůle a moudrost.



## ŠAVČÍ MOZEK

limbický systém (amygdala, hypotalamus,...)  
emoce a učení



- Kontroluje úzkost, strach, sociální a emoční chování.
- Podílí se na smyslovém vnímání a jeho vyhodnocování.
- Všechny vjemy označuje jako žádoucí (potěšení) nebo nežádoucí (bolest/stres).
- Vytváří a ukládá vzpomínky spojené s emocionálními událostmi.



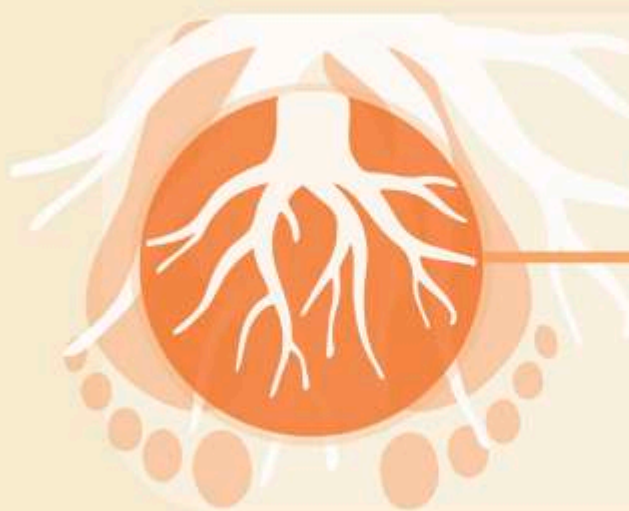
## PLAZÍ/PRIMÁRNÍ MOZEK

mozkový kmen  
životně důležitá tělesná funkce



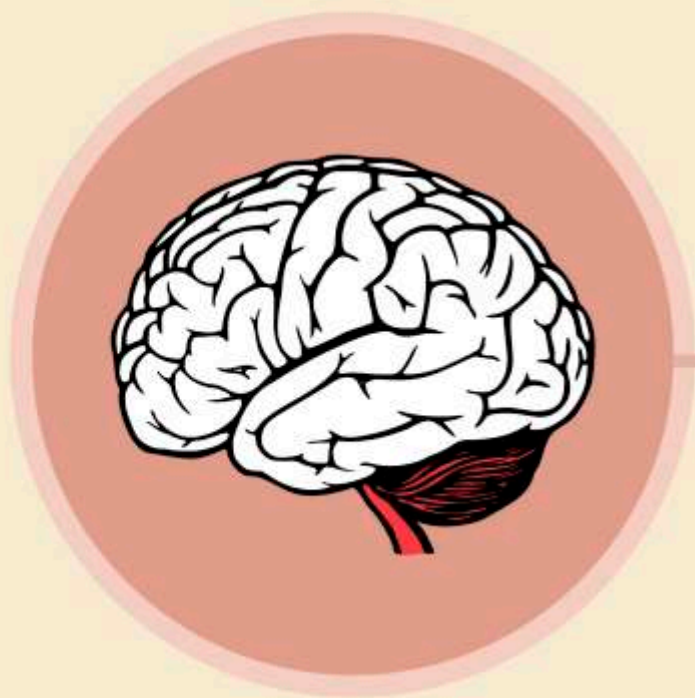
- Řídí srdeční činnost, dýchání, spánek apod.
- Ovlivňuje reflexní chování – hlad, zima, strach.
- Detekuje a reaguje na nebezpečí - Flight or Fight reflex (uteč nebo boj).
- Umožňuje rozeznávat známé od neznámého.





# TĚLESNÉ VNÍMÁNÍ 1. ČÁST

VŠÍMAVOST, OVLIVŇOVÁNÍ, STABILIZACE



## PLAZÍ/PRIMÁRNÍ MOZEK

mozkový kmen

životně důležité tělesné funkce



- Řídí srdeční činnost, dýchání, spánek apod.
- Ovlivňuje reflexní chování – hlad, zima, strach.
- Detekuje a reaguje na nebezpečí - Flight or Fight reflex (uteč nebo bojuj).
- Umožňuje rozeznávat známé od neznámého.







# VŠÍMAVOST

Všímavost (také mindfulness) znamená **věnovat pozornost určitým způsobem: záměrně v přítomném okamžiku a bez posuzování.**

Jon Kabat-Zinn (zakladatel programu MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction)

Kdy, kde nebo s kým si všímáš těchto tělesných vjemů?



# SMYSLOVÉ TĚČKO

ANEB VŠECH 5 POHROMADĚ

Moje tělo je vždy k dispozici.  
Kdekoliv a kdykoliv si můžu  
všímat svých 5ti smyslů.



## 1. Dotek

Sleduj kontakt nohou se zemí, oporu zad, ruce, dlaně, víčka, rty...



## 2. Chuť

Vnímej sliny v ústech. Jakou máš právě chuť na jazyku?



## 3. Čich

Jaké pachy cítíš nosem kolem sebe?



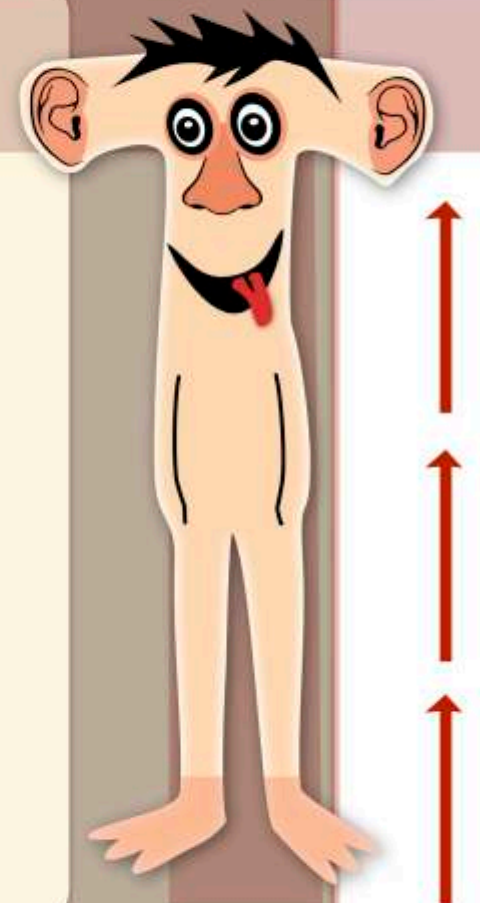
## 4. Zrak

Zamrknej, zavři oči, otevři a chvíli zaměř pozornost na jednu věc.



## 5. Sluch

Co všechno slyšíš ve svém blízkém a vzdáleném okolí?



# NOHAMA NA ZEMI

Zkuste si experiment s bosými chodidly.

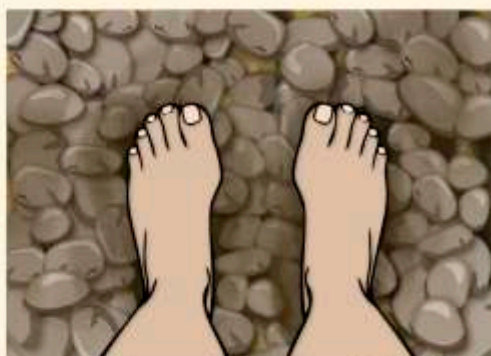
Gravitaci můžu vnímat jako kotvu, která navozuje **pocit stability a pevnosti**. Sledují, jaké tělesné vjemy přichází skrze dotek chodidel s různými povrchy.



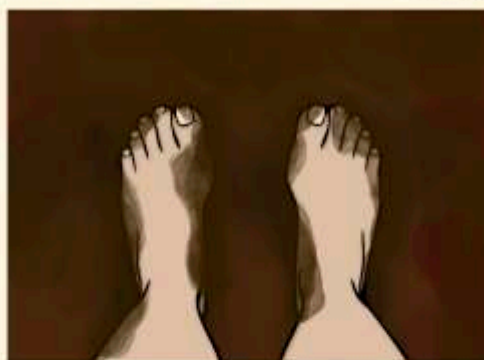
tráva



písek



kamínky



hlína, bláto



teplá a studená voda



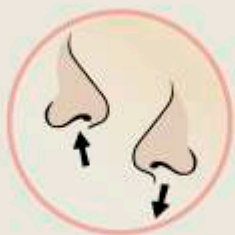
**BIOS = ŽIVOT**

**RHYTMOS  
= PRAVIDELNĚ SE  
OPAKUJÍCÍ POHYB**

# BIORYTMUS

... je cyklicky se opakující děj, který se objevuje u živého organismu určitou pravidelností.

nádech/výdech



napětí/uvolnění



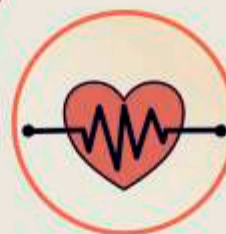
aktivita/útlum



bdění/spánek



srdeční tep



menstruační  
cyklus





## OVLIVŇOVÁNÍ

„Abych mohl něco ovlivnit,  
musím to nejprve poznat.“

„Když se naučím lépe si  
všímat vlastního těla, můžu se  
naučit jej také lépe ovládat.“





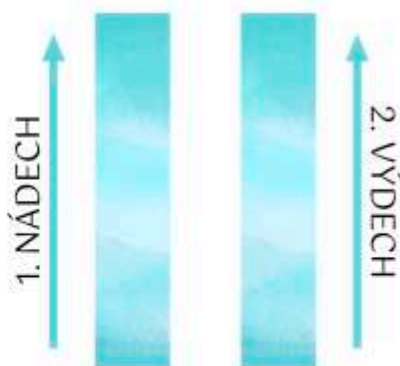
# ZÁZRAK DECHU

Průměrný pozemšťan zvládne 25 tisíc nadechnutí za jeden den a 690 milionů za celý svůj život. Většina z nich si přitom vůbec nevšimne.

Stačí minuta času a pomocí dechu je možné se zklidnit. Kdykoliv během dne si najdi chvílku na pozorování a uvědomování si svého dechu. Zkus dýchat na 2-3-4 doby a pak můžeš měnit rytmus dechu, zpomalovat a dýchat hlouběji (na bránici, do břicha) nebo zrychlovat (povrchové dýchání) a všimnout si, co se děje v těle.

## DÝCHÁNÍ NA:

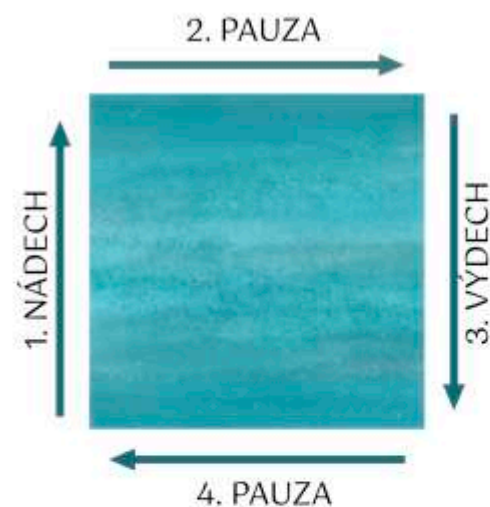
2 DOBY



3 DOBY



4 DOBY

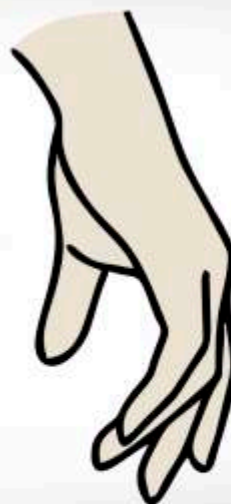


# PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE

Rytmicita napětí a uvolnění

Progresivní svalová relaxace je technika, která k dosažení celkového tělesného a duševního uvolnění užívá střídavého napínání a uvolňování hybného svalstva.

Nazývá se „progresivní“, protože se při ní procvičují jednotlivé hlavní svalové skupiny postupně.



# AUTOGENNÍ TRÉNINK

Autogenní trénink je relaxační technika, která využívá sugesce k navození určitých tělesných stavů, které vedou k uvolnění organismu a mysli, tzv. relaxaci.



Základní stupeň tréninku spočívá v navození 6 pocitů:

- tíhy v končetinách,
- tepla v končetinách,
- klidného dechu,
- pravidelné srdeční činnosti,
- pocitu tepla v nadbříšku,
- chladného čela.





## STABILIZACE

„Když jsem v klidu, mohu dělat dobrá rozhodnutí.“

„Není minulost, není budoucnost, jen je tady a teď. Není dobře, není špatně, všechno platí.“

(Karel Hájek, psycholog)



# 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Když jsem ve stresu, můžu si vyzkoušet jednoduché cvičení.  
Postupně zaměřuji pozornost na konkrétní smyslové vjemy.



**5** VĚCÍ, KTERÉ VIDÍM KOLEM SEBE



**4** ZVUKY, KTERÉ SLYŠÍM NEBO VYDÁVÁM



**3** DOTEKY, KTERÉ VNÍMÁM NEBO TVOŘÍM



**2** VŮŇĚ A PACHY, KTERÉ CÍTÍM A TVOŘÍM



**1** CHUŤ, KTEROU MÁM V ÚSTECH

inspirováno NÚDZ



# POZICE STROMU

Strom je většinu života na jednom místě. Jaké to asi je?  
Můžu se inspirovat stabilní pozicí stromu a klidem,  
kterého dosáhnu zpomalením dýchání.



Nádech  
dolů do  
podbřišku  
a do zad.

Postoj na širší ramen, paralelně  
chodidla, ruce v bok či  
v oblouku v úrovni srdce s prsty  
lehce propnutými. Předklon  
z místa pod pupkem, jemně  
zakulatit hrudník a záda.  
Neohýbat se v místě solar  
plexu! Podsadit pánev  
a pokrčit kolena tak, aby byla  
zavěšena nad chodidla  
s váhou na vnějších hranách.  
Nohy jsou "zakořeněné", krční  
páteř vytažená nahoru, brada  
lehce u hrudníku.

Zdroj: Vital 1/2015



# IMAGINACE



Najdi si klidné a bezpečné místo. Pohodlně se usad' nebo si lehni a pomalu zavři oči. Hluboce se 3x nadechni a vydechni. Veškeré myšlenky a starosti můžeš zabalit do pomyslné krabice a odsunout bokem, nyní jsou Ti úplně lhostejné. Tvá mysl i tělo jsou klidné a uvolněné.

Nyní si zkus vybavit ve svých vzpomínkách místo, kde ses cítil(a) spokojeně a šťastně. Tvé oblíbené místo. Na chvíli se ve svých představách na toto místo přesuň a zkus vnímat vše, co se Ti vybavuje - prostor, barvy, tvary, zvuky, vůně, doteky nebo chutě.

Je to místo klidu a bezpečí. Místo, kde se cítíš spokojeně. Teď chvíli vnímej, jaké to je. Jak to na tebe působí? Jaké pocity se ti vybavují?

Také si můžeš všimnout, jak se cítíš v těle, když jsi v představách na svém oblíbeném místě.

3x se zhluboka nadechni a vydechni a pomalu se rozluč se svou vzpomínkou. Promasíruj si obličej, otevři oči a vrať se do přítomného okamžiku. Tady a teď.




# CÍTĚNÍ

2. ČÁST

POJMENOVÁNÍ, POROZUMĚNÍ, PŘIJETÍ





Dneska je  
jeden z těch  
dní, ...

kdy cítím...

všechny emoce  
najednou.



## SAVČÍ / EMOCIONÁLNÍ MOZEK

limbický systém (amygdala, hypothalamus...)

emoce a učení



- Kontroluje úzkost, strach, sociální a emoční chování.
- Podílí se na smyslovém vnímání a jeho vyhodnocování.
- Všechny vjemy označuje jako žádoucí (potěšení) nebo nežádoucí (bolest/stres).
- Vytváří a ukládá vzpomínky spojené s emocionálními událostmi.





„CÍTÍM se divně,  
jako bys mě  
neměla ráda.“

# POJMENOVÁNÍ

„Schopnost rozpoznat a pojmenovat  
emoci vede samo o sobě k uklidnění.

(Lieberman a kol., 2007)

# 10 MÝTŮ O EMOCÍCH

v každé situaci je možné mít buď "správné", nebo "chybné" emoce

není dobré nebo zdravé mít zlost

šťastní nebo emočně zdraví lidé neprožívají bolestné emoce

být smutný (nebo prožívat jinou emoci) je slabost

bolestné emoce jsou škodlivé

pokud okolí neschvaluje, jak se cítíte, neměli byste se tak cítit

bolestné/negativní emoce jsou špatné a je nutné je napravit

být emocionální znamená neovládat se

není zdravé projevovat emoce

bolestné emoce nikdy nezmizí, pokud s nimi člověk něco neudělá

Jak zklidnit bouři emocí  
(Sheri Van Dijk, 2023)

# EMOČNÍ ZRCADLO

V přední části mozku jsou neurony, které nazýváme pohybové. Tyto neurony vyšlou signál vždy, když člověk udělá nějaký pohyb. Asi 20% z těchto neuronů vyšle signál i tehdy, když se člověk jen dívá, jak tento pohyb dělá někdo jiný.

Říkáme jim zrcadlové neurony. Zrcadlové neurony slouží k porozumění výrazem obličeje a umožňují nám vnímat emocionální stav druhého člověka. Zkus si to na svém odrazu v zrcadle.



# KDE A JAK SE EMOCE PROJEVUJÍ?



v pohybech obličeje  
- mimika (smích, pláč,  
údiv)

ve změnách funkcí těla  
(bušení srdce, zrudnutí,  
rychlý dech)

v zabarvení hlasu

v čase - afekty (několik  
minut), nálady (několik hodin)

v pohybech  
celého těla



„PŘEJI SI, aby sis se mnou víc povídala.“



## POROZUMNĚNÍ

„Pokud se nám podaří emocím porozumět a začneme žít v souladu s nimi, přinesou nám do života pestrost, pravdivost a blízkost.“

Pavel Raus, Ph. D. – terapeut  
(z knihy Jak porozumět emocím, 2022)

# EMOČNÍ TEPLOMĚR

## PRO VZTEK

Jak se cítíš a co děláš?

Co s tím můžeš dělat? Co k tomu potřebuješ?



**VÝBUŠNÝ**

křik, bouchání, destrukce



**VZTEKLÝ**

dohadování, odmítání



**NAŠTVANÝ**

odtažitost, uzavřenost



**NERVÓZNÍ**

neklid, nesoustředěnost



**KLIDNÝ**

soustředění, zapojení

Inspirováno Wisconsin Office of Children's Mental Health





# EMOČNÍ KOMPAS

PRO STRESOVÉ SITUACE

Když jsem v klidu, můžu dělat dobrá rozhodnutí. Každá emoce nese informaci. Nejsem odpovědný za pocity druhých.

## 1. VŠÍMEJ

CO CÍTIŠ V TĚLE

Zaměřuji pozornost na své smysly, polohu těla, tělesné vjemy... Tělo používám jako kotvu.

## 4. ROZHODUJ

SE ZA SEBE

Co potřebuji? - např. čas na rozmyšlenou, změnu prostředí, chvíli pro sebe.

## 3. ŘEKNI

SOBĚ I DRUHÝM,  
CO POTŘEBUJEŠ

Rozpoznávám, co vše se vynořilo. Všechny pocity, které cítím jsou OK. Jaký pocit u mě převládá?

## 2. POJMENUJ

SVÉ POCITY



# PŘIJETÍ

„Srdce člověka je velmi podobné moři. Má své bouře, má své přílivy a ve svých hloukách má i své perly.“  
Vincent van Gogh (malíř a kreslíř)

„Vím, k čemu mi emoce slouží. Vztek mě chrání, strach varuje a smutek ukazuje, co je pro mne důležité.“  
(Mgr. Lenka Rašticová, psycholožka, terapeutka)



# MYŠLENÍ

3. ČÁST

MAPOVÁNÍ, ROZHODOVÁNÍ, KROKOVÁNÍ



## LIDSKÝ MOZEK

mozková kůra (neokortex)

**plánování, rozhodování**



- Sídlem nejvyšších nervových funkcí.
- Logika, uvažování, analýza a řešení problémů.
- Řeč, porozumění, argumentace a vytváření významů.
- Síla vůle a moudrost.

# MOZKOVÁ KŮRA

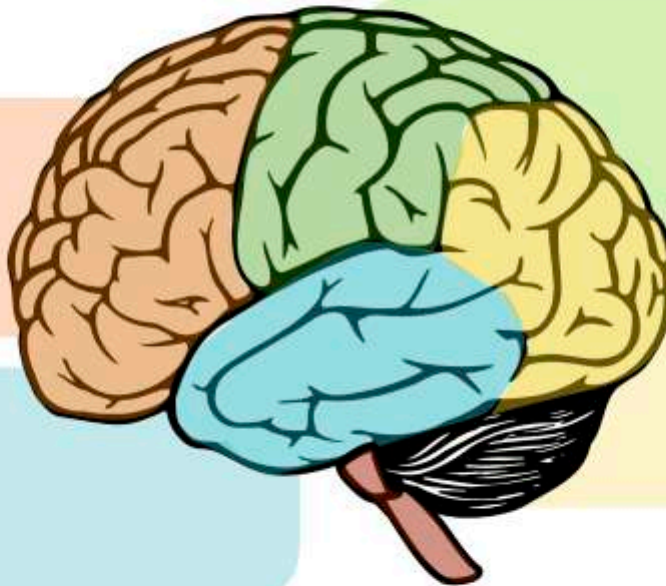
Mozková kůra se skládá ze čtyř laloků a každý z nich zastává určité funkce:

## ČELNÍ LALOK

chování, inteligence,  
paměť, pohyb

## SPÁNKOVÝ LALOK

chování, sluch, řeč, zrak,  
paměť



## TEMENNÍ LALOK

inteligence, jazyk, čtení,  
pocity

## TÝLNÍ LALOK

zrak



# MAPOVÁNÍ

## Mozek přemýšlí v obrazech.

Myšlenky a nápady můžeme třídit, dát do kontextu, přidat další asociace a vztahy, vytvořit si přehlednou kostru.

Podle Tonyho Buzana (otce mentálních map) jsou mentální mapy **nejdokonalejší organizační nástroj našeho mozku**. Jedná se o nejjednodušší prostředek, jak dostat informace do mozku i jak je dostat z něj.



# TŘI MOZKY V JEDNOM

## LIDSKÝ MOZEK

mozková kůra  
plánování, rozhodování



## SAVČÍ MOZEK

limbický systém  
emoce a učení



## PLAZÍ MOZEK

mozkový kmen  
základní životní funkce

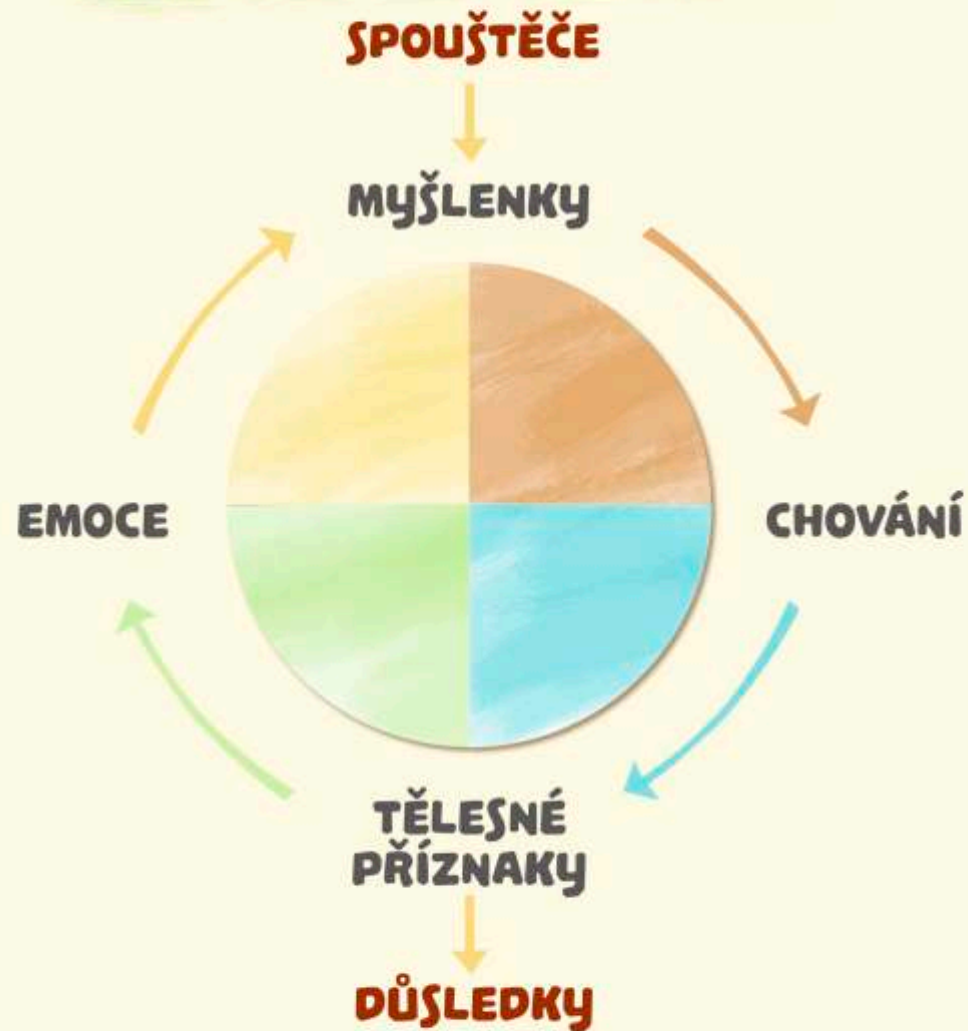




# MENTÁLNÍ MAPA



# BLUDNÝ KRUH



# ROZHODOVÁNÍ

**Indiánské přísloví** praví, že každý člověk v sobě má dva vlky. Jeden je dobrý a jeden zlý. Ti dva spolu neustále bojují. Vyhraje ten, kterého více krmíš.

Stejně tak myšlenky můžeme rozdělit na otravné - **mentální odpad** a produktivní - **mentální poklad**. V určitých chvílích se můžeme učit rozhodovat, které si budeme vybírat.

# JAK ADHD OVLIVŇUJE MOZEK

**ADHD (Porucha pozornosti s hyperaktivitou)** – neurovývojové odchylky ve struktuře centrální nervové soustavy, změny v regulaci neurotransmitérů (dopamin, adrenalin, kortizol), které ovlivňují všechny kognitivní funkce. Magnetická rezonance prokazuje změny v objemu a funkcích jednotlivých částí mozku.

## PREFRONTÁLNÍ KŮRA

- Hraje klíčovou roli v regulaci pozornosti, chování a emocí, přičemž pravá hemisféra se specializuje na útlum chování.
- ADHD je spojena se slabší funkcí a strukturou obvodů prefrontální kůry, zejména v pravé hemisféře.

## LIMBICKÝ SYSTÉM

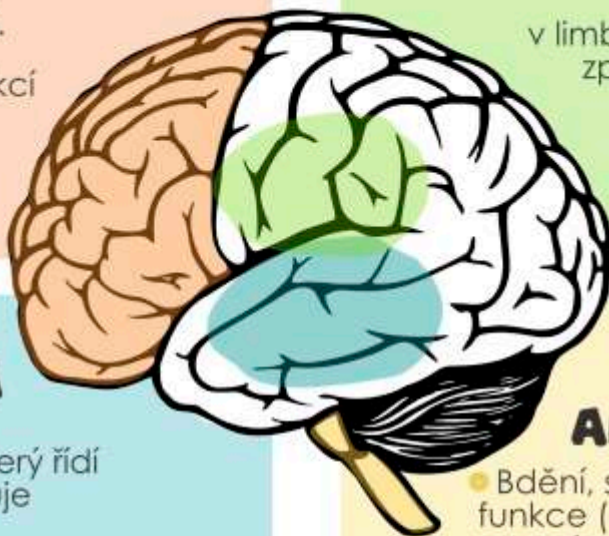
- Reguluje emoce.
- Nedostatek dopaminu v limbickém systému u lidí s ADHD způsobuje neklid, nepozornost a emoční nestálost.

## BAZÁLNÍ GANGLIA

- Systém nervových obvodů, který řídí pohybové aktivity a komunikuje s neokortexem.
- U lidí s ADHD asymetrie bazálních ganglií, nerovnováha v adaptačním chování a seberegulaci.

## RETIKULÁRNÍ AKTIVAČNÍ SYSTÉM

- Bdění, spánek, hybnost, vegetativní funkce (dýchání, krevní oběh, příjem potravy a tekutin, sexuální funkce apod.) – „klíč k zapínání mozku“.
- U lidí s ADHD změny v integraci funkcí – přetížení mozku, zmatenost, podrážděnost.



# JAK PAS OVLIVŇUJE MOZEK

**PAS (Porucha autistického spektra)** je způsobena abnormálním vývojem centrální nervové soustavy a projevuje se odchylkami v komunikaci a ve vytváření sociálních vazeb, dále ritualizovanými činnostmi a citlivostí na sensorické podněty. Na různých subtypech (Aspergerův syndrom, vysokofunkční a nízkofunkční autismus a další podskupiny) se podílí několik stovek genů. U jedné třetiny lidí s PAS jsou přidruženy ADHD a Epilepsie.

## PREFRONTÁLNÍ KŮRA

- Sebeřízení a rozhodování – „mozkový velín“.
- Dle funkční magnetické rezonance je PAS spojena s odchylkami v exekutivních funkcích, plánování a fungování v běžném životě.
- Lidé s PAS mají narušený systém zrcadlových neuronů a díky tomu jsou více ponořeni ve světě svých vlastních pocitů a myšlenek a mají potíže s přeladěním se na zpracovávání informací z vnějšího světa.

V současnosti se zkoumá hustota neurálních propojení mezi prefrontálním lalokem, amygdalou, bazálními gangliemi a mozečkem.

Výsledky výzkumů týkajících se odchylek v jednotlivých mozkových strukturách lidí s PAS nejsou zatím jednoznačné.

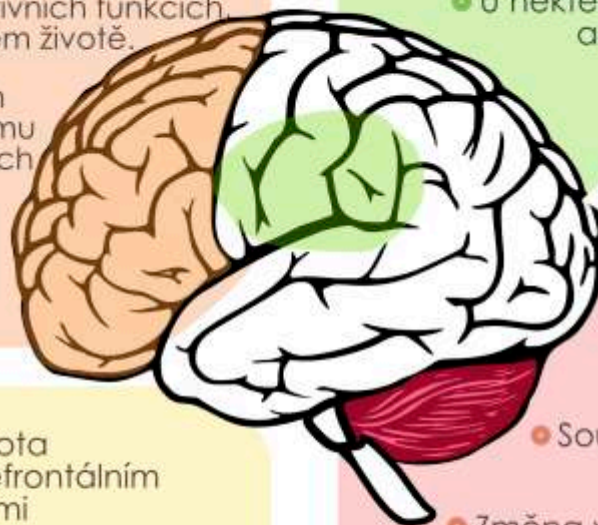
## LIMBICKÝ SYSTÉM

- Reguluje emoce.
- U některých lidí s PAS změny velikosti amygdaly v závislosti na věku.

**ZVĚTŠENÉ OBLASTI VŠECH KOROVÝCH ČÁSTÍ MOZKU**

## MOZEČEK

- Souvisí s veškerými pohybovými aktivitami.
- Změna ve velikosti, u lidí s PAS menší.
- Snížená hustota Purkyňových buněk – hrají roli při řízení pohybu.



# SPOLEČNÉ A ROZDÍLNÉ



Oslabené funkce prefrontální kůry.  
Nedostatek dopaminu v limbickém systému.  
Změny v integraci funkcí Retikulární formace.

Odchytky v prefrontálním laloku  
a v limbickém systému

Podobné genetické  
faktory změn CNS.

Narušený systém zrcadlových neuronů.  
Zvětšené korové oblasti.  
Snížená hustota Purkyňových buněk.

# SEMAFOR ROZHODOVÁNÍ



CO DĚLÁM?

CO ZVLÁDÁM?

CO NEZVLÁDÁM?

CO POTŘEBUJI?

CO DĚLÁM?	CO ZVLÁDÁM?	CO NEZVLÁDÁM?	CO POTŘEBUJI?



1) ...

2) ...

3) ...



# KROKOVÁNÍ

...aneb plán rozdělený do jednotlivých kroků.

**„I cesta dlouhá tisíc mil začíná jediným krokem.“**

Konfucius (čínský filosof a učitel)



# ŽIRAFÍ ŘEČ

Vím, co říkám a proč (... aneb mluvit s nadhledem)



# 3 MAPOVACÍ OTÁZKY

Když se cítím fakt blbě...

CO CÍTÍM?

CO POTŘEBUJI?

CO (PRO TO) DĚLÁM?

Odpovědi v jednotlivých sloupcích často pomůžou najít zdroj nesouladu a současně naznačí směr možného řešení...



# DOPAMINOVÉ MENU

Nabízíme široké spektrum odměn

## PŘEDKRMY

RYCHLÝ DOPAMIN

- Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte
- Krátce si zacvičte
- Najděte si nový recept na večeri
- Přidejte nový příspěvek na sociální síť
- Zaskákejte si a protřepejte
- Dopřejte si svačinu
- Pohladte zvíře
- Ustelte si postel
- Umyjte nádobí

**HLAVNÍ PŘÍŠADA DOPAMIN  
- HORMON ODMĚNY**

## HLAVNÍ CHOD

VĚTŠÍ PŘESTÁVKA

- Začtěte se do knihy
- Sejděte se s přítelem
- Uvařte si jídlo
- Navštivte park
- Rozjímejte v přírodě
- Jděte si zaplavat nebo zaběhat
- Jděte na oběd nebo na kávu
- Vykoupejte se
- Udělejte si make-up
- Oblečte se do svého oblíbeného oděvu
- Zaběhejte si na běžícím pásu
- Zahrejte si deskovku s kamarády

## PŘÍLOHY

POMOCNÍČCI

- Poslechněte si podcast
- Zavolejte kamarádovi
- Poslechněte si hudbu
- Dejte si sušenku
- Dejte si oblíbený nápoj

## SPECIALITY

VELKÉ AKCE

- Vydejte se na místo, kde jste ještě nikdy nebyli
- Zajedejte si na dovolenou
- Zajdete si na koncert oblíbené kapely
- Navštivte muzeum nebo divadlo

## DEZERTY

TROCHA ZPESTŘENÍ

- Procházejte 5 minut sociální síť
- Kupte si něco pro radost
- Chvilku si zahrajte hru v telefonu
- Odpovězte na vzkazy nebo maily z postele
- Naplánujte si schůzku, výlet nebo dovolenou

**DOPŘEJTE SI  
ODMĚNU!**

Inspirováno:  
[www.unconventionalorganisation.com](http://www.unconventionalorganisation.com)



# DOPAMINOVÉ MENU

Vytvořte si vlastní nabídku odměn

**PŘEDKRMY**

RYCHLÝ DOPAMIN

**HLAVNÍ CHOD**

VĚTŠÍ PŘESTÁVKA

**PŘÍLOHY**

POMOCNÍČCI

**DEZERTY**

TROCHA ZPESTŘENÍ

**SPECIALITY**

VELKÁ AKCE





# JSEM JAKÝ JSEM AKROPOLIS

Autor inspiračních materiálů a videí:  
**Mgr. Zdeněk Vilímek**  
speciální pedagog

Grafické zpracování:  
**Mgr. Linda Řeháková**

Odborná spolupráce:  
**Mgr. Lenka Rašicová**  
školní psycholožka, psychoterapeutka

**Mgr. Jakub Vávra, Ph.D.**  
VŠ pedagog, dramaterapeut

**Mgr. Vojtěch Výleta**  
psycholog, psychoterapeut

