

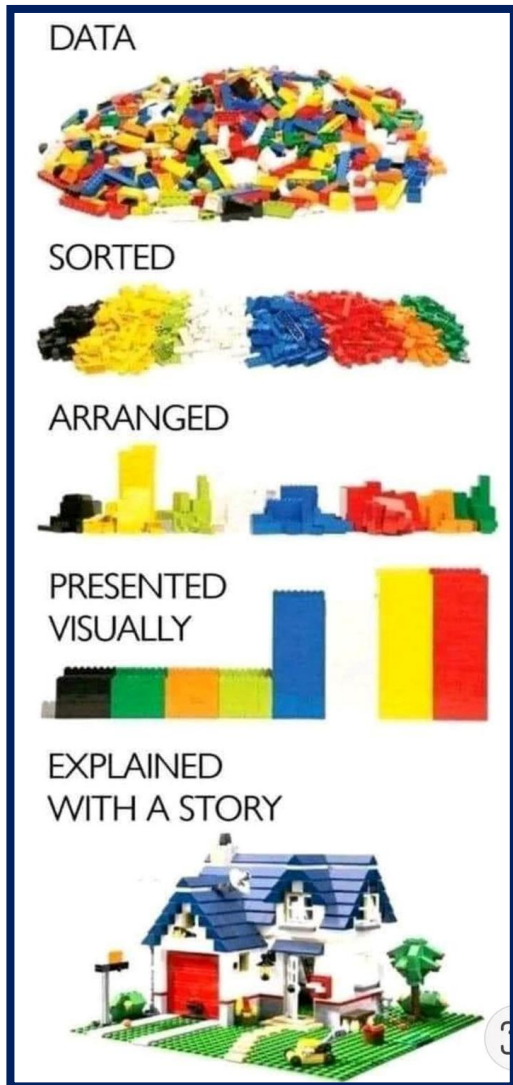
RESILIENCE A PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

MUDr. Mgr. Kristýna Drozdová, Ph.D.

Konference sociální psychiatrie 2023

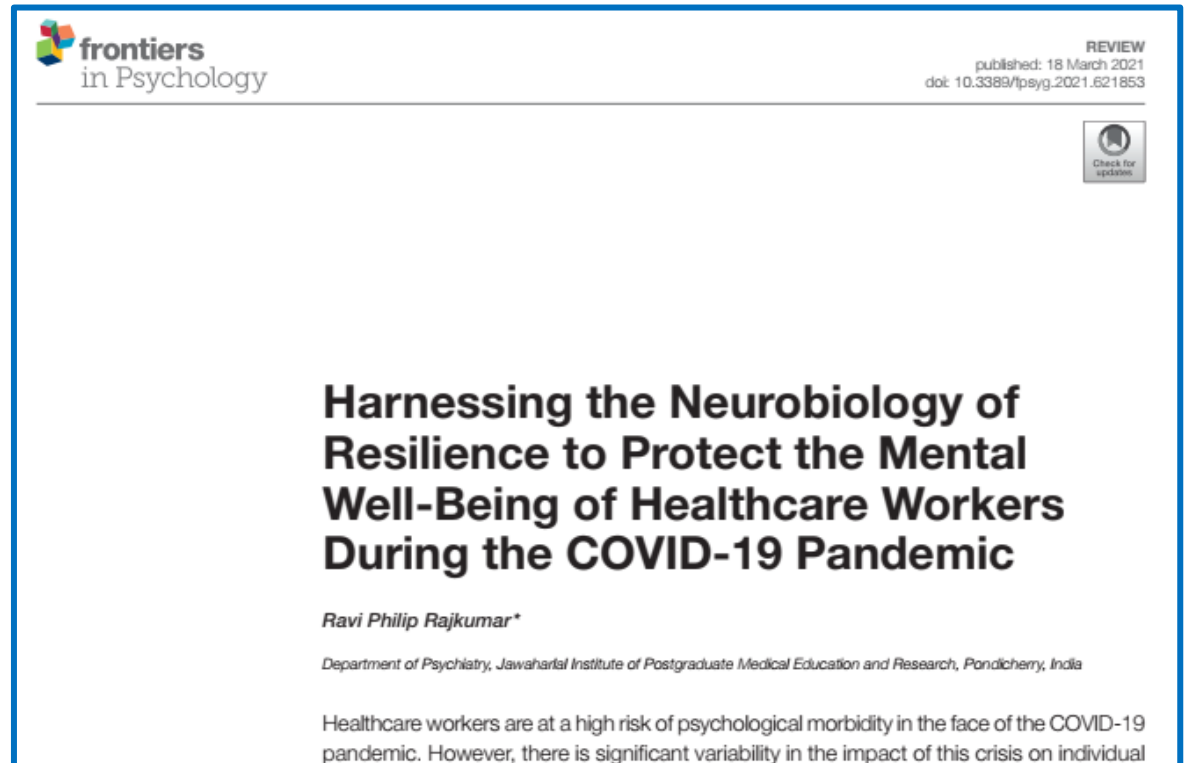
STRUKTURA PŘEDNÁŠKY

- Obecně k odolnosti
- Základy neurobiologie resilience
- Resilientní strategie a jejich podpora



NEUROBIOLOGIE RESILIENCE

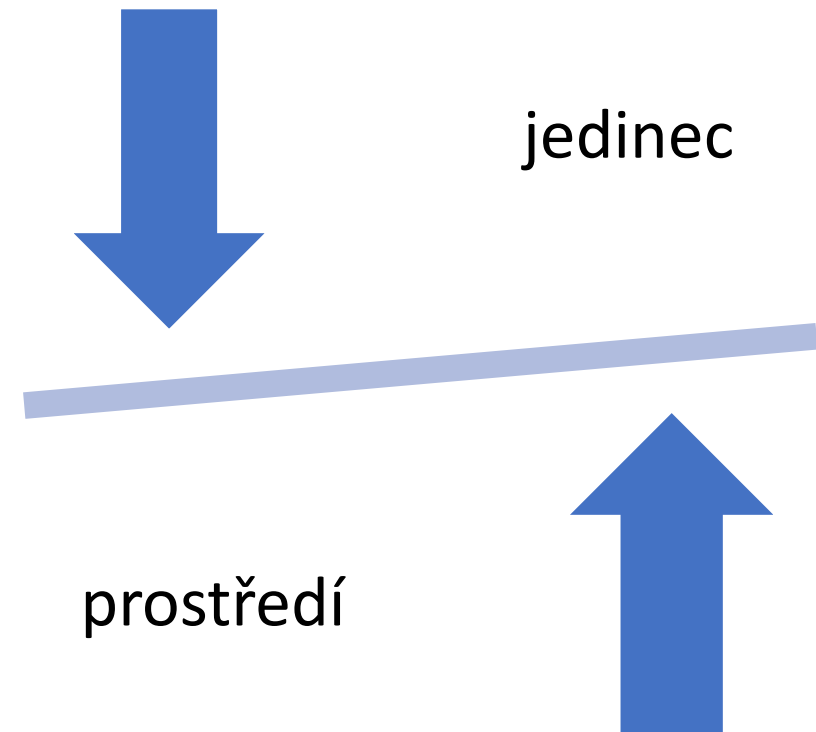
- Signifikantní interindividuální rozdíly ve zvládání pandemie
 - konstrukt resilience
- Co mně nezabije, to mně posílí
- Eustres vs. distres
- Schopnost se úspěšně adaptovat na stresující nebo traumatické události
- Klíčová role pro udržení „well being“ a „fitness“
- Rajkumar, 2021
- Kolář, 2021



- Člověk neustále „bojuje“ s prostředím
- Mechanismus, jak zvládnout stresor, je aktivace **stresové odpovědi**
- Automatická rychlá reakce celého těla
- Mobilizuje tělo na boj nebo útěk
- Původně ochranný proces – přežití



NEUSTÁLÁ ADAPTACE

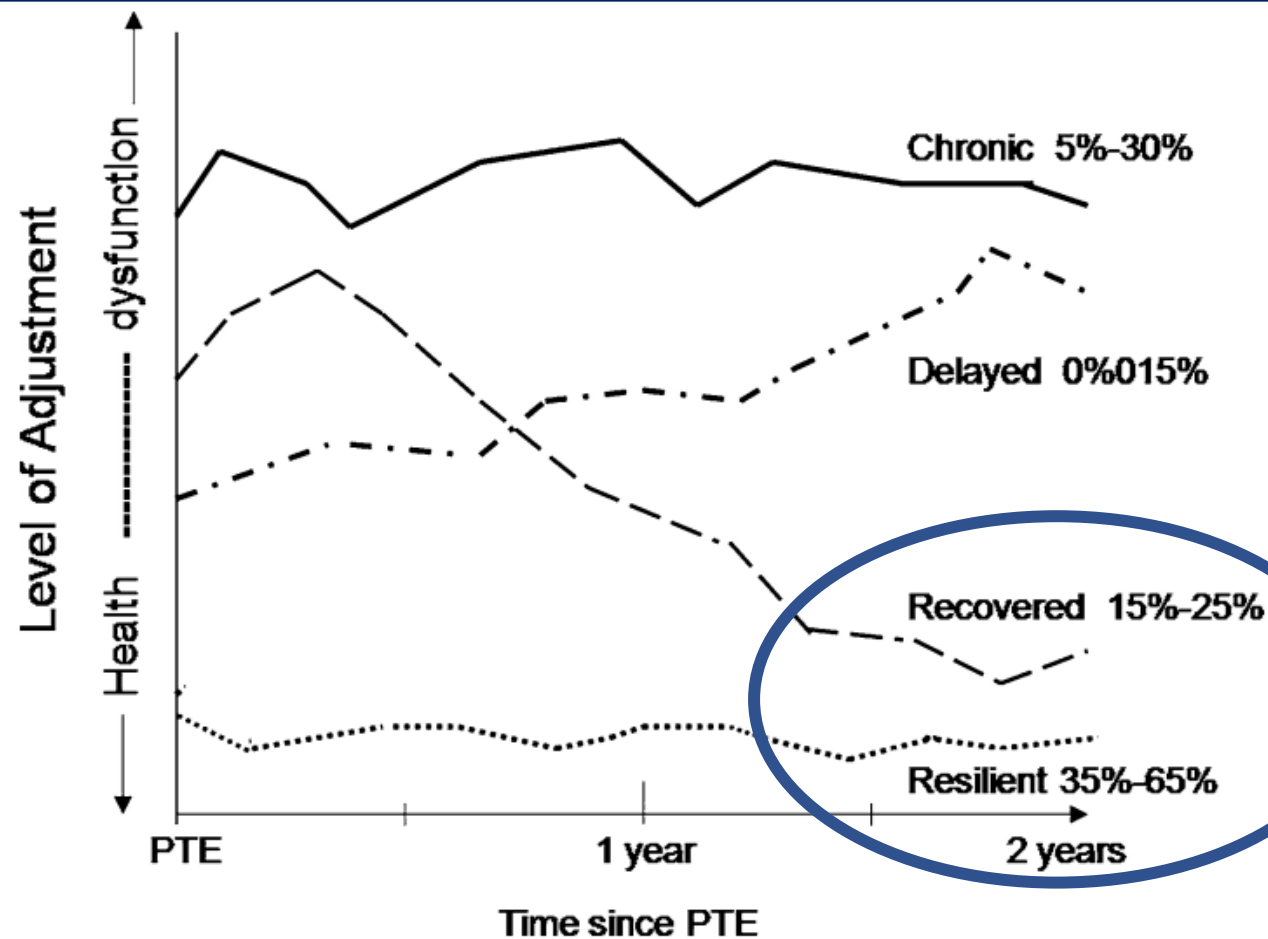


- Pandemie covid 19 – ukázala velké rozdíly ve zvládání nejistoty, stresu a omezení
- Výzkumy po záplavách v Mexiku nebo po pádu dvojčat v Americe, válečných konfliktech – značná část jedinců je odolných nebo se velmi rychle spontánně vylepší
- Máme vrozenou kapacitu vyrovnat se se zátěží
 - X chronický stres
- **Resilience je pozitivní adaptace u člověka, vystaveného nepřízni, traumatu a stresu**
- **Resilience není vrozená, je získaná**
- **získává se tím, že se vystavujeme zvládnutelnému stresu**

RESILIENCE - ODOLNOST



VÝVOJOVÉ TRAJEKTORIE PO TRAUMATU



Resilience to Loss and Potential Trauma

George A. Bonanno,¹ Maren Westphal,²
and Anthony D. Mancini³

¹Department of Counseling and Clinical Psychology, Teachers College, Columbia University, New York, New York 10027; email: gab58@columbia.edu

²Department of Psychiatry, College of Physicians and Surgeons, Columbia University, New York, New York 10032; email: mw2132@columbia.edu

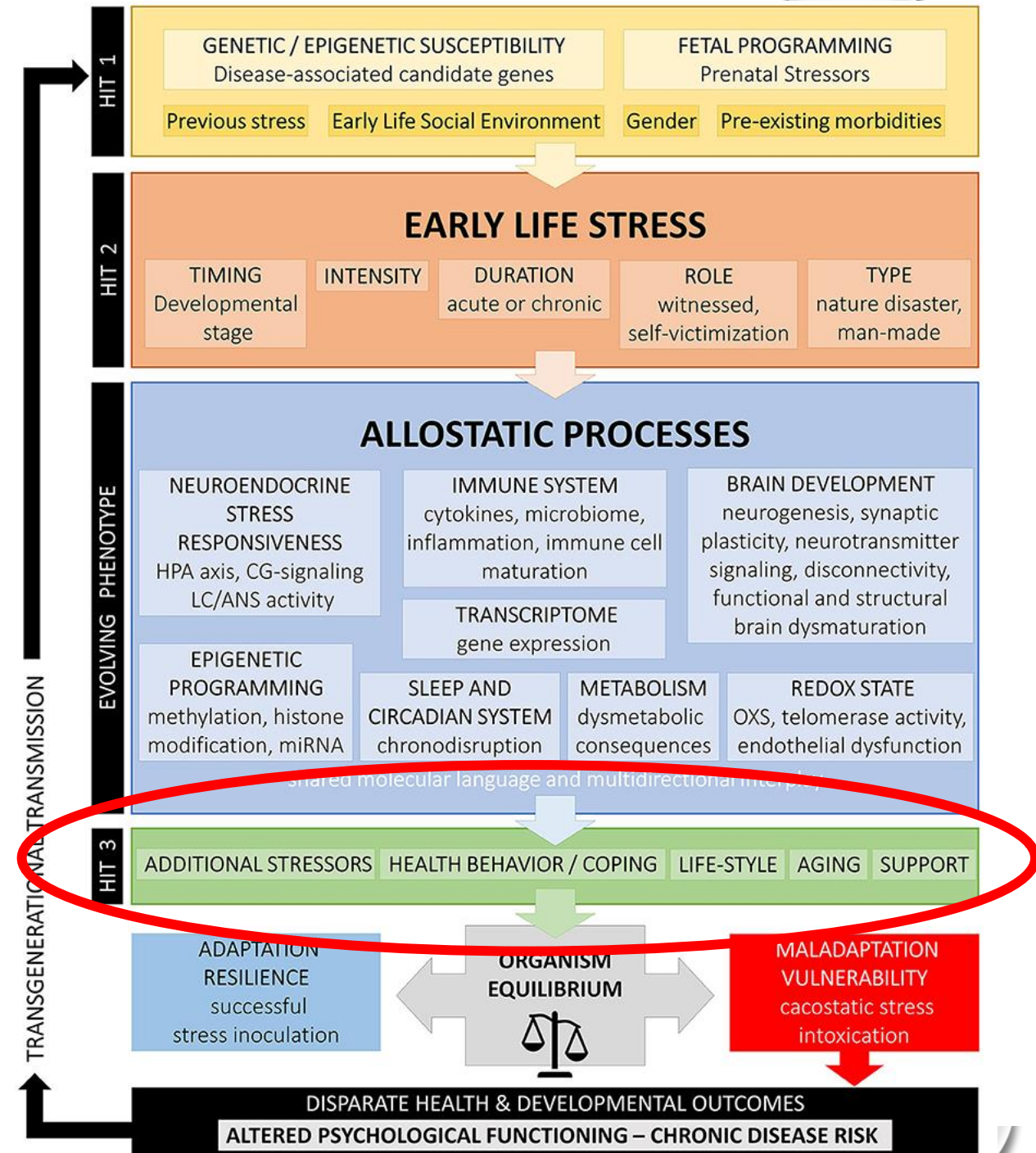
³Department of Psychology, Pace University, Pleasantville, New York 10570; email: amancini@pace.edu

Figure 1

Prototypical trajectories of adjustment following a PTE (adapted from Bonanno 2004).

ŠIRŠÍ NARATIV STRESU

- Vývojové trajektorie stresu z časného dětství
- **30-40% prožilo určitou formu ELS**
- Kalibrace systémů stresu
- Narativní review neurobiologických aspektů na pozadí dysregulace systému stresu
- Rozhodují o tom, zda daný jedinec bude vůči stresu/traumatu
 - Resilientní nebo vulnerabilní



ACE – ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

ABUSE



Physical



Emotional



Sexual

NEGLECT



Physical



Emotional

HOUSEHOLD DYSFUNCTION



Mental Illness



Incarcerated Relative



Mother treated violently



Substance Abuse



Divorce

- Zneužívání
- Zanedbávání
- Nefunkční zázemí
- Negativní vliv těchto událostí na psychické zdraví v dospělosti, zejména na schopnost zvládat nebo nezvládat stres



VLIVY ELS / ACE

- Vývojové trajektorie stresu z časného dětství
- Dochází ke změnám
 - v odpovědávosti neuroendokrinní osy – systému stresu
 - ve fungování imunitního systému
 - v řízení spánku a cirkadiánních rytmeů
 - v řízení metabolismu
 - ve vývoji a plasticitě mozku
 - v genové transkripci (transcriptome)
 - V epigenetickém programování – přenos na další generaci
- Mění biologické procesy – bude daný jedinec vůči stresu/traumatu
 - Resilientní nebo vsulnerabilní

TRANSMISSION

EVOLVING PHENOTYPE

ALLOSTATIC PROCESSES

NEUROENDOCRINE
STRESS
RESPONSIVENESS
HPA axis, CG-signaling
LC/ANS activity

IMMUNE SYSTEM
cytokines, microbiome,
inflammation, immune cell
maturation

BRAIN DEVELOPMENT
neurogenesis, synaptic
plasticity, neurotransmitter
signaling, disconnectivity,
functional and structural
brain dysmaturation

TRANSCRIPTOME
gene expression

EPIGENETIC
PROGRAMMING
methylation, histone
modification, miRNA

SLEEP AND
CIRCADIAN SYSTEM
chronodisruption

METABOLISM
dysmetabolic
consequences

REDOX STATE
OXS, telomerase activity,
endothelial dysfunction

shared molecular language and multidirectional interplay

frontiers
in Psychiatry

REVIEW
published: 11 March 2019
doi: 10.3389/fpsyg.2019.00118



Developmental Trajectories of Early Life Stress and Trauma: A Narrative Review on Neurobiological Aspects Beyond Stress System Dysregulation

Agorastos Agorastos^{1*}, Panagiota Pervanidou², George P. Chrousos³ and
Dewleen G. Baker^{4,5}

¹ & Department of Psychiatry, Division of Neurosciences, Faculty of Health Sciences, Aristotle University of Thessaloniki, Thessaloniki, Greece, ² Unit of Developmental and Behavioral Pediatrics, First Department of Pediatrics, School of Medicine, Aghia Sophia Children's Hospital, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece, ³ Department of Psychiatry, University of California, San Diego, La Jolla, CA, United States, ⁴ VA Center of Excellence for Stress and Mental Health, San Diego, La Jolla, CA, United States

VÝZKUM RESILIENCE

- Pochopit, proč se u některých lidí nerozvine (a nebo jen dočasně) psychická porucha po expozici stresu, zatímco jiní onemocní
- Otázka, JAK předcházet poruchám vyvolaným stresem
- **Efektivní posun paradigmatu**
 - Od zaměření na onemocnění směrem k výzkumu zaměření na zdraví
 - Od výzkumu patofyziologie směrem k výzkumu mechanismů, které mohou chránit proti vzniku takových onemocnění
- Nezbytný doplněk základního výzkumu patofyziologie stresu



- Mnoho lidí si zachovává duševní zdraví vzdor setkání se s psychickými nebo fyzickými obtížemi
- Výzkum resilience - protektivní mechanismy, ochrana proti rozvoji duševních chorob, prevence a zacílení léčby
- Dynamické procesy úspěšné adaptace - prospektivní longitudinální studie
- **Resilience není**
 - Rys ani stabilní osobnostní profil
 - Specifický genotyp
 - Žádná hard-wired struktura mozku
 - Obrácenou stranou vulnerability
 - Inertnost, necitlivost ke stresu

VÝZKUM RESILIENCE



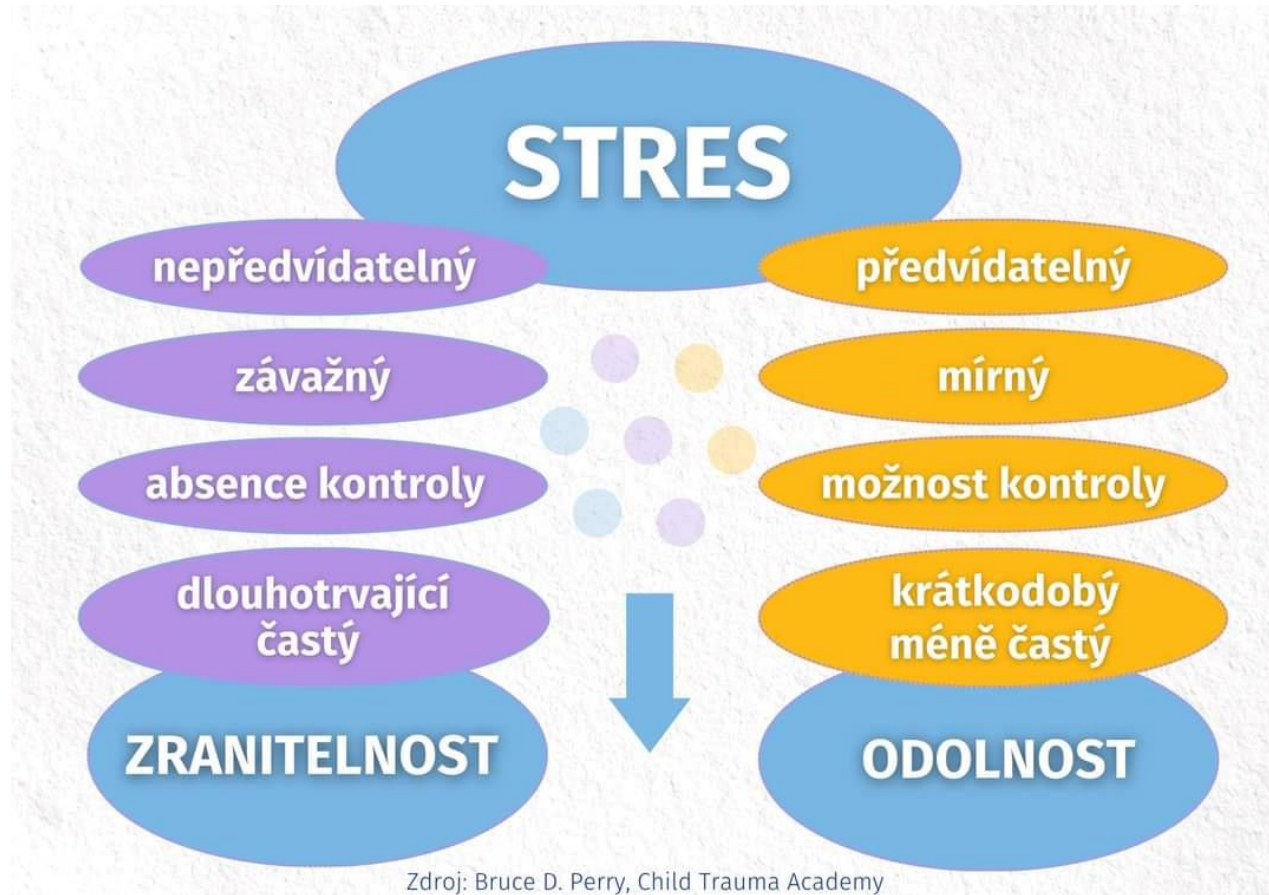
The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders

Raffael Kalisch^{1,2,3,4*}, Dewleen G. Baker^{5,6}, Ulrike Basten^{4,7}, Marco P. Boks⁸, George A. Bonanno⁹, Eddie Brummelman^{3,10,11}, Andrea Chmitorz^{1,3,12}, Guillén Fernández^{3,13}, Christian J. Fiebach^{4,7,14}, Isaac Galatzer-Levy¹⁵, Elbert Geuze^{8,16}, Sergiu Groppa^{1,4,17}, Isabella Helmreich^{1,3,12}, Talma Hendler^{3,18,19}, Erno J. Hermans^{3,13}, Tanja Jovanovic²⁰, Thomas Kubiak^{1,3,21}, Klaus Lieb^{1,3,4,12}, Beat Lutz^{1,4,22}, Marianne B. Müller^{1,4,12}, Ryan J. Murray^{3,23,24,25}, Caroline M. Nievergelt^{5,6}, Andreas Reif^{3,4,26}, Karin Roelofs^{3,13,27}, Bart P. F. Rutten²⁸, David Sander^{3,24,25}, Anita Schick^{1,2,3}, Oliver Tüscher^{1,3,4,12}, Ilse Van Diest^{3,29}, Anne-Laura van Harmelen^{3,30}, Ilya M. Veer^{3,31}, Eric Vermetten^{16,32,33}, Christiaan H. Vinkers⁸, Tor D. Wager^{34,35}, Henrik Walter^{3,31,36}, Michèle Wessa^{1,3,4,37}, Michael Wibral^{14,38} and Birgit Kleim^{3,39}

Consistent failure over the past few decades to reduce the high prevalence of stress-related disorders has motivated a search for alternative research strategies. Resilience refers to the phenomenon of many people maintaining mental health despite exposure to psychological or physical adversity. Instead of aiming to understand the pathophysiology of stress-related disorders, resilience research focuses on protective mechanisms that shield people against the development of such disorders and tries to exploit its insights to improve treatment and, in particular, disease prevention. To fully harness the potential of resilience research, a critical appraisal of the current state of the art — in terms of basic concepts and key methods — is needed. We highlight challenges to resilience research and make concrete conceptual and methodological proposals to improve resilience research. Most importantly, we propose to focus research on the dynamic processes of successful adaptation to stressors in prospective longitudinal studies.



DOBŘÝ STRES A NEDOBŘÝ STRES



Zdroj: Bruce D. Perry, Child Trauma Academy

- Stres nás posiluje za předpokladu, že je
 - Předvídatelný
 - Zvládnutelný
 - Do jisté míry kontrolovatelný
 - Spíše krátkodobý
 - S možností úlevy a odpočinku
 - Nepřekročí zvládací mechanismy

NEUROBIOLOGIE RESILIENCE

- Změny na genetické, biochemické, celulární, anatomické a fyziologické úrovni
- Klasické pojetí
 - odpověď na stres / absence symptomů
- Ruth Feldman, 2018
- **Affiliative neuroscience approach**
- Přemostňuje konceptuální propast
 - mezi neurovědou a pozorovanými reakcemi na stres
- Integruje biologii, chování a prožívání



AFFILIATIVE NEUROSCIENCE APPROACH

- 3 základní pilíře resilience
- **NEUROPLASTICITA (plasticity)**
 - Schopnost živé tkáně se adaptovat na změny v prostředí
 - Schopnost re-kalibrovat se
- **SOCIÁLNOST (sociality)**
 - Sociální chování a vztahy jako ochranný faktor a faktor vyvažující stres
- **SMYSL (meaning)**
 - Vlastní lidské rase
 - Hledání a nalezení významu a síly tváří v tvář utrpení
 - Patří sem i konstrukty spirituality a altruismu

Tenets of resilience

Plasticity

ALL LIVING MATTER

Resilience implicates flexible adaptation to changing conditions, the emergence of new forms from sub-components, and the ability to re-calibrate.

Sociality

ACROSS ANIMAL EVOLUTION

Coordinated action among organisms enhances survival of the group. In mammals, bonding confers resilience by supporting maturation of stress-management systems, providing protection, and ushering social collaboration.

Meaning

HUMAN SPECIFIC

Meaning-making systems sustain resilience by giving significance to human suffering, inspiring strength in the face of trauma, and transcending death through acts of kindness.

OPTIMISMUS a resilientní kognitivní strategie



OPTIMISMUS

- **Životní optimismus** je palivo resilience, podporuje ostatní faktory resilience
- Optimismus je postoj orientovaný na budoucnost, přesvědčení, že se věci v dobré obrátí – pozitivní psychologie
- Očekávání od světa a sebe sama
- Self-deception, kognitivní bias, Lake Wobegon effect
- Lze jej měřit LOT – the Life Orientation Test
- **Slepý optimismus** (ignorování životních změn, vidění světa růžovými brýlemi) X **realistický optimismus** (otevřenost všem jevům, i negativním, schopnost je akceptovat)
- Věnujeme plnou pozornost i negativní informaci, ale neulpíváme na ní

NEGATIVITY BIAS – proč to není tak snadné?

- Pro přežití není důležitý wellbeing, ale včasná detekce nebezpečí
- Naše systémy jsou evolučně nastaveny spíše na vnímání hrozby – **better safe than sorry**
 - Náš mozek upřednostňuje ve vyhledávání situace, které jsou nebezpečné nebo negativní, které by mohly ohrozit přežití
 - Až sekundárně vyhledává situace, které by mohly podpořit přežití – jsou zdrojem příjemných pocitů – negativity bias, positivity bias
- **One ring to rule them all** - strach je pánem
 - Naše přirozená pozornost k nebezpečí a negativním podnětům nás sice chrání, ale taky nám překáží v tom být optimističtí
- Je to těžké ve světě, kde media záměrně přinášejí příběhy války, bídy, epidemií, kriminality....
- **Bad news sells, bad news goes viral**

CO JE UMĚNÍ AKCEPTACE



PRŠÍ

Nemám rád déšť

Kéž by nepršelo

Kdyby nepršelo, měl bych lepší
den

Když prší, vždycky mi to zkazí den
Všechny dny jsou takové, když prší
Takhle je to vždycky, vždycky začne
pršet, když si právě přeju aby bylo
sluníčko



PRŠÍ

Ok, vezmu si deštník.....

**For after all, the best thing one can do when it
is raining, is to let it rain.**

Henry Wadsworth Longfellow, 1900, p. 398

EMOČNÍ REGULACE a resilientní řídicí strategie



EMOČNÍ REGULACE

- Řídící mechanismy - afektivní regulace - emoční regulace, zvládací strategie, regulace nálady, obrany (Gross, 1998)
- Schopnost ovlivnit (mít pod kontrolou),
 - jaké emoce budeme prožívat
 - kdy je budeme prožívat
 - jak dlouho budou trvat a jak je budeme vyjadřovat
- Emoce jsou důležitým nositelem významu situací kolem nás, a motivátorem a zdrojem energie a změny, jsou prostředkem komunikace s ostatními.....

PŘÍRUČNÍ MODEL MOZKU

- Starý mozek – mozeček
- Nový mozek – velký mozek
- Rovnováha mezi emocemi a rozumem
- Regulace emocí
- Integrace mozkových funkcí

MOZKOVÁ KŮRA

- REGULACE EMOCÍ
- ROZUM

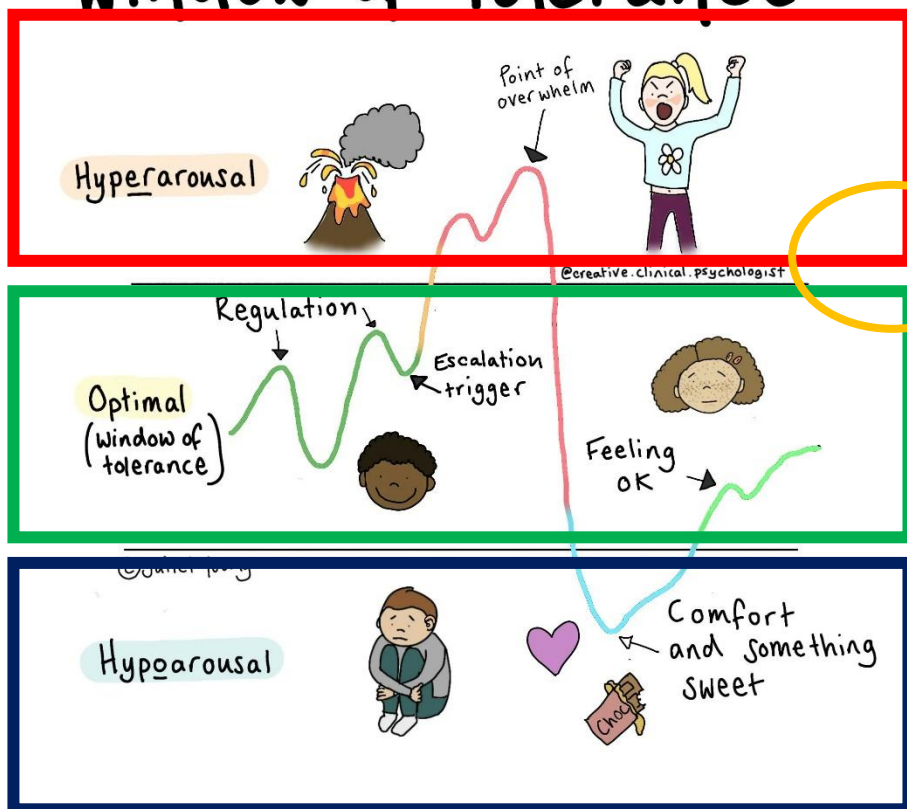


LIMBICKÝ SYSTÉM

- ZACHYCUJE NEPOHODU
- PRODUKUJE EMOCE

OKNO TOLERANCE

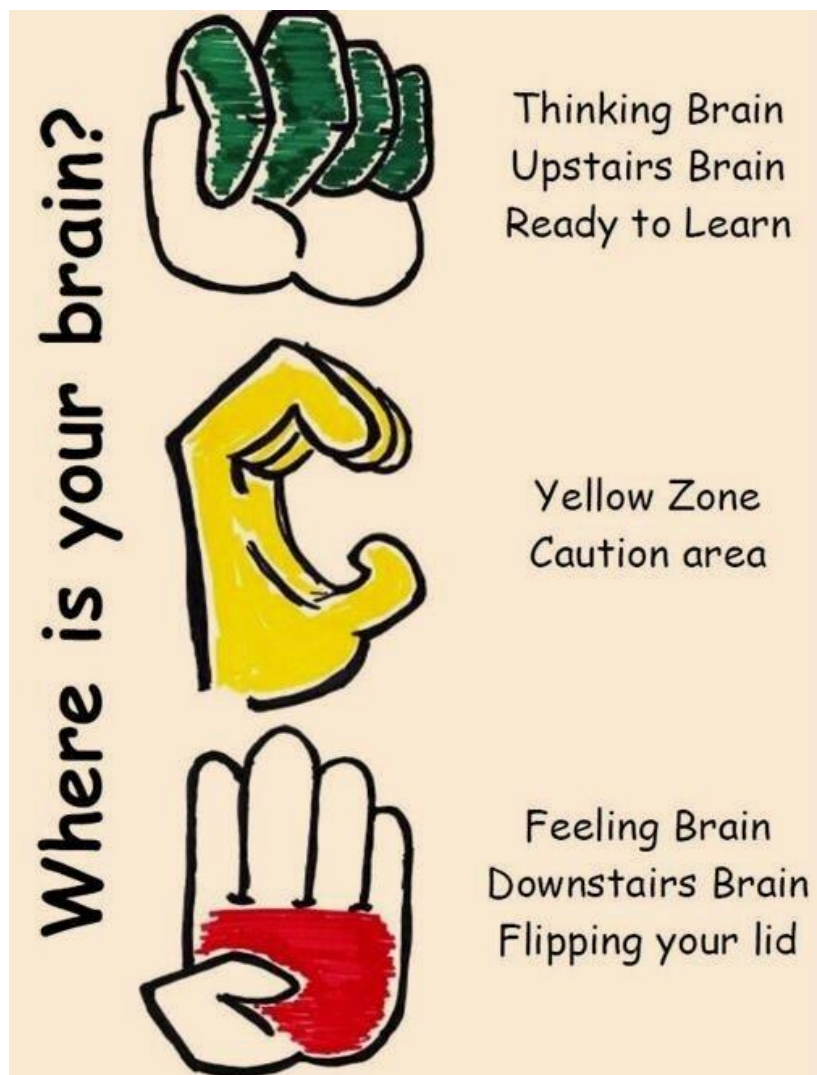
Window of Tolerance



- Nahoře je silná neregulovaná emoce – **červená zóna**
- **Žlutá zóna**
- **Zelená zóna** - Střední oblast – prožívání emocí i jejich regulace
- Dole je útlum, potlačení, odpojení od emocí
- **Modrá zóna**

Emoční nabuzení a regulace emocí

SEMAFOR EMOČNÍ REGULACE (AKTIVACE)



- **Zelená zóna**

- Klid
- emoce jsou regulovány kůrou

- **Žlutá zóna**

- pozor, pozor, něco se děje
- vnímání těla

- **Červená zóna**

- Poplach
- emoce jsou dysregulovány
- mozek nemyslí jasně
- chováme se divně



ENVIRONMENTÁLNÍ FAKTORY podporující resilienci



ENVIRONMENTÁLNÍ FAKTORY

- Vliv na regulaci procesů plasticity, sociálnosti a vytváření smyslu
- Určitý životní styl nebo modifikace prostředí
- korelace s měřitelnými biologickými změnami (objektivní míra efektu intervence)
 - Např. fungování HPA osy, methylace DNA, změny v hladinách imunitních působků, regionální mozková aktivita.....)

ENVIRONMENTÁLNÍ FAKTORY

- **Pravidelné cvičení**
 - Interaguje s genetickou vulnerabilitou
 - Minimalizuje riziko vzniku symptomů PTSD
 - Zvyšuje HRV
 - Má pozitivní vliv na aktivitu neuropeptidů, které posilují resilienci
- Konečnou společnou cestou
- je **exprese genu pro BDNF v mozkových oblastech** pro resilienci (hipokampus a PFC) - posílení neurogeneze a neurální plasticity
- Další efekty mimo CNS
 - Ovlivňuje změny imunitního systému, způsobené stresem
 - Posiluje fyzické zdraví, pružnost, otužilost.....
- Množství cvičení 15-20 minut chůze nebo jiné středně náročné fyzické aktivity denně
- Pozitivní výsledky u úzkostných poruch, deprese, kognitivních poruch.....

ENVIRONMENTÁLNÍ FAKTORY

- **Spánek**
- Stres má subjektivní i objektivní vliv na spánek, kvalitu, kvantitu a strukturu spánku, což se zdá být zprostředkováno změnami v metabotropním fungování glu receptoru v LS
- Deprivace spánkem vede k redukované hipokampální neurogenezi a plasticitě, což potenciálně narušuje resilienci
- Deprivace spánkem snižuje resilienci, to vede ke zvýšenému vlivu stresu na spánek

Students' Sleeping Habits

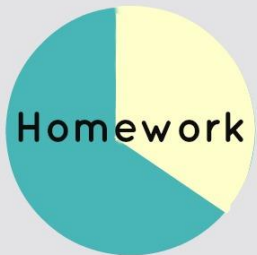
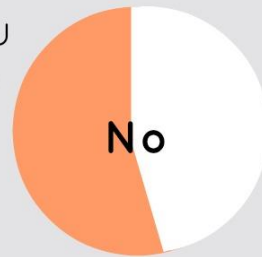
How many hours of sleep do you get on average?



67%

Do you believe you get enough sleep?

53%



What keeps you from sleeping more?

61%

SPÁNEK

- Narušení spánku
- Práce na směny
- Světelný smog
- Obrazovky počítačů a telefonů
- Nedostatek pohybu na čerstvém vzduchu
- Převážně sedavé zaměstnání
- Stimulující nápoje
- Noční hry

ENVIRONMENTÁLNÍ FAKTORY

- **Spánek**
- Spánková hygiena, dobrá spánková praxe, požadavky na směny
- Ve spánku dochází k „proplachování“ mezineuronálních prostor, k úklidu, vyplavování přebytečných mediátorů apod.
- Ve spánku dochází k přenosu informací do dlouhodobé paměti
- Ve spánku dochází k přepracování emočně nabitých prožitků

ENVIRONMENTÁLNÍ FAKTORY

- **Sociální podpora**
- Důkazy z animálních studií
- Podpora sociálních faktorů – přítomnost kamarádů z klece stejného druhu během stresu signifikantně zvyšuje adaptivních chování a facilituje extinkci strachu – ppdně ve vztahu k expresi určitých genů
- Na druhou stranu – přeplněnost, izolace, sociální obrany, sociální nestabilita (přeplněnost se střídá s izolací) – ústí do zvýšených hladin endokrinních a behaviorálních odpovědí na stres, mediováno ppdně částečně neuropeptidem CRH nebo změněnou imunitní fungováním



WORK OUTy podporující resilienci



PODPORA RESILIENCE

- **3 základní linie, vzájemně se doplňující**
- **Epigenetický fitness**
 - zdravé vztahy pečovatel – dítě, zdravé vztahy ve škole, zdravé vrstevnické vztahy
 - Dobré nastavení mozkových struktur směrem k odolnosti
 - Adekvátní zvládnutelný stres v bezpečném prostředí bezpečného vztahu s pečovatelem/vychovatelem
- **Individuální psychický fitness**
 - Základní a jednoduché, „levné“ strategie, spirituální růst, psychoterapie
 - Základy psychohygieny a prevence
 - Adekvátní zvládnutelný stres
- **Společenský fitness – péče o komunitu a o společnost**
 - Lze ještě pečovat o společnost, která se více a více odcizuje?

ŽIVOTNÍ POHODA (WELLBEING)

Dahl, Wilson-Mendenhall, Davidson, 2020

 PERSPECTIVE

The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing

Cortland J. Dahl^{a,1} , Christine D. Wilson-Mendenhall^a , and Richard J. Davidson^{a,b,c,d,1}

Edited by Michael I. Posner, University of Oregon, Eugene, OR, and approved October 29, 2020 (received for review August 19, 2020)

Research indicates that core dimensions of psychological well-being can be cultivated through intentional mental training. Despite growing research in this area and an increasing number of interventions designed to improve psychological well-being, the field lacks a unifying framework that clarifies the dimensions of human flourishing that can be cultivated. Here, we integrate evidence from well-being research, cognitive and affective neuroscience, and clinical psychology to highlight four core dimensions of well-being—awareness, connection, insight, and purpose. We discuss the importance of each dimension for psychological well-being, identify mechanisms that underlie their cultivation, and present evidence of their neural and psychological plasticity. This synthesis highlights key insights, as well as important gaps, in the scientific understanding of well-being and how it may be cultivated, thus highlighting future research directions.

well-being | meta-awareness | mindfulness | insight | purpose



PSYCHOLOGICKÁ POHODA (WELL-BEING)

- V poslední době narůstá podrážděnost, osamocení, deprese a úzkosti
- Rozbité duševní zdraví a deficity v dobré náladě ve společnosti
 - V. Havel „blbá nálada“
 - Šťastní lidé – šťastná společnost
- Vyrůstá tlak na duševní integritu a spokojenost, chybí ucelené preventivní programy
- Výzkum nabízí nový rámec tréninku duševní pohody
 - Vychází z neurobiologických poznatků
 - Využívá neuroplasticitu pro duševní pohodu

PSYCHOLOGICKÁ POHODA (WELL-BEING)

- 4 dimenze duševní pohody
 - které mohou být kultivovány a trénovány
 - pomocí různých postupů mentálních cvičení (podobně jako fitness)
- Na jejich základě se rozvíjí optimální úroveň osobní prosperity (mentální), vztahu k fyzickému tělu a zdraví, spokojenosti v práci, spokojenosti ve vztazích atd....
- Intervence zlepšují duševní pohodu cestou
 - **Ovlivnění seberegulace** - psychoterapie, postupů pozitivní psychologie a kontemplativní praxe (meditace a meditační postupy)

HLAVNÍ DIMENZE TRÉNINKU DUŠEVNÍ POHODY

UVĚDOMOVÁNÍ
AWARENESS

SMYSL
PURPOSE

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST
WELL BEING

VHLED
INSIGHT

PROPOJENÍ
CONNECTION



UVĚDOMOVÁNÍ (AWARENESS)

train your mind: AWARENESS

What it is:

A heightened, flexible attentiveness to your environment and internal cues such as bodily sensations, thoughts and feelings

What it looks like:

Noticing thoughts, feelings, sensations as they arise - commonly called *mindfulness*



The Science of Awareness

- People with *higher levels of awareness* have *higher levels of well-being*
- Distraction, the main detractor from awareness, *can increase stress and anxiety, ADHD symptoms and depression*
- Some studies show that *distraction can produce stress responses in the body* related to inflammation and aging

Distraction

can impair executive function, and ...



Practice Awareness:

Close your eyes and take 10 intentional breaths, counting each silently and noticing how each inhale and exhale feels in your body.

What do you notice? Whatever arises is fine. It's the noticing that matters.



<https://hminnovations.org/blog/news/research-provides-tools-for-achieving-the-how-of-well-being-in-daily-life>

PROPOJENÍ (CONNECTION)

train your mind: CONNECTION

What it is:

A feeling of care and kinship toward other people, promoting supportive relationships and supportive interactions

What it looks like:

- Acknowledging people's differences and that *just like you, they are worthy of dignity and respect* as a fellow human being



The Science of Connection

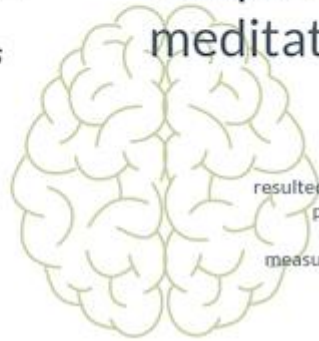
- Social relationships are better predictors of health than some biological and economic factors

30 minutes
per day...

2 Weeks

- One Center study reported that just 30 minutes of compassion meditation training per day over the course of two weeks resulted in measurable changes in the brain

compassion
meditation



resulted in changes in
people's caring
behaviors and
measurable changes
in the brain



Practice Connection:

Make a habit of noticing the positive in other people. You do this by bringing a close friend or family member to mind and noticing things you admire or appreciate about them.

Apply this skill in daily life by noticing the positive in the people you interact with and expressing your appreciation.



<https://hminnovations.org/blog/news/research-provides-tools-for-achieving-the-how-of-well-being-in-daily-life>

VHLED (INSIGHT)

train your mind: INSIGHT

What it is:

Self-knowledge concerning how our emotions, thoughts and beliefs shape our experiences and sense of self

What it looks like:

- Recognizing an anxious thought and being curious whether it's coming from a fearful expectation or self-criticism
- Clarify and challenge “unchangeable” beliefs about yourself and people around you



The Science of Insight

- Rigid and negative self beliefs can result in an increase in mental health disorders, while *growth-oriented beliefs about the self* are linked to lower levels of depression and anxiety, and even things like improved academic performance

Growth-Oriented Beliefs about the Self



Practice Insight:

If you've ever found yourself already in a bad mood before even joining a meeting, that's a moment for insight.

You can question your assumptions, and notice them.



<https://hminnovations.org/blog/news/research-provides-tools-for-achieving-the-how-of-well-being-in-daily-life>

SMYSL (PURPOSE)

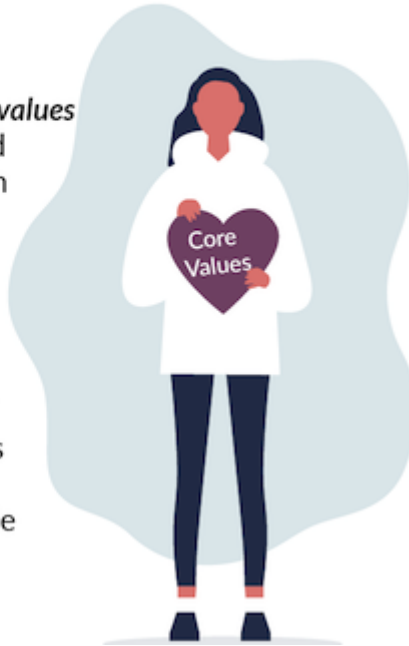
train your mind: **PURPOSE**

What it is:

Being clear about your core values and deeper motivation and being able to apply them in your daily life

What it looks like:

Being able to link mundane activities with a meaningful value or motivation, such as doing the dishes as an act of generosity for the people you live with



The Science of Purpose

- In a sample of African Americans at high-risk for psychiatric disorders, *purpose in life emerged as a key factor predicting resilience and recovery from traumatic events*

Strong Sense of **Purpose**

is associated with:



improved
health
outcomes &
behaviors



fewer strokes &
cardiovascular events,
reduced risk of death,
less health care utilization

Practice Purpose:

In moments of hardship (like many people around the world are experiencing this year with the pandemic), identify what is most meaningful to you.

For some whose aspirations might be to create a kinder world, how can you find actionable ways to be kind in this moment?



<https://hminnovations.org/blog/news/research-provides-tools-for-achieving-the-how-of-well-being-in-daily-life>

MBSR

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

- Vychází z buddhismu, ale je zcela sekulární
- Uvedena J.Kabat-Zinem v 70.letech
- 8 týdnů – 8 setkání
- Domácí cvičení
- Trénink všímavosti
- Schopnost žít v přítomném okamžiku
- Laskavost k sobě
- Neposuzování, neusilování
- Mysl začátečníka, otevřenost

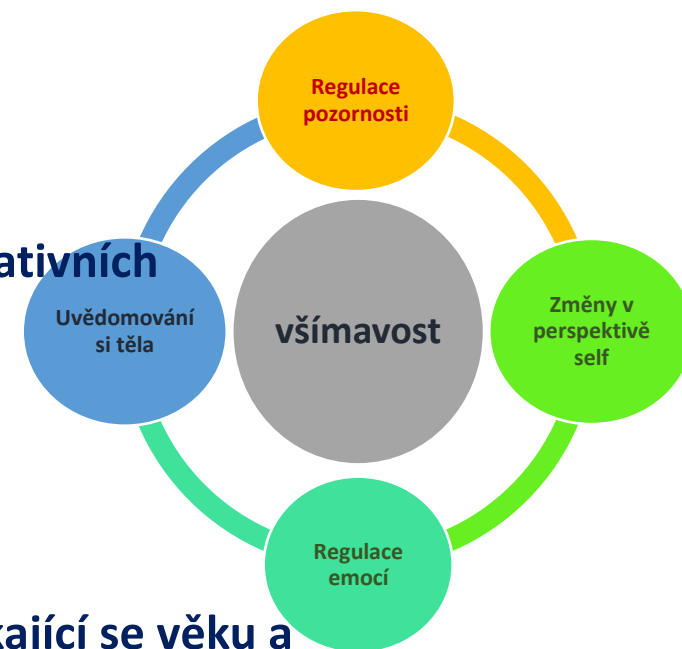


20 způsobů, jak všímavost pozitivně ovlivňuje fyzické zdraví a pocit štěstí

přeloženo z developgoodhabit.com

- redukuje ruminace a nadbytečné přemýšlení
- ulevuje od stresu
- zlepšuje paměť, koncentraci i výkon
- zlepšuje emoční reaktivitu
- posiluje kognitivní flexibilitu
- je základem zdravějších vztahů
- zmenšuje úzkost
- zlepšuje spánek
- posiluje duševní zdraví
- napomáhá zmírnění vnímání bolesti
- zlepšuje sexuální život
- zvyšuje odolnost a vyrovnanost
- zpomaluje postup neurodegenerativních onemocnění mozku
- posiluje kreativitu
- snižuje pocit osamělosti
- omezuje implicitní předsudky týkající se věku a rasy
- zvyšuje spokojenost se svým tělem
- podporuje schopnost se léčit a vyléčit z nemoci
- napomáhá dosáhnout akademických úspěchů
- pomáhá redukovat četnost syndromu vyhoření a selhání v zaměstnání

VŠÍMAVOST



TAKE HOME MESSAGE
co můžeme dělat



CO JE V MÝCH SILÁCH

- Sebev péče, podpora duševní hygieny, podpora životní spokojenosti
- Péče o komunitu, péče o vztahy
- Výchova děti k odolnosti, zacházení s emocemi, vztah na prvním místě
- dolce far niente





DĚKUJI ZA POZORNOST