Atelier Karel - FA ČVUT

Užití zátěžové terapie v podobě oděvu pro uklidnění při úzkostných projevech člověka ve společenském prostředí

5. 10. 2020

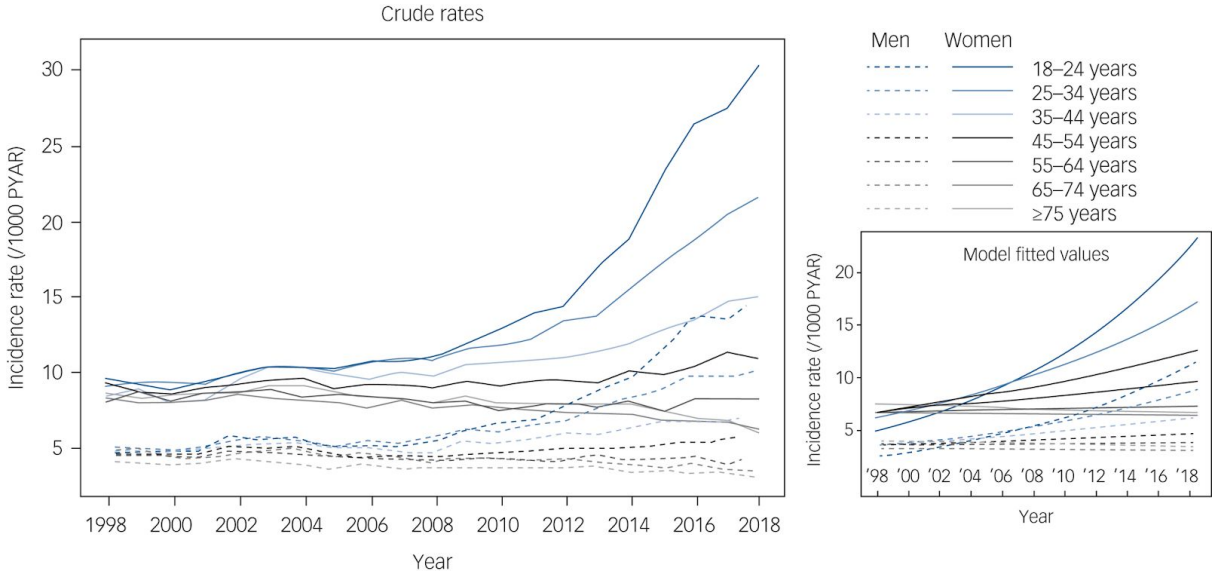
BcA. Anna Šebíková

Obsah

Motivace	**3**
Cílová (uživatelská skupina)	**4**
Analytická část	**5**
Scénář	**31**
Návrh	**32**
Technologie	**35**
Závěr	**36**
Textové zdroje	**37**
Obrazové zdroje	**38**

Motivace

Motivací projektu zpracovávat téma úzkostných poruch a panických záchvatů s vazbou na společenské prostředí (konkrétně prostředí univerzit) je celkový nárůst počtu mladých lidí trpících úzkostnými poruchami a stále přítomná stigmatizace duševních poruch přetrvávající z minulosti, která vytváří mezeru na trhu s pomůckami pro duševní poruchy takového typu, které by splňovaly svoji funkci a zároveň by vyhovovaly požadavkům diskrétnosti vybraného společenského prostředí. Dalším aspektem souvisejícím s výběrem cílové skupiny - tedy i prostředí - je vyšší zastoupení těchto poruch u univerzitních studentů, kteří se vyrovnávají se zrychlujícím se tempem dospělého života, finanční situací, množstvím studentských povinností a často také geografickou vzdáleností od rodiny.[1]

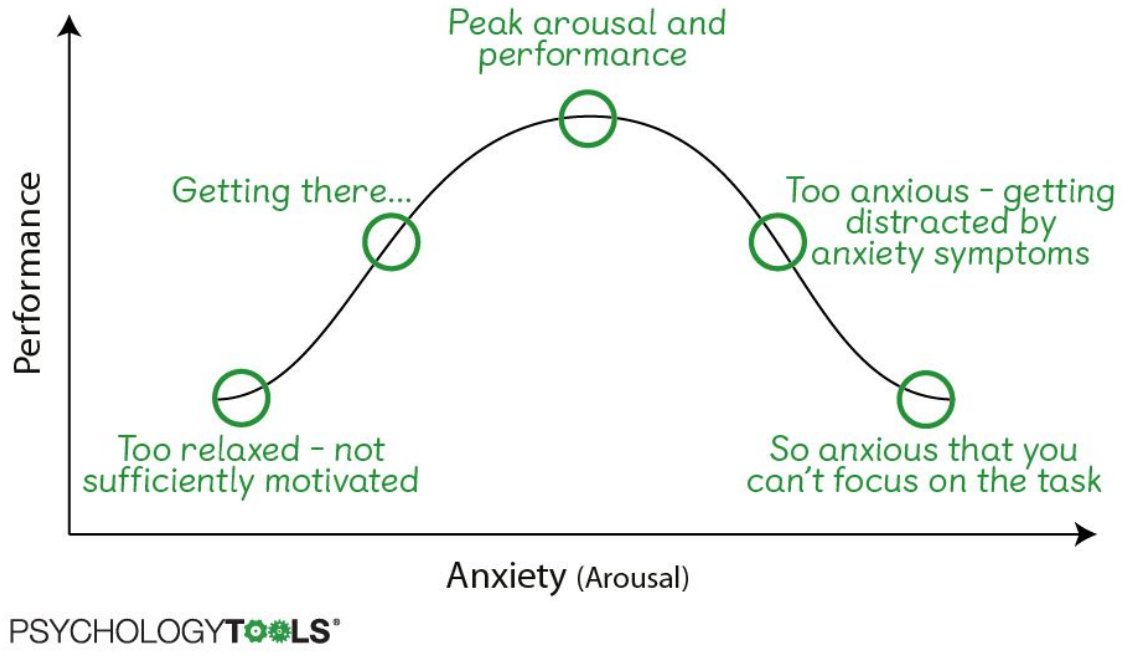


Obr. 1: Graf tendence růstu úzkostné poruchy

[1] Slee, A., Nazareth, I., Freemantle, N., & Horsfall, L. (2020). Trends in generalised anxiety disorders and symptoms in primary care: UK population-based cohort study. *The British Journal of Psychiatry,* 1-7. doi:10.1192/bjp.2020.159

Cílová (uživatelská) skupina

Jak je patrné z grafu předchozí stránky (Obr. 1), úzkostné poruchy dvakrát tak častěji postihují ženy než muže. Uživatelskou skupinou jsou tedy ženy - studentky - ve věku 18-24 let trpící neurotickými nebo stresovými poruchami, které mohou mít mimo jiné i negativní vliv na studijní výkon.



Obr. 2: Průběh výkonu při projevu se zvyšujícím se stavem úzkosti člověka

Analytická část

Pojmy

Strach
Strach je označení stavu, při kterém pociťujeme ohrožení.[2]
Mezi tři největší strachy člověka patří strach ze smrti (fyzický okamžik a to, co bude po ní), strach ze ztráty kontroly a strach z odhalení toho, kdo opravdu jsme.[3]

Fobie
Fobie je strach z určitých podnětů, které běžně nevyvolávají negativní obavy.[2]

Agorafobie
Agorafobie je stav mixu úzkosti a paniky, která se spouští na zalidněných místech, které se špatně opouštějí.[3]

Stres
Stres označuje stav způsobený událostí, která je za hranicí naší fyzické i psychické komfortní zóny.[3]

Úzkost
Úzkost je stav pociťování strachu z nejistoty a budoucnosti.[2]
Chronická úzkost nastává, trvá-i tento strach nepřetržitě a po delší dobu.[3]

Deprese
Deprese nastává, zabýváme-li se minulostí, z které pociťujeme negativní emoce.[2]

Panika
Panikou je nazýván zažitý mechanismus naší mysli při ohrožení.[3]

Panický záchvat
Panický záchvat je stav paniky, kdy signály mysli neposloucháme, nebojujeme, neutíkáme a tělo převezme kontrolu samo nad sebou.[3]

---

[2] Wolf, D.; Jak překonat strach, úzkost, paniku, fobie; Grada Publishing; 2018; Podstata strachu; str. 21
[3] metalearning_cz; Řešení úzkostí, panických záchbatů, agorafobie; vyhledáno 5.1.2021; dostupné na: https://www.youtube.com/watch?v=V1tvWIsIsEg&t=82s

Od stresu po agorafobii

Typický koloběh pacientů diagnostikovaných s panickou poruchou
stres - chronický stres - úzkost - panika - panický záchvat - agorafobie[3]

Panická ataka - diagnostická kritéria

A Jedinec prožije opakované panické ataky, které nejsou v přímé souvislosti s určitou situací nebo objektem a které se často objevují spontánně, tj. epizody nelze předvídat. Panické ataky nesouvisejí s nepřiměřenou námahou nebo s expozicí život ohrožujícím situacím.

B Panická ataka je charakteristická všemi následujícími kritérii:

1) ***Je to ohraničená epizoda intenzivního strachu a nepohody.***
2) ***Začíná náhle.***
3) ***Dosahuje maxima během několika málo minut a trvá nejméně několik minut***
4) ***Musí být přítomny alespoň čtyři z následujících příznaků, při čemž alespoň jeden musí být z a) až d):***

Příznaky vegetativního podráždění
a) palpitace nebo bušení srdce,
b) pocení,
c) chvění nebo třes,
d) sucho v ústech, které není způsobeno léky ani dehydratací

Příznaky týkající se hrudníku nebo břicha
e) obtížné dýchání,
f) pocit zalykání se,
g) bolesti nebo nepříjemné pocity na hrudníku,
h) nauze nebo břišní nevolnost (neklid, "víření" v břiše atd.).

Příznaky týkající se duševního stavu
i) pocit závratě, neklidu, mdloby, točení hlavy,
j) pocity, že objekty nejsou reálné (derealizace), nebo že jedinec je mimo, "osobně zde není reálně" (depersonalizace),
k) strach ze ztráty kontroly, "zešílení", ztráty vědomí,
l) strach ze smrti.

Celkové příznaky
m) návaly horka nebo chladu,
n) parestezie neboli brnění, mravenčení.

C Nejběžnější vylučovací podmínky (tedy diferenciální diagnóza):
Panické ataky nejsou způsobeny somatickou poruchou, organickou duševní poruchou nebo jinými duševními poruchami (zde je myšleno: jako součást agorafobie nebo velké depresivní poruchy).[4]

Panická ataka - co se děje v těle

Sympatikus a parasympatikus
Nervový systém se skládá z centrální části (CNS), nervových drah na periferii zakončených senzorickými a motorickými nervy. A potom máme systém vegetativní, který nelze ovládat vůlí. Dělíme ho na parasympatikus a sympatikus. Sympatikus má aktivující účinek, parasympatikus inhibiční.[5]

Sympatikus je odpovědný za odpovědi na stresové situace a parasympatikus je odpovědný za trávení, zotavování a obnovování rezerv.[6]

Stres
Roku 1940 Seyle poprvé označil termínem stres určité fyziologické odpovědi na odlišné podněty. Dnes již slovo téměř ztratilo svůj původní význam. Tělo je nastaveno na bezprostřední reakci na podněty - může reagovat bojem nebo útěkem. Pokud je nárůst fyziologické aktivity těla rychlejší než adaptivní odpověď, vzniká stres. Při reakci na podněty se v těle vytváří spousta látek, které tělo připraví na boj nebo útěk. Patří mezi ně látky akutní stresové odpovědi jako například adrenalin nebo glukóza. Zároveň se začínají utvářet obnovovací látky, které začnou pracovat až po odeznění stresové situaci.[7]

Aktivační účinek sympatického oddílu při stresové reakci můžeme vnímat jako rozšíření zornic, zrychlené a mělké dýchání, pocení, chladné ruce, napětí svalů, potřebu vylučování, víření břicha.[8]

Některé hormony podílející se na stresové reakci
Adrenalin je hormon, který se vylučuje při stresové zátěži v dřeni nadledvinách, připraví tělo na boj nebo útěk. Kortizol je vylučován také v dřeni nadledvin a je protihráčem adrenalinu. Noradrenalin vzniká z dopaminu a řídí metabolické pochody, které se odehrávají při stresu. Aktivuje sympatický nervový oddíl. Dopamin reguluje motoriku a je zodpovědný za přežití v přírodě - naučí nás, co nám dělá radost -

---

[4] Honzák, Pilátová, Cibulka; Královna děsu aneb panická porucha; Vyšehrad; 2020; str.43-44
[5] Honzák, Pilátová, Cibulka; Královna děsu aneb panická porucha; Vyšehrad; 2020; str.81
[6] Silbernagl S., Despopoulos A.; Atlas fyziologie člověka; Avicenum; Praha; 1984; str. 48
[7] Silbernagl S., Despopoulos A.; Atlas fyziologie člověka; Avicenum; Praha; 1984; str. 11
[8] Silbernagl S., Despopoulos A.; Atlas fyziologie člověka; Avicenum; Praha; 1984; str. 51

neohrožuje nás. Mezi další významné transmitery patří Acetylcholin, GABA (přirozený "uklidňovač"), serotonin. Serotonin se vytváří z tryptofanu, jehož nedostatek v potravě může propuknout v deprese nebo závažné úzkostné stavy.

Kromě reakce boje nebo útěku, může člověk zamrznout (freeze) nebo omdlít (faint).

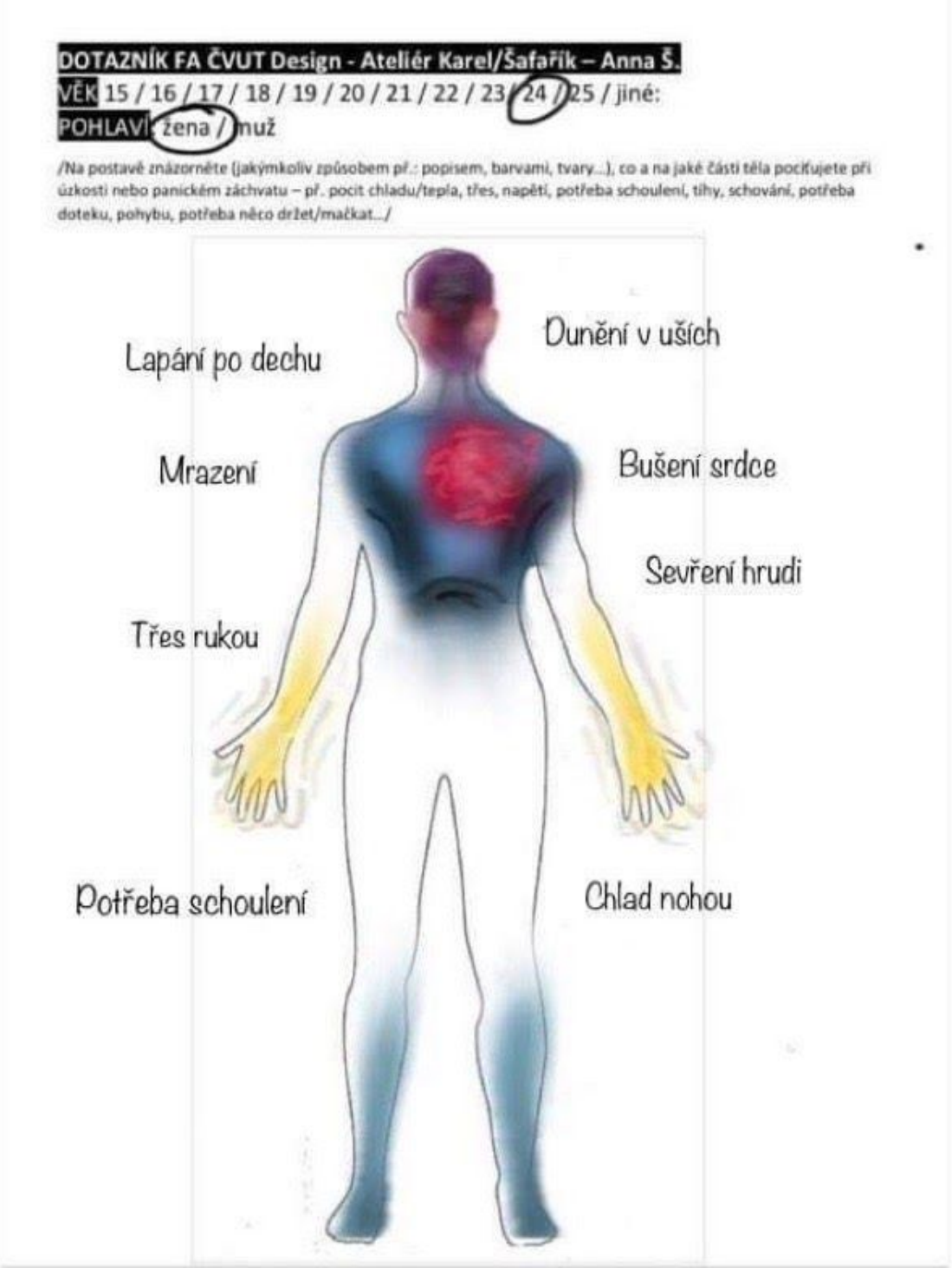
Dalším možným vznikem úzkostné, depresivní či emoční poruchy může být nedostatek enzymu monoaminoxidázy, který přirozeně rozbíjí asi polovinu molekul transmiterů.[9]

Léky v oblasti úzkostných poruch (str. 157)
Antidepresiva řeší základ problému, což je nedostatek v serotoninergních strukturách.
Anxiolytika jsou léky na uklidnění, problém řeší jen dočasně a často způsobují závislost.[10]

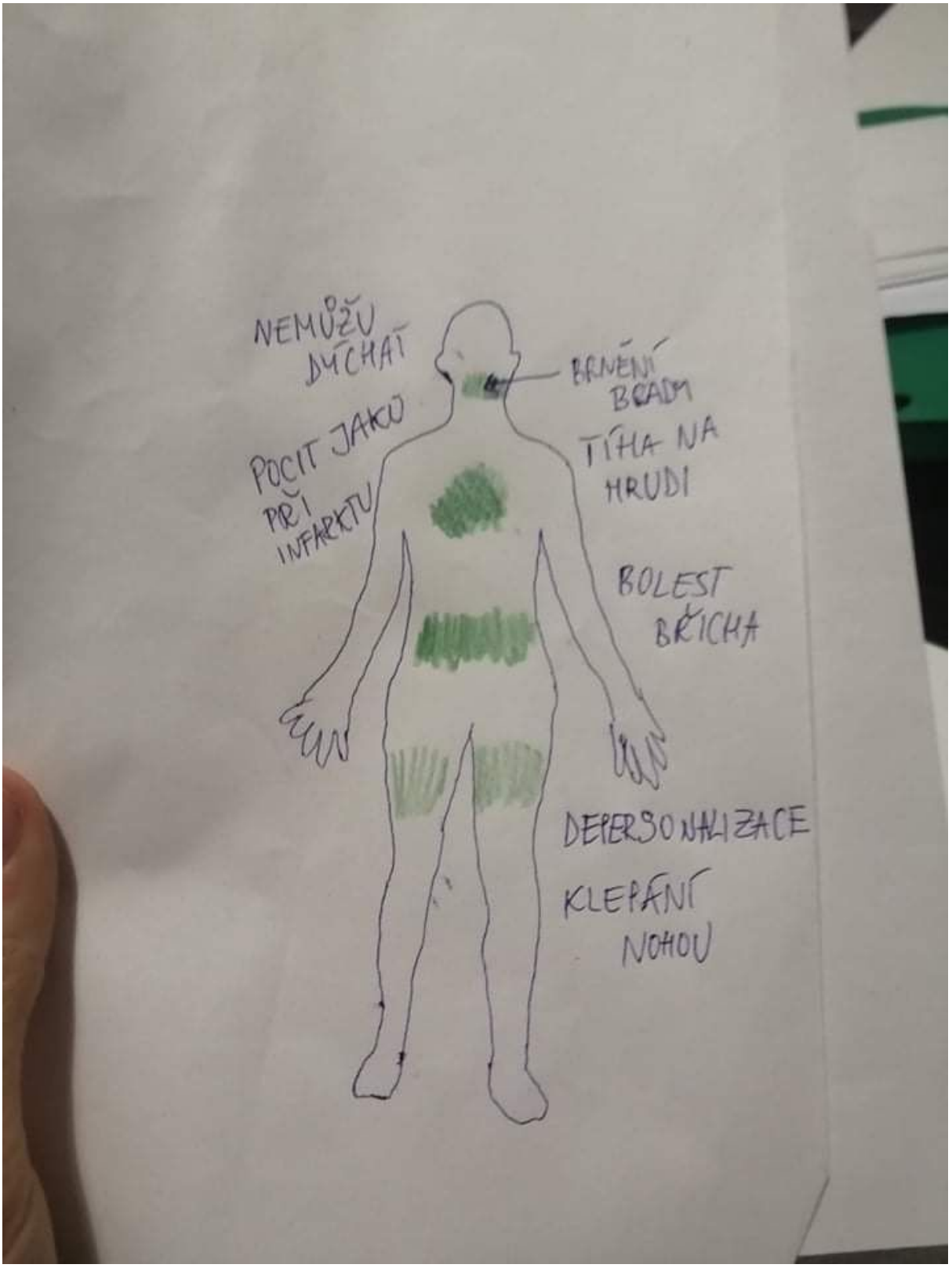
[9] Honzák, Pilátová, Cibulka; Královna děsu aneb panická porucha; Vyšehrad; 2020; str. 83-86
[10] Honzák, Pilátová, Cibulka; Královna děsu aneb panická porucha; Vyšehrad; 2020; str.157

Dotazník

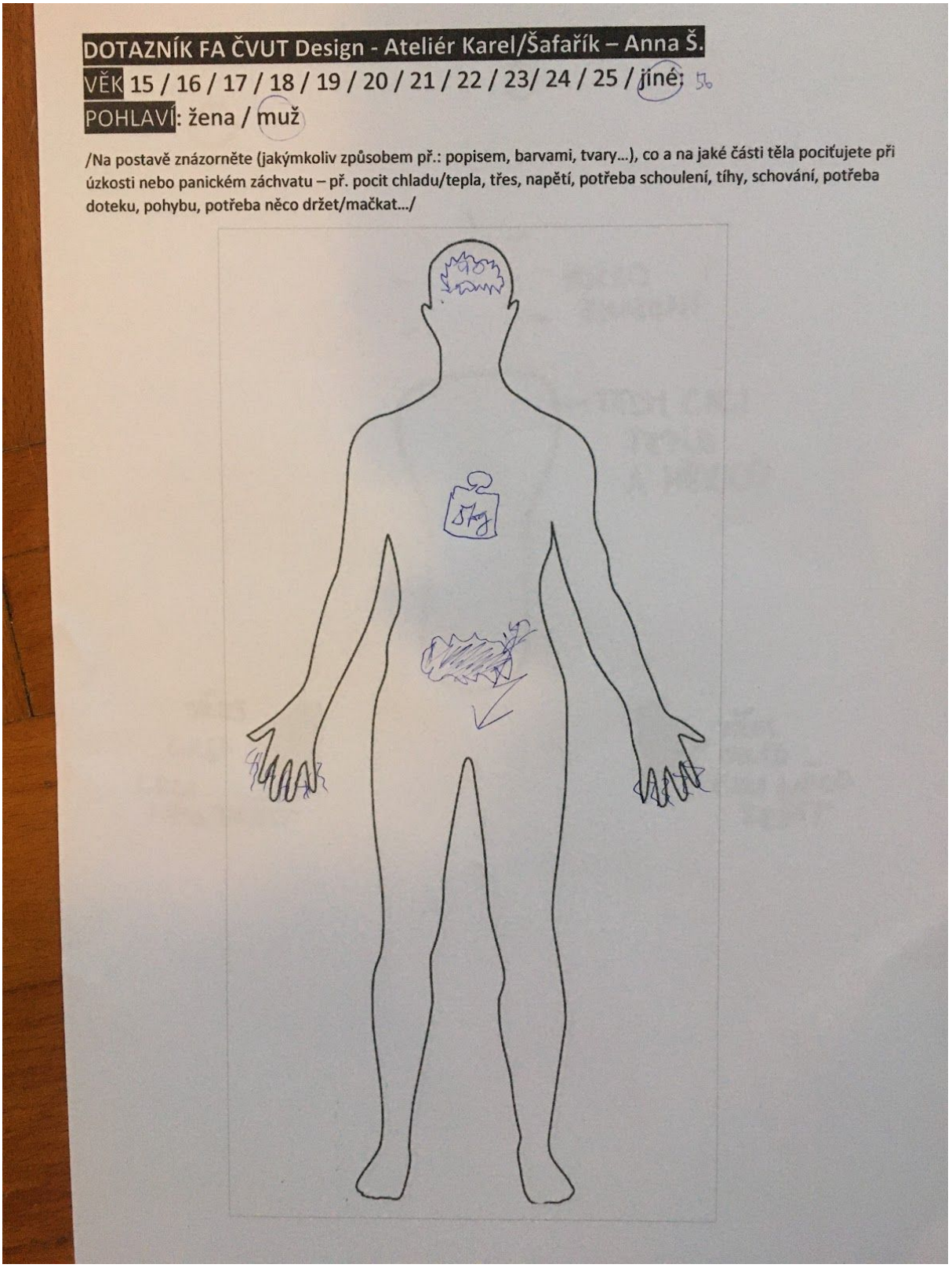
Dotazník měl podobu dětské omalovánky, aby pomohl lidem snadněji vyjádřit, které pocity zažívané při úzkosti nebo panice prožívají nejintenzivněji.



Obr. 3: Dotazník 1



Obr. 4: Dotazník 2



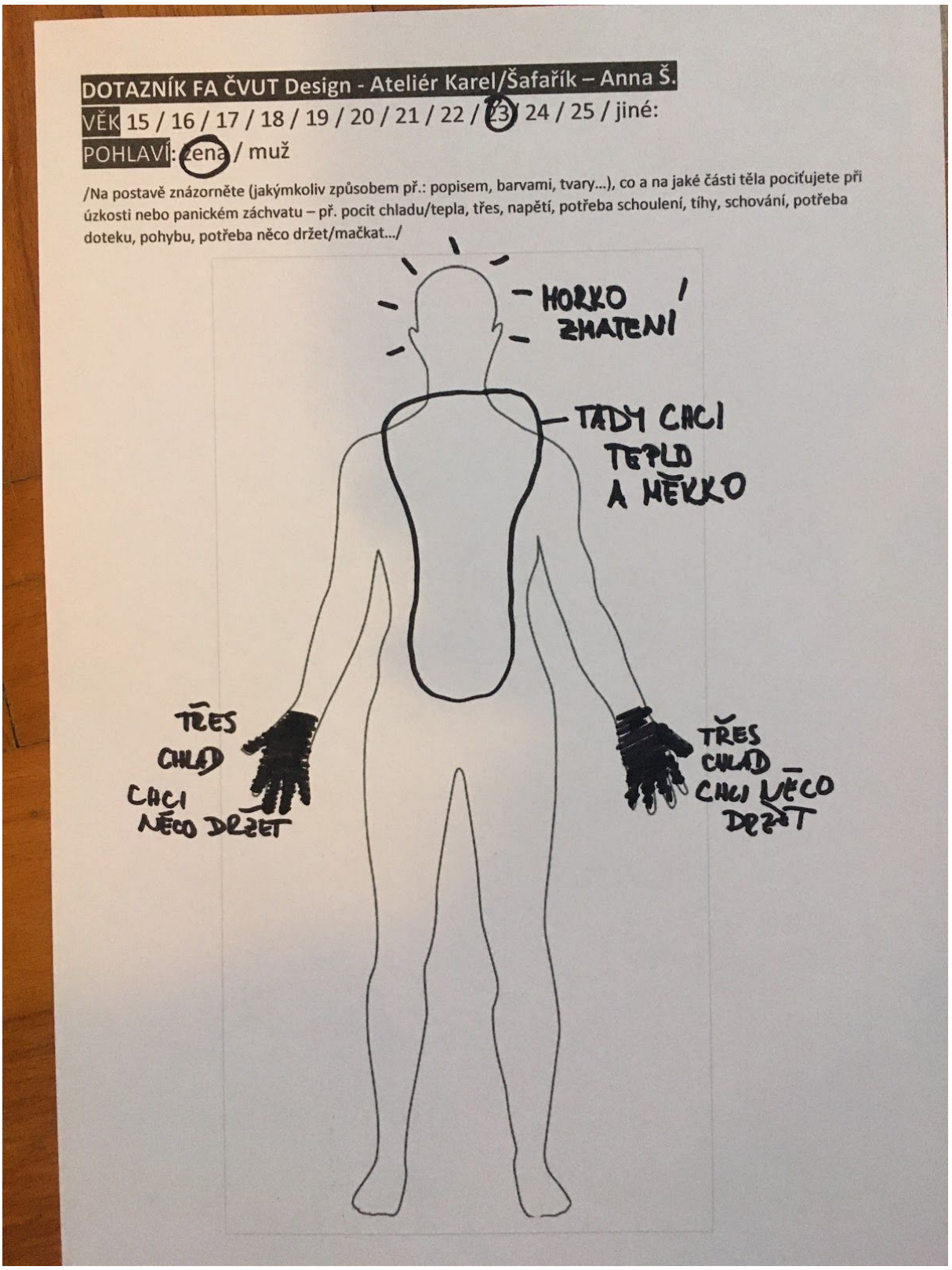
DOTAZNÍK FA ČVUT Design - Ateliér Karel/Šafařík – Anna Š.

VĚK 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23/ 24 / 25 / jiné: 56

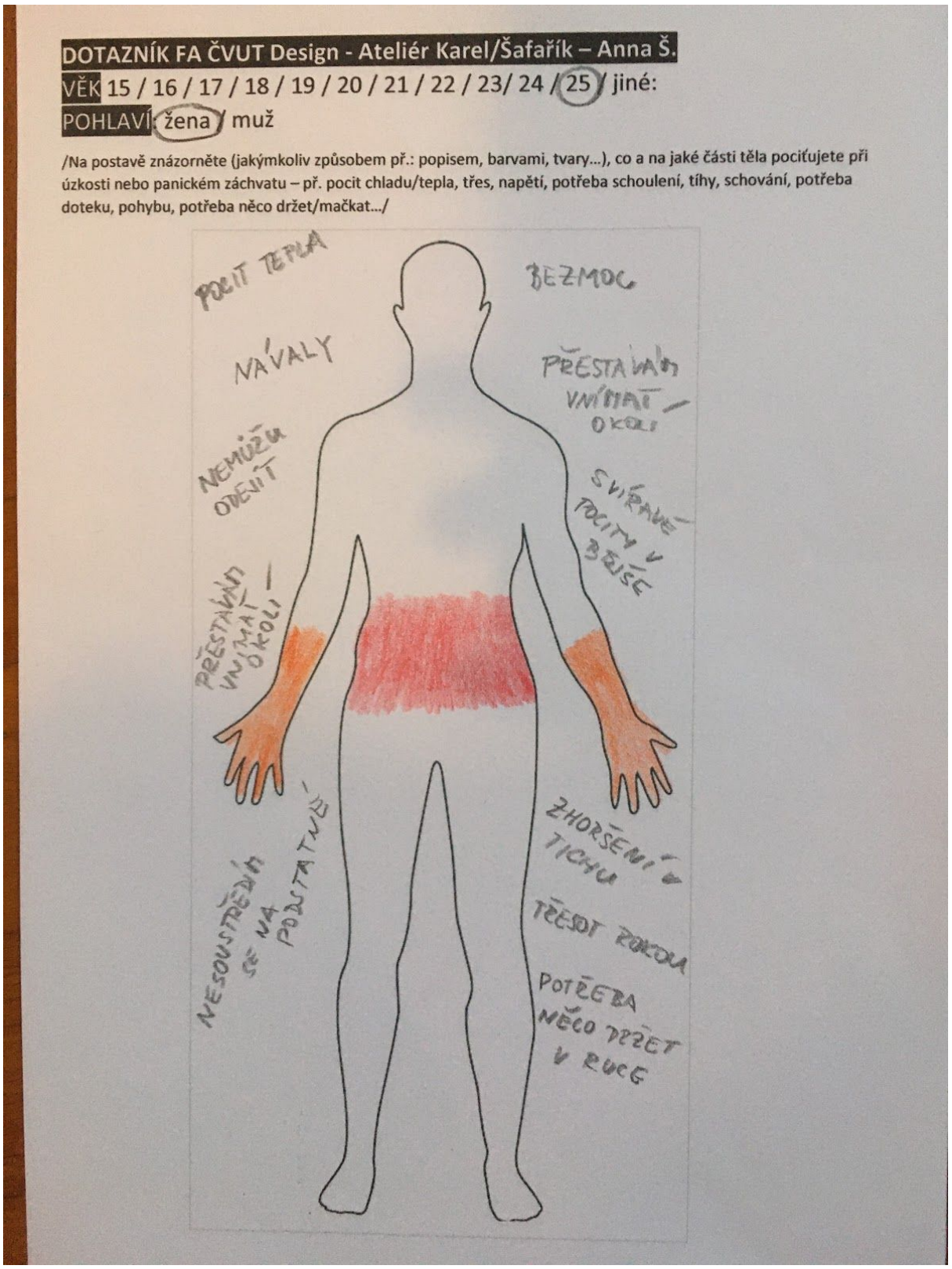
POHLAVÍ: žena / muž

/Na postavě znázorněte (jakýmkoliv způsobem př.: popisem, barvami, tvary…), co a na jaké části těla pociťujete při úzkosti nebo panickém záchvatu – př. pocit chladu/tepla, třes, napětí, potřeba schoulení, tíhy, schování, potřeba doteku, pohybu, potřeba něco držet/mačkat…/

Obr. 5: Dotazník 3



Obr. 6: Dotazník 4



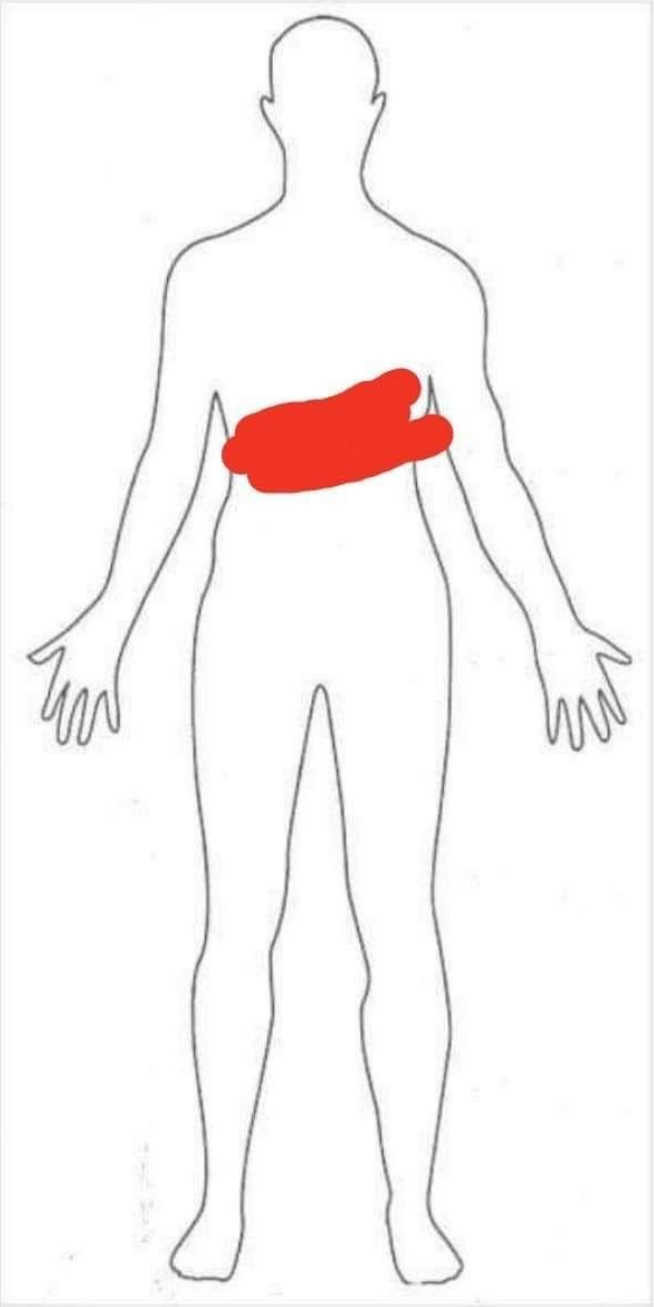
Obr. 7: Dotazník 5

DOTAZNÍK FA ČVUT Design - Ateliér Karel/Šafařík – Anna Š.

VĚK 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23/ 24 / 25 / jiné:

POHLAVÍ: žena / muž

/Na postavě znázorněte (jakýmkoliv způsobem př.: popisem, barvami, tvary...), co a na jaké části těla pociťujete při úzkosti nebo panickém záchvatu – př. pocit chladu/tepla, třes, napětí, potřeba schoulení, tíhy, schování, potřeba doteku, pohybu, potřeba něco držet/mačkat.../



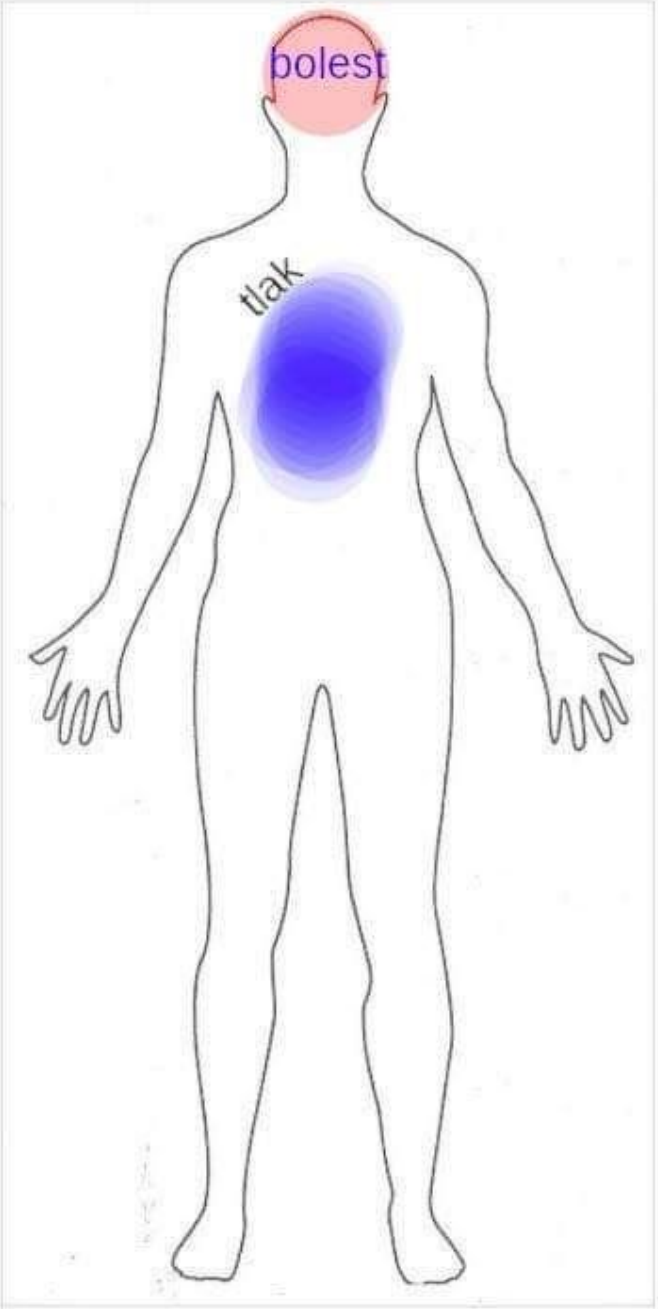
Obr. 8: Dotazník 6

DOTAZNÍK FA ČVUT Design - Ateliér Karel/Šafařík – Anna Š.

VĚK 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / jiné:

POHLAVÍ: žena / muž

/Na postavě znázorněte (jakýmkoliv způsobem př.: popisem, barvami, tvary...), co a na jaké části těla pociťujete při úzkosti nebo panickém záchvatu – př. pocit chladu/tepla, třes, napětí, potřeba schoulení, tíhy, schování, potřeba doteku, pohybu, potřeba něco držet/mačkat.../



Obr. 9: Dotazník 7

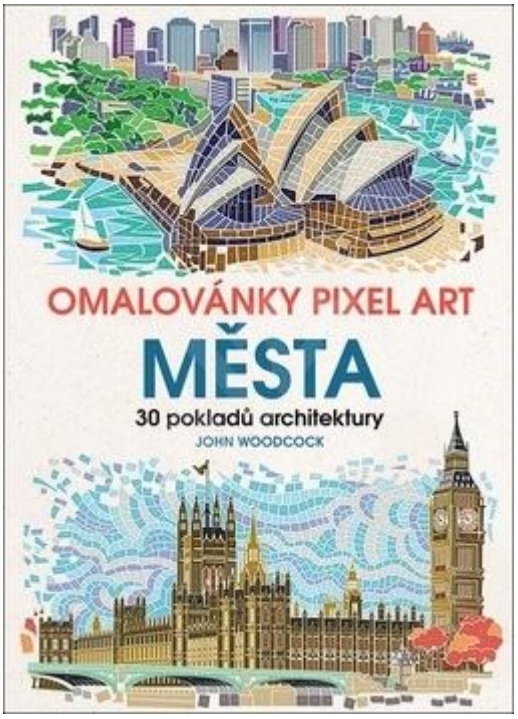
Závěr
Subjekty označovaly zejména oblasti břicha a hrudi.

Příklady uváděné internetem, jak se může člověk uklidnit
1) Mít kontrolu na nějakým objektem (např. u telefonu vím, že se přidržením palce odemkne)
2) “Self talk”
3) Sebeobjetí, sebekolébání
4) Představit si, že jsme těžcí a “roztékáme se”
5) Meditace - představa klidného místa nebo vzpomínky
6) Rozptýlení se nějakým zajímavým objektem
7) Dechové cvičení
8) Prožít přítomný okamžik (př. cvičení “Jmenuj 3 věci, které můžeš..”)
9) Lehké cvičení[11]

Existující pomůcky při léčbě stresu (pomůcky pro uklidnění):

Hračky do kapsy

Antistresové omalovánky



Obr. 10: Příklad antistresových omalovánek; dostupné na: https://www.alza.cz/media/omalovanky-pixel-art-mesta-30-pokladu-architektury-d5165967.htm?kampan=adwme_eo-a-knihy_pla_all_obecna-css_knihy_c__FKP230177_1003760&gclid=CjwKCAiA_9r_BRBZEiwAHZ_v1_-vt66WEq_SHrQ5vCaz0SGPgHElVb4Okhuqc0usEuJ49u5gKF-NQBoC_L8QAvD_BwE

[11] tutor2u.net; vyhledáno 5.10.2020

Mačkací pomůcky

Obr. 11: Příklad mačkací pomůcky; dostupné na: https://www.inetprint.cz/antistresovy-micek-loren-ve-tvaru-srdce-cervena---rp_bny8904-50

Fidget spinners

Obr. 12: Příklad fidget spinneru; dostupné na: https://www.fenix-store.com/fidget-spinner/

Antistresové pero

Obr. 13: Příklad antistresového pera; dostupné na:
https://www.mall.cz/kulickova-pera/antistresove-pruzinove-pero-100043062670

Kouzelná kostka

Obr. 14: Příklad "kouzelných" kostek; dostupné na: https://www.vitalia.cz/clanky/odbornici-jakekoliv-pozitivni-ucinky-fidget-spinneru-popiraji/

Prostory pro uklidnění - skrýše

Obr. 15: Příklad skrýše; dostupné na: https://www.sensa-shop.cz/cerna-skrys/

Pomůcky pro odhlučnění

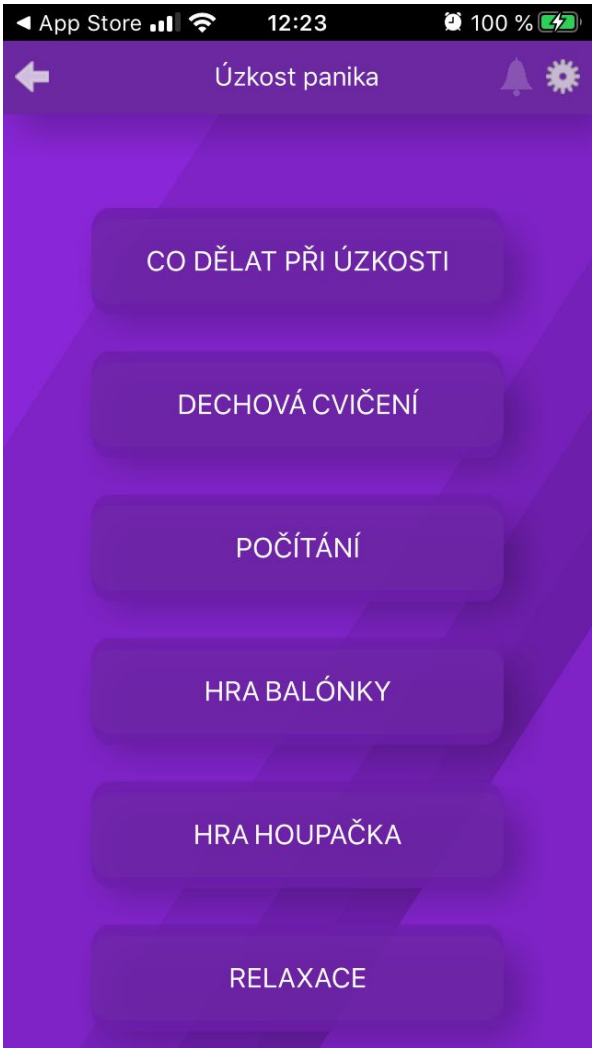
Ušní zátky

Obr. 16: Příklad ušních zátek; dostupné na: https://www.grand.cz/produkt.php?cislo=1431594620&zbozi=Usni-zatky-EAR-CLASICS

Aplikace

Aplikace Nepanikař - autorka Veronika Kamenská
Aplikace je zaměřena na první pomoc při depresích, úzkosti a panice, při myšlenkách na sebepoškozování a sebevraždu a při poruchách příjmu potravy.

Obr. 17: Ukázka aplikace Nepanikař



Obr. 18: Ukázka aplikace nepanikař

Aplikace radí tyto úkony ke zklidnění úzkostí a paniky:
tipy k činnostem pro odvedení pozornosti - zmačkat papír, uklízet..
dechová cvičení: 3 druhy cvičení na zklidnění dechu
počítání: jednoduché příklady
hra balónky: jednoduchá hra na odreagování
hra houpačka: jednoduchá hra na odreagování
relaxace: řízená mluvená relaxace

Vlastní poznámka
Aplikace myslí na zklidnění mysli i těla, nevýhodou mi přijde střet s realitou v okamžiku paniky, která přichází nečekaně a často ne ve vhodnou chvíli, kdy bychom si mohli vzít do ruky telefon…

Pomůcky pro vedení dýchání

Breathing friend

Obr. 19: Breathing friend; Kateřina Pražíková, dostupné na: http://www.designmag.cz/produkty/55218-breathing-friend-je-ceska-antistresova-pomucka.html

Zátěžové pomůcky

Zátěžové přikrývky

Obr. 20: Zátěžová přikrývka; dostupné na: https://kombo.cz/prikryvka-dormeo-recenze/

Zátěžové přikrývky - studie

Studie *Physiological Effects of Deep Touch Pressure on Anxiety Alleviation: The Weighted Blanket Approach* zkoumá účinky použití zátěžových dek v prostředí stomatologie, která bývá pro mnohé lidi stresovým faktorem. Studie účinnost vyhodnocuje pomocí průběhu křivky EKG. Zátěž je doporučena 10% z celkové hmotnosti člověka (mínus hmotnost samotné deky). Studie potvrdila účinnost.[12]

[12] Chen, Yang, Chi, Cheng; Physiological Effects of Deep Touch Pressure on Anxiety Alleviation: The Weighted Blanket Approach; dostupné na: http://www.jmbe.org.tw/files/1961/public/1961-5094-1-PB.pdf

Zátěžový polštářek

Obr. 21: Zátěžový polštářek; dostupné na: https://harkla.co/products/weighted-lap-pad

Zátěžové vesty

Zátěžové vesty

Obr. 22: Zátěžové vesty; dostupné na: https://funandfunction.com/weighted-compression-vest.html

<u>Proč potřebujeme tělo zatížit?</u>

Zátěžové pomůcky jsou důležitým prostředkem při práci terapeutů a speciálních pedagogů. Stimulují propriocepci, vedou k uklidnění nervového systému, případně pomáhají rozvíjet smyslové vnímání a uvědomování si vlastního těla. Nejvíc používanými zátěžovými pomůckami jsou zátěžové deky, vesty, zátěžové polštářky nebo zátěžové míče a zátěžový had.

ZA VŠECHNO MŮŽE MOZEK

Pro správné fungování mozku je nevyhnutelné, aby dostával dostatek smyslových podnětů. Smyslové podněty jsou pro nás velmi důležité. Moderní životní styl je často nastavený tak, že přetěžujeme právě zrakové a sluchové vnímání a máme deficit ostatních podnětů. Důležité je proto soustředit se i na jiné podněty, mezi nimi zvláště hloubkové taktilní a proprioceptivní podněty a tyto zařazovat do našeho života častěji.

Dalším specifikem mozku je, že vytěsňuje z našeho vědomí pro nás běžné věci. Neuvědomujeme si například nohy, pokud nás právě netlačí bota. Na to, abychom si některé věci uvědomili, potřebujeme častokrát intenzivnější podnět. Právě proto dodání hloubkových taktilních (hluboký tlak) a proprioceptivních podnětů (prostřednictvím pohybu) je velmi vhodnou strategií. Tyto podněty jsou pro lidi většinou příjemné, nevzbuzují stresující reakce a jsou bezpečné.[13]

[13] Mega, D.; Jak správně pracovat se zátěžovými pomůckami; vyhledáno 2.1.2020; dostupné na: https://3lobit.cz/jak-spravne-pracovat-se-zatezovymi-pomuckami/

<u>Pokus - výroba vesty</u>

Koronavirová situace mě přinutila improvizovat. Na výrobu byl použit bulgur, pohanka, hrách, rýže, lepící páska. Cílem bylo vyzkoušet si zátěž odpovídající hmotnosti.

Dokumentace

Obr. 23: Pokus - zátěžová vesta

Obr. 24: Pokus - zátěžová vesta

Závěr

10% z hmotnosti byla už opravdu značná zátěž, která člověka táhla k zemi. Nutno podotknout, že pocit byl vcelku uklidňující, nicméně vesta nebyla zkoušená v úzkostném stavu.

Scénář

Osoba trpí úzkostnou poruchou, panickými záchvaty nebo agorafobií. Osoba očekává stresující situaci, která může být ze zkušenosti spouštěčem. Osoba chce podat dobrý výkon, ale přes nepříjemné tělesné symptomy a pocit derealizace a depersonalizace se nemůže soustředit na aktuální situaci. Osoba nechce užívat návyková anxiolytika. Jak pomoci osobě projít touto zkušeností co nejrychleji a nejklidněji?

Obr. 25: Ilustrace scénáře

Návrh - požadavky a otázky k dalšímu zkoumání

Požadavky na funkce produktu:

1) zatížit tělo
2) navést člověka ke správnému dýchání,
3) zaměstnat ruce.

Otázky k bádání

Bariéra břicha jako 4) z požadavků na funkce produktu?
Je možné, že jsme vývojem - postavením - ztratili přirozenou fyzickou ochranu břicha? Proto při panickém záchvatu (bojuj nebo uteč) vnímáme špatně popsatelný nepříjemný pocit v břiše? Měl by produkt obsahovat složku určité bariéry?

Obr. 26: Nechráněné břicho vzpřímeně chodícího člověka; dostupné na: https://www.thoughtco.com/the-bipedalism-hypothesis-human-evolution-1224799

Obr. 27: Odhalování břicha jako znak podvolení, důvěry; dostupné na: https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-unmotivated-teen/201906/raising-alpha-male-who-doesnt-have-prove-it

Požadavky na vzhled produktu

Požadavek zatížení napovídá k použití plochy k zatížení člověka. Požadavky zvoleného prostředí, ve kterém bude produkt používán, napovídá k uchýlení se k formálnímu vzezření. Produktem tedy bude ***společenský diskrétní svrchní oděv pro ženy***.

Požadavky na materiál tkaniny

Vzdušnost, pevnost, barevná stálost, nemuchlavost, čistitelnost, ekologické požadavky

Požadavky na závaží

Bezpečnost, co největší hustota, kompaktnost, případná antikorozní ochrana.

Požadavky na střih oděvu

Možnost přidání závaží (+ možnost užívat oděv i bez závaží), jednoduchost, vyhovět požadavku formálního prostředí.

Hmotnost závaží

Při využití lité oceli o hustotě 7850 kg . m^{-3} by mohl jeden kus o rozměrech přibližně 5,5 cm x 5,5 cm a síle 2 cm vážit 0,5 kg. 100 kilová osoba by tedy potřebovala 20 kusů o celkové hmotnosti 10 kg.

Pokus - rozmístění závaží

Obr. 28: Pracovní model - rozmístění závaží - zadní strana

Obr. 29: Pracovní model - rozmístění závaží - přední strana

Závěr

Tento dokument představuje analýzu daného problému. Produkt zatím nedosáhl konkrétní podoby. Semestrální úkol odkryl spoustu otázek, které je třeba prodiskutovat s odborníky vývojové biologie, psychologie, ergonomie, technologie, ekologie a jiných oborů. Projekt shledávám velmi zajímavým a ráda bych na něm pracovala v rámci diplomové práce.

Seznam textových zdrojů

Chen, Yang, Chi, Cheng; Physiological Effects of Deep Touch Pressure on Anxiety Alleviation: The Weighted Blanket Approach; dostupné na: http://www.jmbe.org.tw/files/1961/public/1961-5094-1-PB.pdf

Honzák, Pilátová, Cibulka; Královna děsu aneb panická porucha; Vyšehrad; 2020; str.43-44

Mega, D.; Jak správně pracovat se zátěžovými pomůckami; vyhledáno 2.1.2020; dostupné na: https://3lobit.cz/jak-spravne-pracovat-se-zatezovymi-pomuckami/

Metalearning_cz; Řešení úzkostí, panických záchbatů, agorafobie; vyhledáno 5.1.2021; dostupné na: https://www.youtube.com/watch?v=V1tvWIsIsEg&t=82s

Silbernagl S., Despopoulos A.; Atlas fyziologie člověka; Avicenum; Praha; 1984; str. 48

Slee, A., Nazareth, I., Freemantle, N., & Horsfall, L. (2020). Trends in generalised anxiety disorders and symptoms in primary care: UK population-based cohort study. *The British Journal of Psychiatry,* 1-7. doi:10.1192/bjp.2020.159

Tutor2u.net; vyhledáno 5.10.2020

Wolf, D.; Jak překonat strach, úzkost, paniku, fobie; Grada Publishing; 2018; Podstata strachu; str. 21

Seznam obrazových zdrojů

Obr. 1: Graf tendence růstu úzkostné poruchy; Slee, A., Nazareth, I., Freemantle, N., & Horsfall, L. (2020). Trends in generalised anxiety disorders and symptoms in primary care: UK population-based cohort study. The British Journal of Psychiatry, 1-7. doi:10.1192/bjp.2020.159
Obr. 2: Průběh výkonu při projevu se zvyšujícím se stavem úzkosti člověka; dostupné na: https://www.psychologytools.com/self-help/anxiety/
Obr. 3: Dotazník 1, vlastní
Obr. 4: Dotazník 2, vlastní
Obr. 5: Dotazník 3, vlastní
Obr. 6: Dotazník 4, vlastní
Obr. 7: Dotazník 5, vlastní
Obr. 8: Dotazník 6, vlastní
Obr. 9: Dotazník 7, vlastní
Obr. 10: Příklad antistresových omalovánek; dostupné na: https://www.alza.cz/media/omalovanky-pixel-art-mesta-30-pokladu-architektury-d5165967.htm?kampan=adwme_eo-a-knihy_pla_all_obecna-css_knihy_c__FKP230177_1003760&gclid=CjwKCAiA_9r_BRBZEiwAHZ_v1_-vt66WEq_SHrQ5vCaz0SGPgHElVb4Okhuqc0usEuJ49u5gKF-NQBoC_L8QAvD_BwE
Obr. 11: Příklad mačkací pomůcky; dostupné na: https://www.inetprint.cz/antistresovy-micek-loren-ve-tvaru-srdce-cervena---rp_bny8904-50
Obr. 12: Příklad fidget spinneru; dostupné na: https://www.fenix-store.com/fidget-spinner/
Obr. 13: Příklad antistresového pera; dostupné na: https://www.mall.cz/kulickova-pera/antistresove-pruzinove-pero-100043062670
Obr. 14: Příklad "kouzelných" kostek; dostupné na: https://www.vitalia.cz/clanky/odbornici-jakekoliv-pozitivni-ucinky-fidget-spinneru-popiraji/
Obr. 15: Příklad skrýše; dostupné na: https://www.sensa-shop.cz/cerna-skrys/
Obr. 16: Příklad ušních zátek; dostupné na: https://www.grand.cz/produkt.php?cislo=1431594620&zbozi=Usni-zatky-EAR-CLASICS
Obr. 17: Ukázka aplikace Nepanikař, vlastní
Obr. 18: Ukázka aplikace nepanikař, vlastní
Obr. 19: Breathing friend; Kateřina Pražíková, dostupné na: http://www.designmag.cz/produkty/55218-breathing-friend-je-ceska-antistresova-pomucka.html
Obr. 20: Zátěžová přikrývka; dostupné na: https://kombo.cz/prikryvka-dormeo-recenze/
Obr. 21: Zátěžový polštářek; dostupné na: https://harkla.co/products/weighted-lap-pad
Obr. 22: Zátěžové vesty; dostupné na: https://funandfunction.com/weighted-compression-vest.html
Obr. 23: Pokus - zátěžová vesta, vlastní
Obr. 24: Pokus - zátěžová vesta, vlastní
Obr. 25: Ilustrace scénáře, vlastní
Obr. 26: Nechráněné břicho vzpřímeně chodícího člověka; dostupné na: https://www.thoughtco.com/the-bipedalism-hypothesis-human-evolution-1224799
Obr. 27: Odhalování břicha jako znak podvolení, důvěry; dostupné na: https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-unmotivated-teen/201906/raising-alpha-male-who-doesnt-have-prove-it
Obr. 28: Pracovní model - rozmístění závaží - zadní strana, vlastní
Obr. 29: Pracovní model - rozmístění závaží - přední strana, vlastní