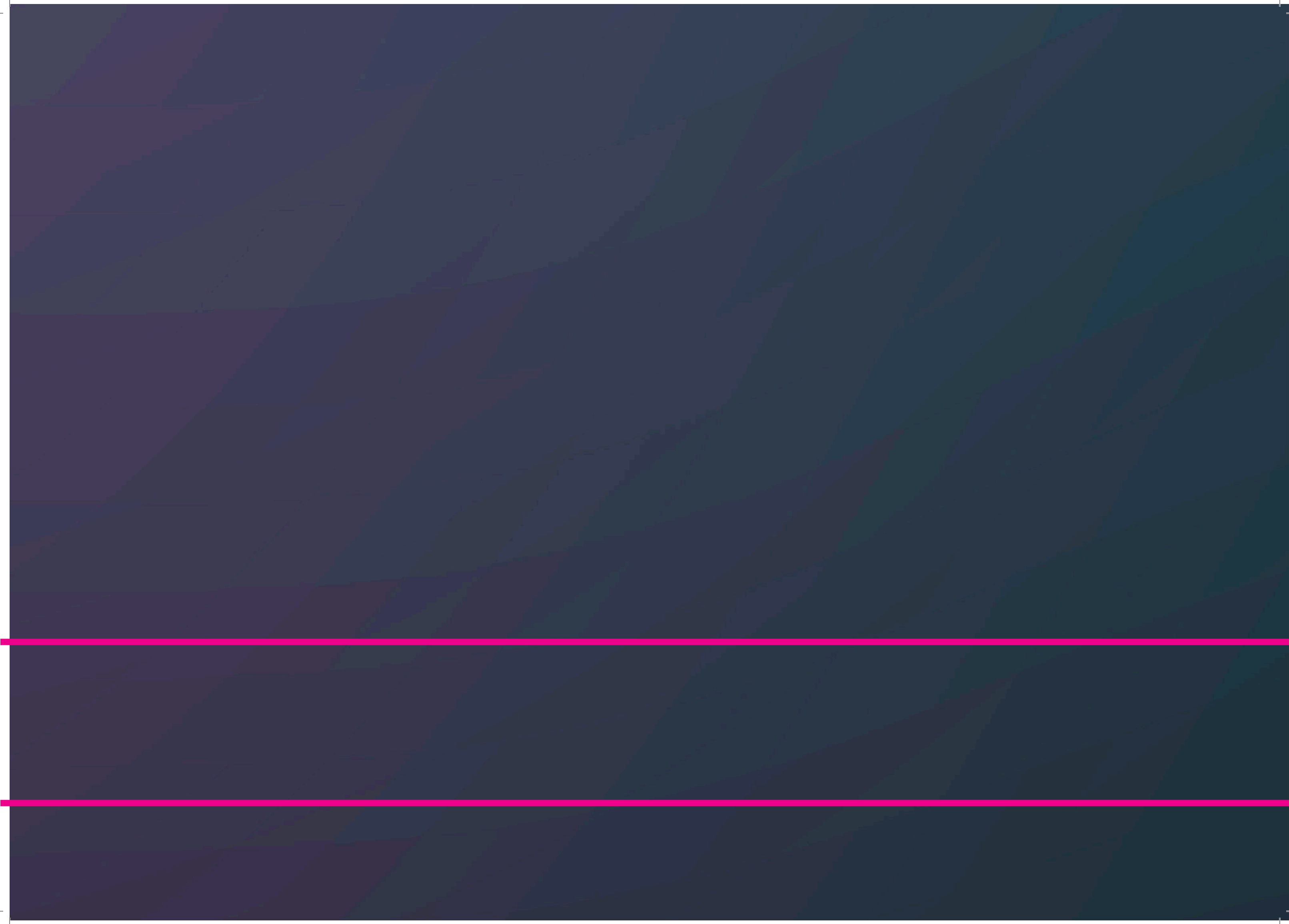


portfolio



ÚSTAV PRUMYSLOVÉHO DESIGNU
FAKULTA ARCHITEKTURY
LÉTO 2019

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE
FAKULTA ARCHITEKTURY

Autor: Nguyen Le Hami

Klíčová slova:

šperk, ADHD, kov, nerez, ocel, pomůcka,
prsten, neurotik, fidget, pohyb

Akademický rok, semestr: 2018/2019 letn'

Název diplomové práce:

.....Terapeutické pomůcky pro kontrolování neurotických sklónů.....(ČJ)

Anotace (česká):

Terapeutické pomůcky zvolené v
čistém designu ve formě šperku.
Navržené v minimalistickém designu,
tak aby na sebe neupozorňovala.

.....Therapeutic tools to control fidgeting.....(AJ)

Jazyk práce:..... Český

Vedoucí práce:..... MgA. Jan Jaroš

Oponent:..... MgA. Klára Šípková

Anotace (anglická):

Therapeutic tools in clean design in
the form of jewellery. Minimalistic
design that doesn't distract. Fidget
toys to help you focus.

Ústav číslo, název:..... B 8208 Průmyslový design

Prohlášení autora:

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou prací vypracovala samostatně a že jsem uvedla
veškeré použité informační zdroje v souladu s „ Metodickým pokynem o etické přípravě
vysokoškolských závěrečných prací.“

V Praze dne:..... 24. 5. 2019

.....
podpis autora diplomové práce

České vysoké učení technické v Praze, Fakulta architektury

2/ ZADÁNÍ diplomové práce

Mgr. program navazující

jméno a příjmení: Le Hami Nguyen

datum narození: 12. 03. 1994

akademický rok / semestr: 2018 / 2019

obor: Design

ústav: Ústav průmyslového designu

vedoucí diplomové práce: MgA. Jan Jaroš

téma diplomové práce: Terapeutické pomůcka
viz přihláška na DP

zadání diplomové práce:

1/ popis zadání projektu a očekávaného cíle řešení:

Sada terapeutických pomůcek ke kontrolování neurotických sklónů

2/

Pro AU/ součástí zadání bude jasně a konkrétně specifikovaný stavební program

Pro D/ součástí zadání budou jasně a konkrétně specifikované jednotlivé fáze projektu, které jsou nezbytnou součástí řešení

Součástí projektu bude: rešerše

průzkum dané problematiky

průběh návrhu

finální návrh s technickou dokumentací

3/ popis závěrečného výsledku, výstupy a měřítko zpracování

model 1:1

plakát

portfolio

4/ seznam dalších dohodnutých částí projektu (model)

Součástí budou všechny potřebné náležitosti bílé knihy

Datum a podpis studenta 28.02.2019

Datum a podpis vedoucího DP 28.2.2019

Datum a podpis děkana FA ČVUT

6.3.2019

registrováno na studijním oddělení

13.2.2019

└ poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat všem, kteří mi byli po dobu průběhu diplomové práce nápomocní a to zejména **MgA. J. Jarošovi** za mnoholeté vedení, cenné rady, připomínky a pevné nervy po dobu studia. Dále děkuji **Milanu Nováčkovi** za technickou oporu a pomoc při výrobě. Děkuji také obchodu **Showroom.**, který mi poskytl místo, kde jsem diplomovou práci mohla zpracovat. A v neposlední řadě velké díky patří oponentce **MgA. Kláře Šípkové**.

Úvod

Cílem mé diplomové práce je zaměřením se na akt "fidgeting", který lze v češtině rozumět jako neklidné chování nebo z psychologického hlediska až jako mentální porucha ADHD.

V mé práci vycházím už z existujících předmětů nebo "fidget toys". Kde všechny tyto předměty jsou velmi rozptylující pro třetí osobu.



rešerše

ADHD

attention deficit hyperactivity disorder

neboli Hyperkinetická porucha nebo porucha pozornosti s hyperaktivitou. Porucha pozornosti se projevuje nesoustředěností, neschopností se zaměřit na věci. Postižené osoby trpí nutkavou potřebou pohybu, které nedokážou tlumit nebo úplně ovládat. ADHD většinou postihuje převážně děti. Až 3-5% dětí mladšího školního věku trpí touto poruchou. Chlapci

bývají postihnuti častěji. Děti jsou nepozorné, neposedné, cítí nevybitou energii, díky které mají nutkavou potřebu se neustále hýbat. Jeví se nepořádné, neposlušné, zapomínající a zbrklé.

Každý dospělý, který trpí poruchou ADHD, ji trpěl už jako dítě. 60% dětí z ADHD vyroste. U dospělých se však projevuje jinak a to vnitřním neklidem, neschopností udržet pozornost, zapomínání, emoční výkyvy a zkratkovité jednání. Porucha koncentrace narůstá při absenci pohybu, právě proto je důležité si uvědomit, že pohyb zklidňuje, uvolňuje napětí a podporuje koncentraci. ADHD je z největší části vrozenou poruchou, mohou se podílet i jiné faktory v negativním vývoji mozku v průběhu

nitroděložního vývoje. Syndrom ADHD není známkou nižší inteligence, objevuje se ve všech inteligenčních spektrech. Potíže způsobují odchylky v nervové soustavě. Čím starší je postižený, tím více se projevy ADHD zklidňují, ale stále mohou přetrvávat změny nálad, emoční labilita (návaly vzteku,...), zkratové jednání a poruchy koncentrace.

Projevy ADHD se dají zmírnit pomocí správného režimu. Ověřenou metodou je úprava správného pracovního režimu, eliminace podnětů k nesoustředěnosti. Důležité jsou také jsou systematické návyky, relaxace a úprava životního stylu.

LÉČBA

ADHD nelze léčit jen pomocí léků. Léky jsou v tomto případě jen pomůckou k napomáhání

zlepšení stavu. Mezi léky patří např. Adderal (známý jako studentská droga na koncentraci) nebo Ritalin. Důležité je uvědomit si, že léky působí na každého trochu jinak. Léky jsou nejefektivnější v kombinaci ještě s jinými způsoby léčby. Fyzická aktivita je nejefektivnější v úmírnění projevů ADHD. Spaluje přebytečnou nashromážděnou energii, která může vést k impulzivitému chování. Pro pacienty je důležitá aktivita, ať už se jedná o chození, gestikulaci, kreslení,... Mnoho osob trpících ADHD musí ke koncentraci provozovat ještě jinou činnost. Pokud něco, čím se zabýváme není dostatečně zajímavé, abychom udrželi pozornost, dodatečný senzo-motorický vstup, který je mírně stimulující, zábavný nebo zajímavý, umožňuje mozku plně se angažovat a soustředit se na primární činnost.

U různých lidí pomáhají jiné věci. Může se jednat o procházky při učení či čtení nahlas. I malé věci jako žvýkání žvýkačky pomáhá k zacílení mysli.

Efektivní Fidgeting je obezřetný k ostatním - neruší, neodvádí jejich pozornost - a vzbuzuje dost aktivace mozku k udržení zájmu. Různé úkony vyžadují různé nástroje. Je důležité si vybrat fidget, tak aby se vzájemně nerušil s aktivitou, na kterou je vyžadována pozornost.

V knize Fidget to Focus (Rotz & Wright) jsou popsány strategie pro uchycení pozornosti od vizuálních po sluchové nebo motorické.

METODY

FIDGET TO FOCUS

VIZUÁLNÍ

**zachycování detailů,
nebo pozorování něčeho při aktivitě**

- používání zvýrazňovačů v textu
- pozorování ohně v krbu,...

AUDIOVÉ

**poslouchání nějakého zvuku, při výkonu
aktivit jako je čtení, mluvení**

- poslouchání hudby
- pískání, popěvování, mumlání
- poslouchání rytmického zvuku, jako tikání hodin
- zvuk na pozadí - provoz na ulici,...

POHYB

**pohyb těla při soustředění se na aktivity
jako učení a čtení**

- cvičení, běhání, jízda na kole
- houpání se na židli
- pochodování, chůze
- hýbání prsty, pohyb nohou
- klepání tužkou,...

DOTEK

**držení, mnutí předmětu, při mluvě nebo
poslechu**

- používání fidget pomůcek
- hraní si s vlasy
- skicování
- mnutí papíru

ÚSTA

soustředění při čtení a práci

- žvýkání žvýkačky
- upíjení kávy či vody
- kousání nehtů, rtů či stěny úst

CHUŤ

**využití textury, teplot a chuti různých
jidel a nápojů, při koncentraci**

- jezení, ochucování, lízání různých chutí (slanost, sladkost, kyselost, pálivost)
- pití různých nápojů, horkých nebo ledových
- jezení žvýkacích bonbonů

ČICH

**nedá se říct, že by se mohl nazvat
metodou ke koncentraci, ale dotýká
se centra mozku, který je zaměřený na
emoce**

- vonné svíčky
- aromaterapie
- vůně jídla, ...

fidgeting

Když se zaměříme na tento úkon, tak si všimneme, že každý z nás má nějaký mechanický zlovyk. Ať už se jedná o klepání nohou, kousání nehtů, cvakání propisovací tužkou. V naší moderní společnosti se od mala učíme, že je toto chování nechtěné. Malé děti jsou ve škole napomínány, že se nesmějí kroutit a být neposedné. Je od nich vyžadována naprostá pozornost. Ve skutečnosti nám ale tato činnost pomáhá k řízení pozornosti a napomáhá k soustředěnosti.

Dá se říct, že tyto mentální "poruchy" patří mezi civilizační choroby. V moderním světě stále jen sedíme. Sedíme ve škole, v práci, v dopravě. Podle studií sedí většina lidí 8-10 hodin. Po tuto dobu se naše těla skoro nehýbají. V takových chvílích nastává vypuštění přebytečné energie ve formě klepání nohou, klikání propiskou nebo houpání na židli.

Fidgeting je odezva na stres, úzkost nebo nudu. Při stresu tělo má zvýšenou hladinu adrenalinu a hydrokortizolu neboli stresového hormonu, který připravuje svaly na náhlou námahu svalů. Sekrece kortizolu způsobuje odbourávání svalových proteinů a aminokyselin do krve. Tímto procesem zvyšuje kortizol hladinu cukru v krvi a tím připravuje tělo na velký výdej energie, tak aby si tělo dokázalo poradit se stresovou situací. A pokud v této chvíli není potřeba rychlého úniku před nebezpečím, tak tato nastřádaná energie musí někam odejít a klepání nohou nebo kousání nehtů tuto energii částečně uvolní. Tahle "roztěkanost" tedy slouží ke snížení hladiny kortizolu v krvi a mozek se najednou může soustředit na více věcí zároveň. Studie Hertforshireské university z roku 2005 se zabývala vztahem mezi těkavými pohyby a soustředěním se při učení. Bylo zjištěno, že dětem kterým bylo povoleno se hýbat, se daleko lépe soustředí. Gesta a pohyby rukou pomáhají k přemýšlení, mluvení i učení. Lehké podvědomé pohyby jsou také velice prospěšné pro zdraví. Poklepávání nohou prokrvuje cévy, které jinak při sezení zůstávají naprosto nehybné.

FIDGETING PŘI PROFESIONÁLNÍM VÝSTUPU

Dobrý postoj je esenciální ve veřejném projevu a vystupování, díky němu člověk působí sebevědomně. Krčení, hrbení, nadměrné kroutění a vrtění působí nervozně a neprofesionálně.

Žmoulání košile, přešlapování, povolování kravaty při projevu rozptyluje posluchače. Při pohledu na takto nervozního člověka nelze vnímat jeho projev, všímáme si spíše okolních věcí, které prezentující dělá.

V ideálním případě by bylo vhodné eliminovat všechny tyto akty a naučit se profesionálním a sebevědomému výstupu. Avšak nemyslím si, že toto „hraní“ je úplně špatné. Fidgeting pomáhá k formulování myšlenky a soustředění

na určitý akt. Samozřejmě je toto chování už mnoho let spojováno s nezájmem a nesoustředěností. Proto se v mé diplomové práci snažím zaměřit na přesun této energie od zlovyků jako kousání si rtu, či zarývání nehtů do ruky, na předmět. Osoby, které trpí těmito zlovyky, používají tyto metody k odreagování a k pomáhání mozku k formulaci přesných myšlenek, potřebné k projevu.

fidget toys

fidget spinner

V 2017 se stala senzací setrvačnicková hračka, která měla pomáhat zvládat příznaky ADHD, úzkostí, nervozity a stresu. 17.5.2017 se stala jednou z deseti nejprodávanějších hraček na amazonu. Ve své podstatě měla být pomůckou, ale stala se hračkou, která ovládla školy a děti ve školním věku. Postupně se začla zakazovat ve školách, protože místo aby byla pomůckou, která napomáhá se dětem soustředit, stala se opakem a odváděla pozornost od výkladu.

Fidget spinner funguje na principu setrvačnicku, kdy ve středu je ocelové či keramické ložisko, díky kterému se otáčí zbytek hračky. Materiálově může být z mosazi, titanu, jiných kovů, ale i plastu.



fidget cube

Pomocí Kickstartu v roce 2017 Fidget Cube vybrala \$6.4 millionů. S marketingem, který tvrdil, že tato kostka vyřeší všechny vaše problémy v kancelářském životě. Je založena na senzomotorických principech - spínač, rotující kulička, tlačítka, joystick. Byla stvořena jako jednoduchý předmět na zaneprázdnění rukou při práci.



stresové míčky

Pomáhají pomocí mačkání uvolňovat stres, fungují také jako lehké cvičení dlaně a prstů. Výhodou je naprosté neomezení v tvaru. Může být ve formě obyčejného míčku nebo také jako plyšové zvíře, atd...
Existují různé typy náplní: kuličky - Hackey Sack, pěna - vytváří lehký odpor při stisku, gumové naplněné tekutinou



worry stone

Jedná se o kámen, který je vytvářen jako obláček s prohlubní na palec. Používá se při uvolňování stresu nebo úzkostí. Tvaru je dosaženo pomocí vody, kdy opracovává hrany kamene. Kámeny jsou většinou polodrahokamy. Tradičně zasahují do různých kultur, variace pochází ze starého Řecka, Tibetu a Indiánských kmenů. Používají se na nahrazení destruktivních zlovyků jako je kousání si nehtů, rtů.



baoding balls

Čínské antistresové koule nebo taky meditační koule. Jsou to kovové koule, velikostně tak velké, aby se vešly do dlaně. Používají se tak, že rotují dvě nebo více koulí v dlani. Pomocí prstů se koule posouvají kolem sebe stále dokola. Původně známé jako železné koule, podle materiálu, ze kterého byly vyrobeny. Pocházejí z doby Ming dynastie v Číně. Většina koulí je kovová a dutá. V dutině kuličky se nachází menší kulička a spirálovitá pružina ve tvaru kužele, které při pohybu vibrují a vydávají melodický zvuk. Kuličky rezonují na různé frekvenci. Mohou být také z různých kamené. Nejčastějšími bývají nefrit, jadeit a jiné polodrahokamy.



plastelína

Nebo také Silly Putty. Jedná se o modelovací hmotu s neobvyklými fyzikálními vlastnostmi. Při hodě se odráží od tvrdého povrchu, ale dokáže se také roztříštit a klidovém stavu se chová jako tekutina. Původně byla tato hmota vytvořena ve 2. sv. Válce v USA při zkoumání nových náhradních materiálů gumi. Dnes se používá jako antistresová pomůcka, ale také při rehabilitaci různých zranění ruky.





analýza

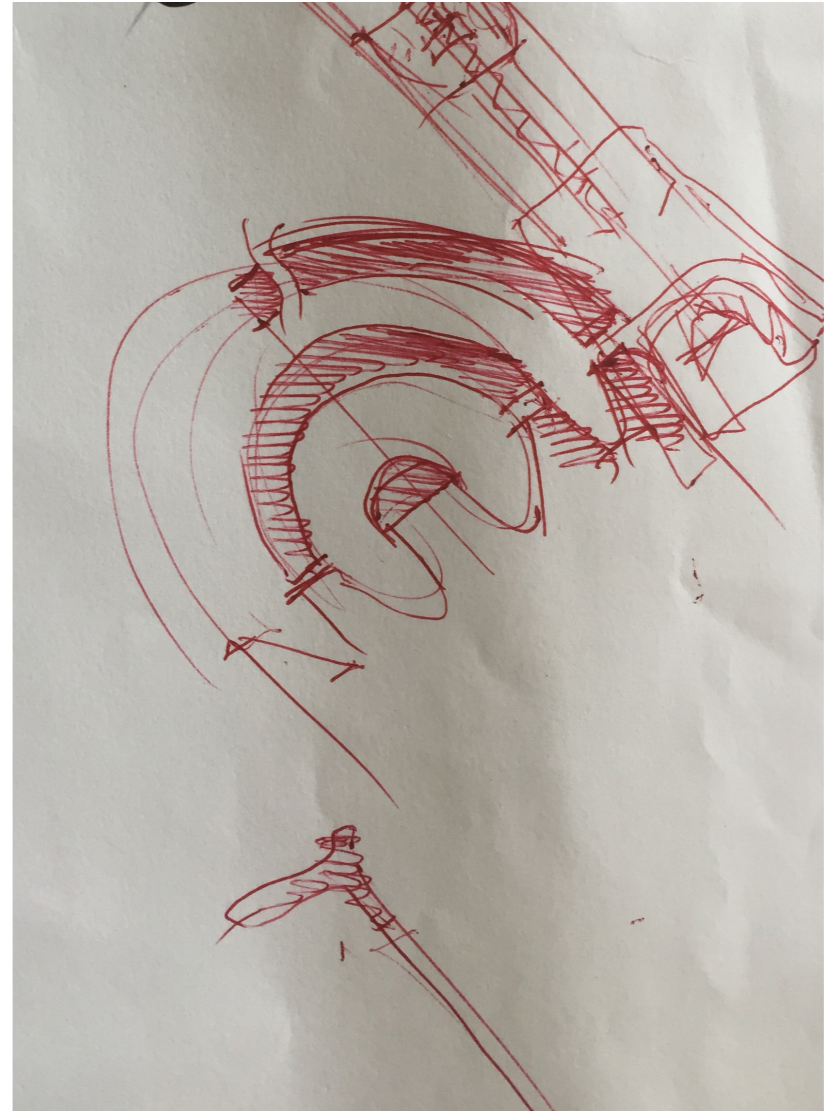
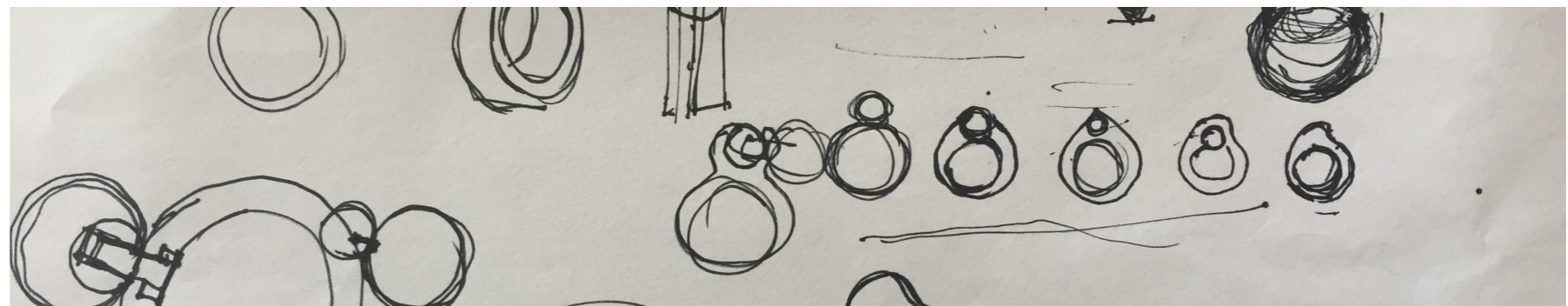
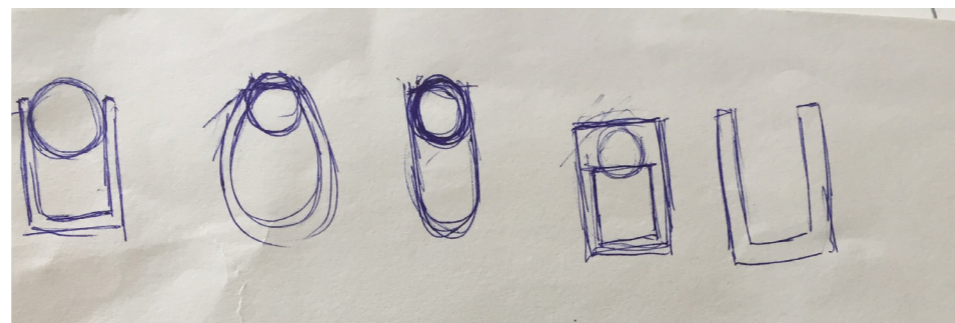
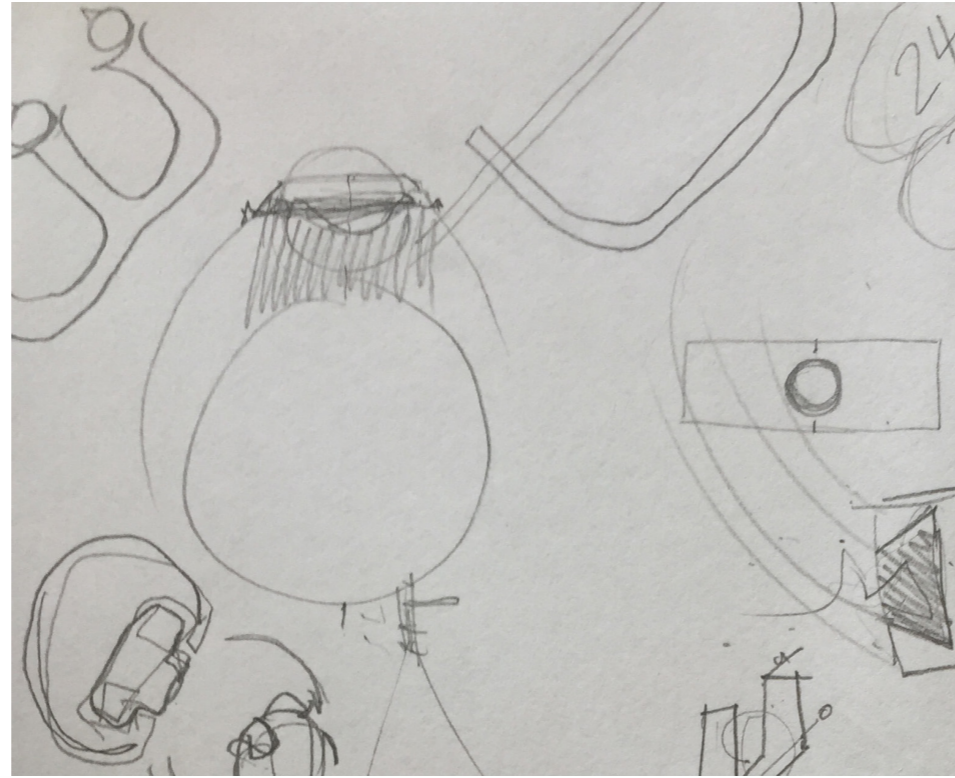
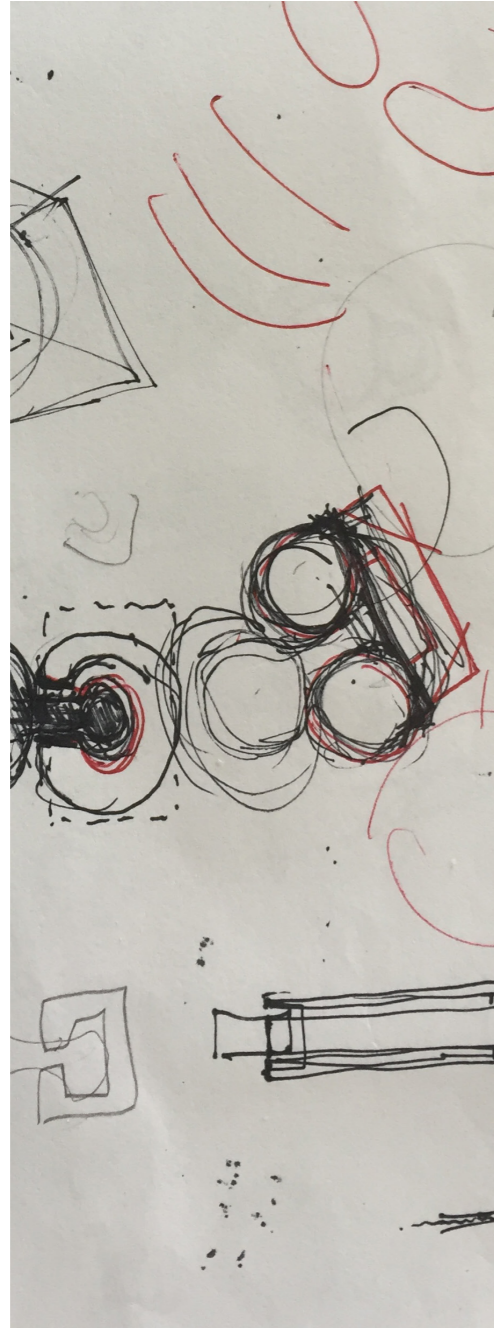
formování vize

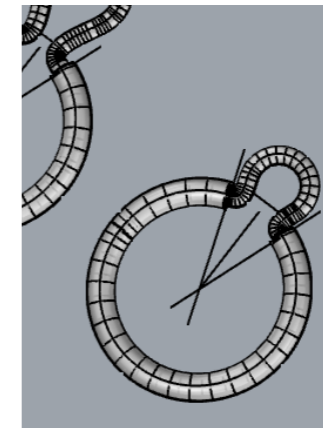
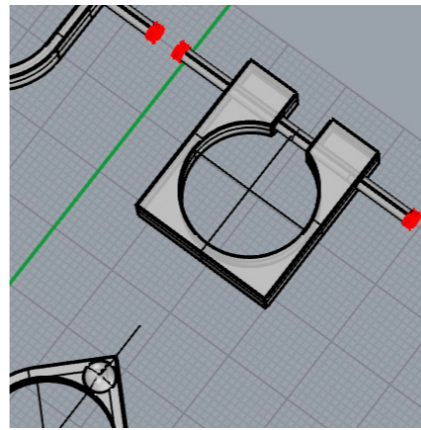
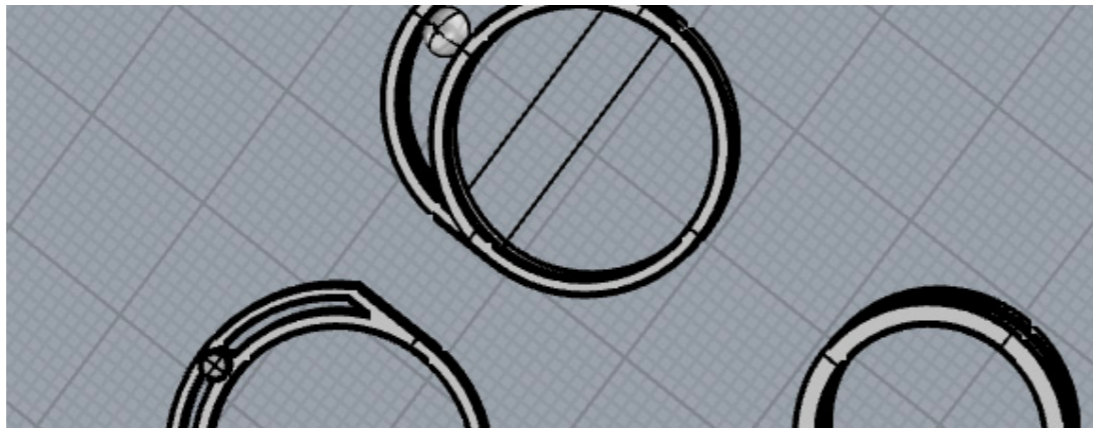
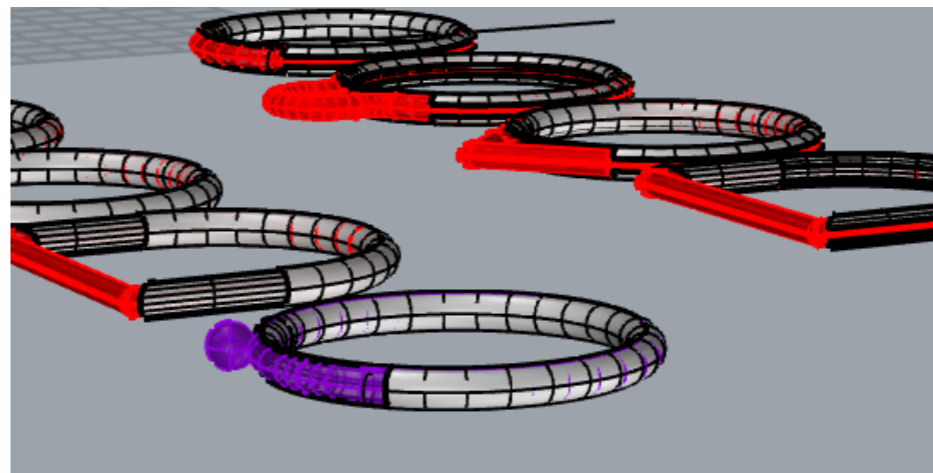
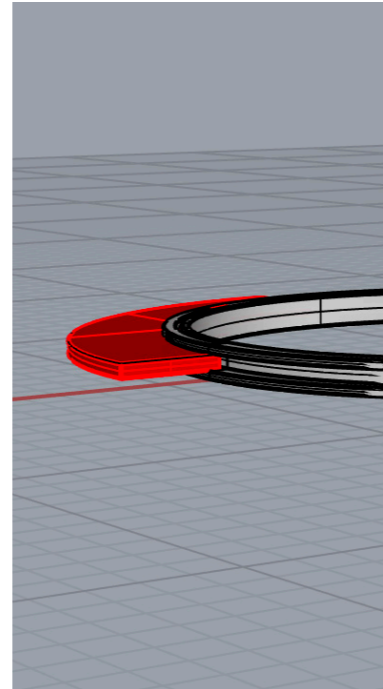
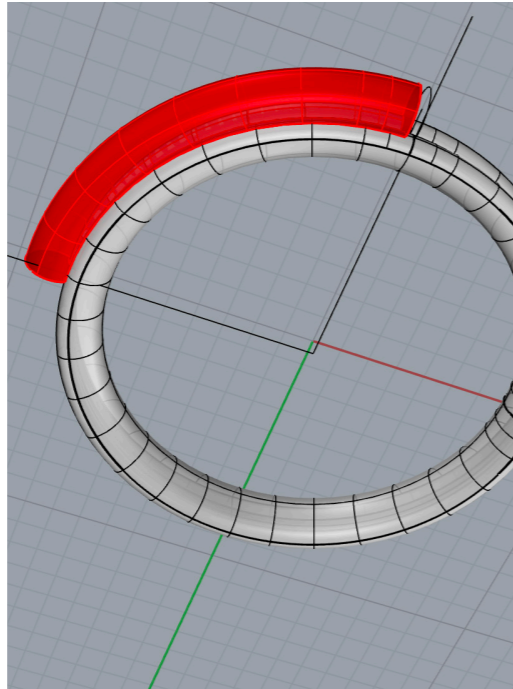
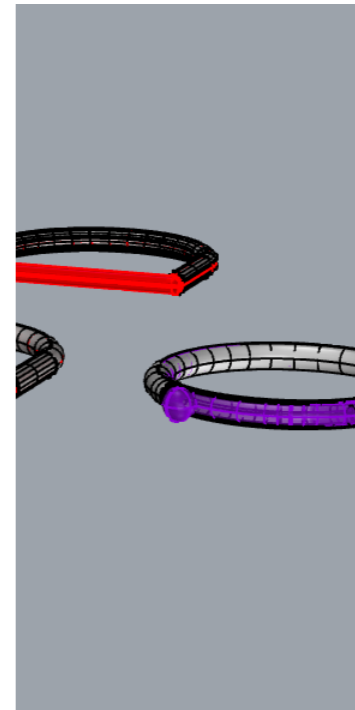
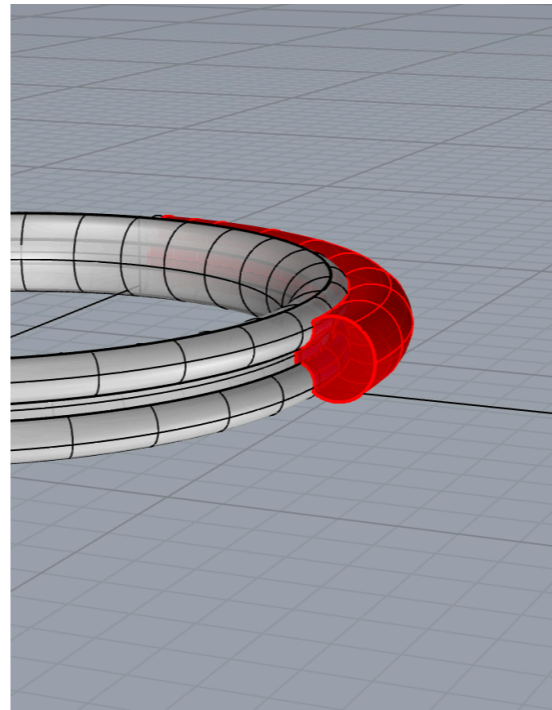
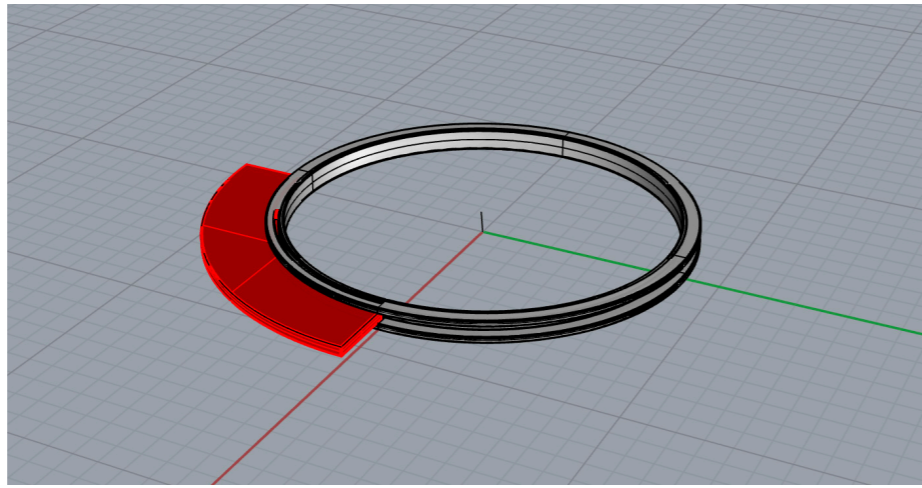
Moji hlavní motivací bylo pomoci lidem jako jsem já. Kdykoliv se snažím soustředit na důležité činnosti, tím více potřebuji si potřebuji s nečím "hrát". Nejvíce se to projevuje u výstupu před lidmi, kde se projevuje nervozita a potřebuji v ruce něco o mnout. Z osobní zkušenosti vím, že nervozní přešlapování a žmolání košile rozptyluje obecnost, které se pak soustředí více na činnost, kterou dělám než samotný výklad. Proto jsem se zaměřila na objekty, se kterými si člověk může hrát, tak aby daná věc byla jen pro něj. Dopracovala jsem se tedy ke šperku, který na sebe neupozorňuje jako věc, dělaná ke hraní, ale jako doplněk se který může mnout, posouvat, nebo s ním točit, aniž by to bylo tak zjevné.

Z rešerše se zjevné, že takovéto předměty existovaly už mnoho let a svoji funkci plní. Jsou to však předměty, které jsou nejen velké, ale není vhodné si je brát k profesionálnímu výstupu. Jsou to pomůcky do kancelářského života, kdy u svého vlastního stolu můžeme mačkat míček, aniž by to někoho obtěžovalo.

Šperk je tedy ideálním řešením pro profesionální výstup. Kdy může fungovat jako vkusný šperk, ale jako pomůcka k řešení nervozních projevů. Proto jsem se uchýlila k sérii kinetických šperků.

proces



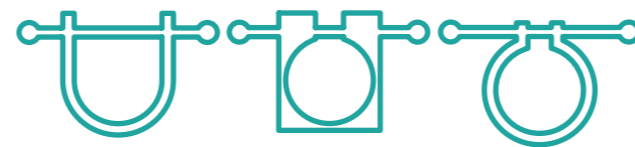


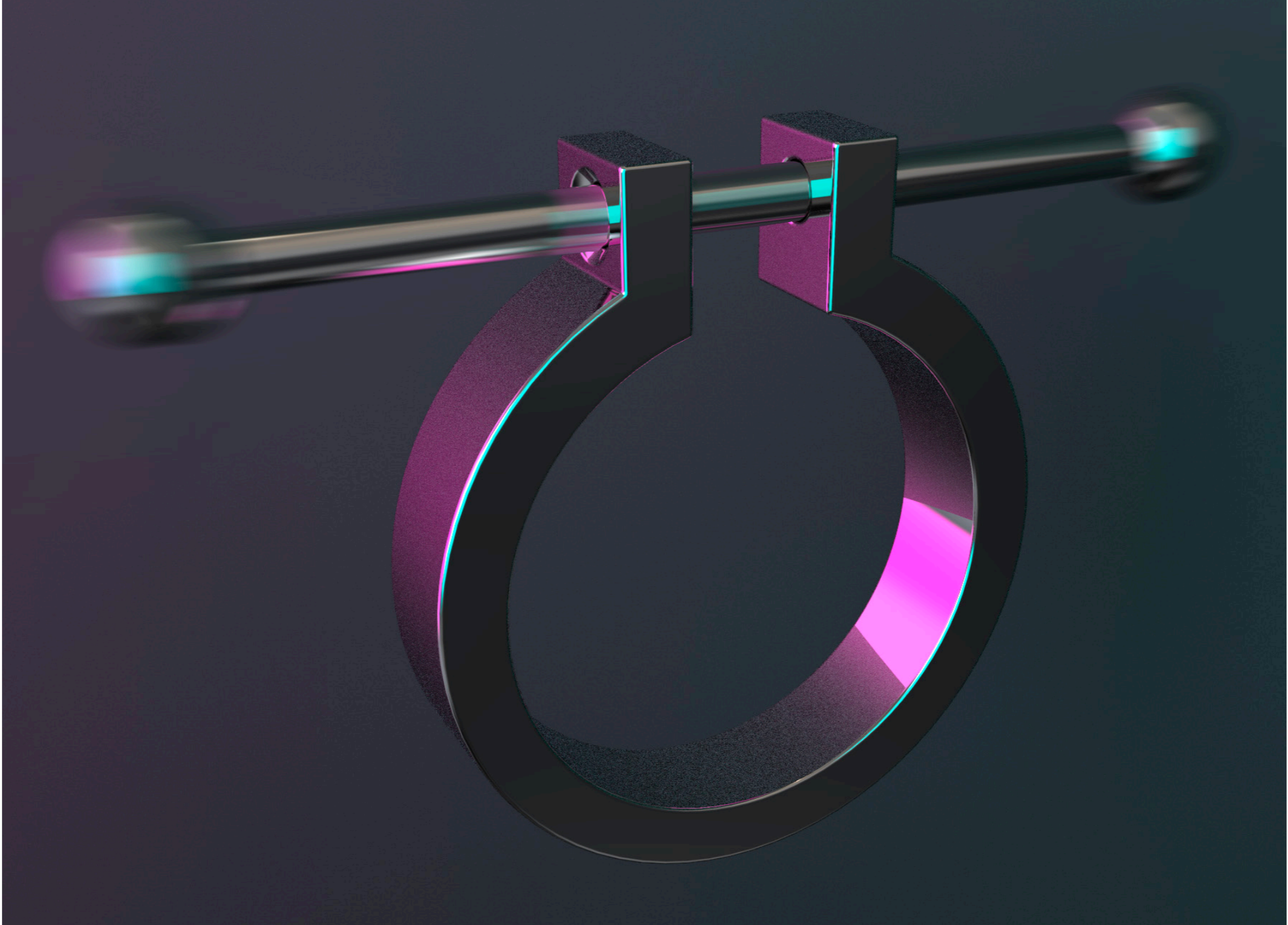
Začala jsem se tedy zabývat třemi principy.

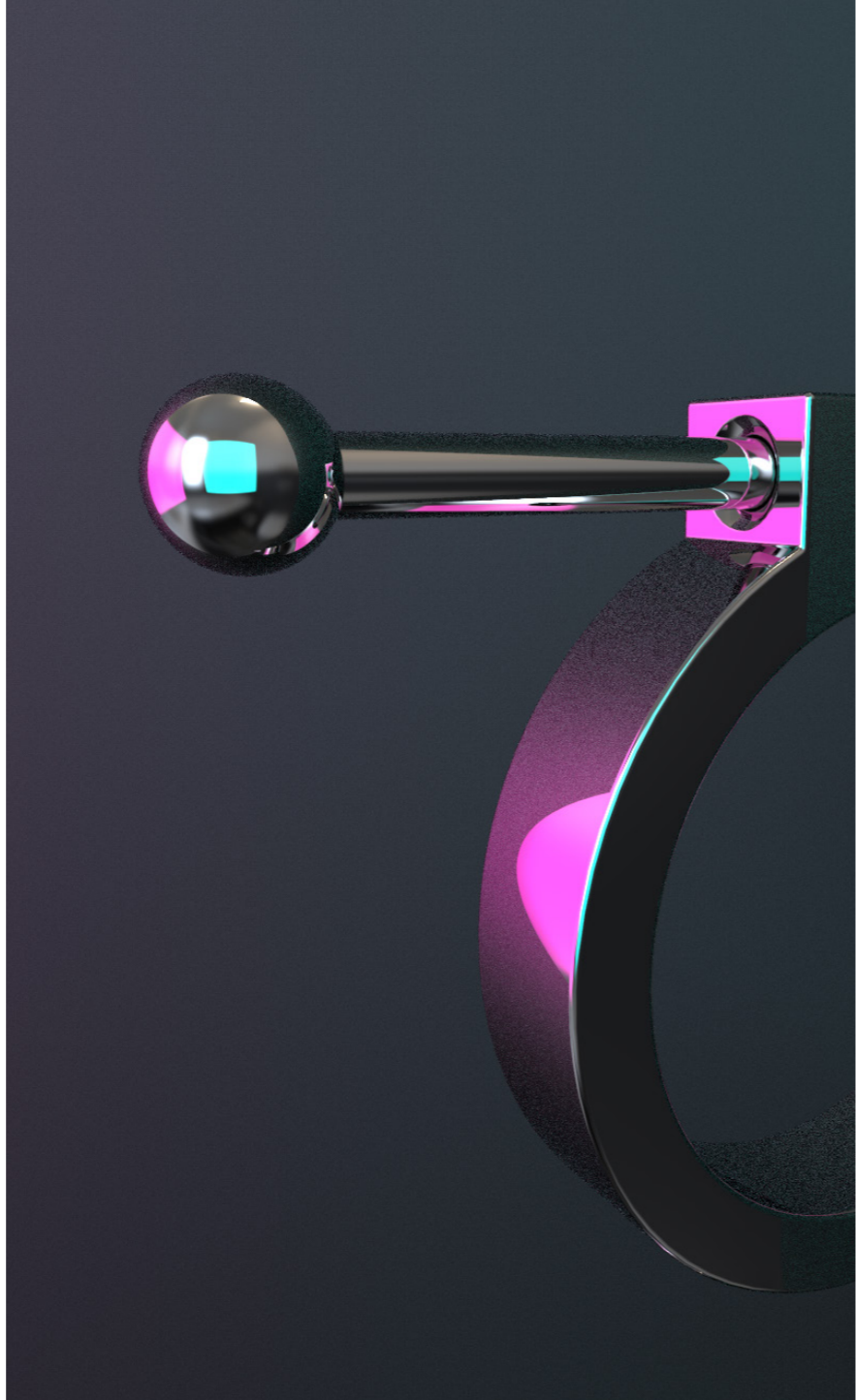
POSUN

U tohoto principu jsou zvoleny 3 varianty. Kde jedna z nich je statická a musí se vynaložit minimální síla na posunutí. Ostatní jsou volně pohyblivé a vydávají zvuk.

Nerezová ocel je zvolena jako hlavní materiál. Díky její tvrdosti je pro tyto účely nejlepším materiálem. Objekty jsou kinetické a díky vlastnostem nerezů bude šperk stálý.



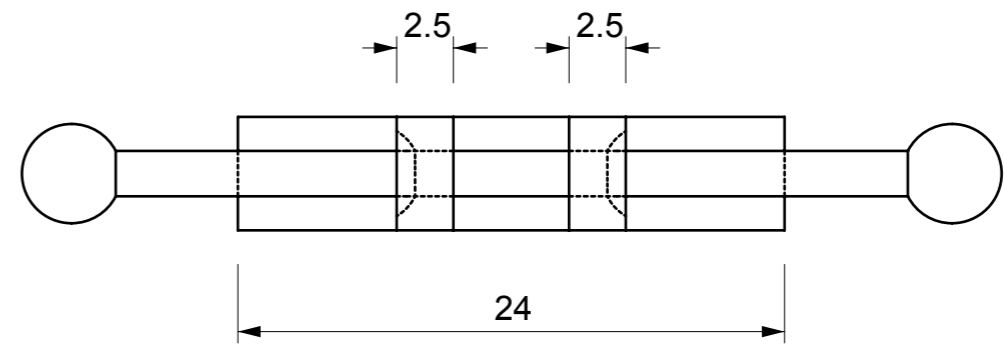
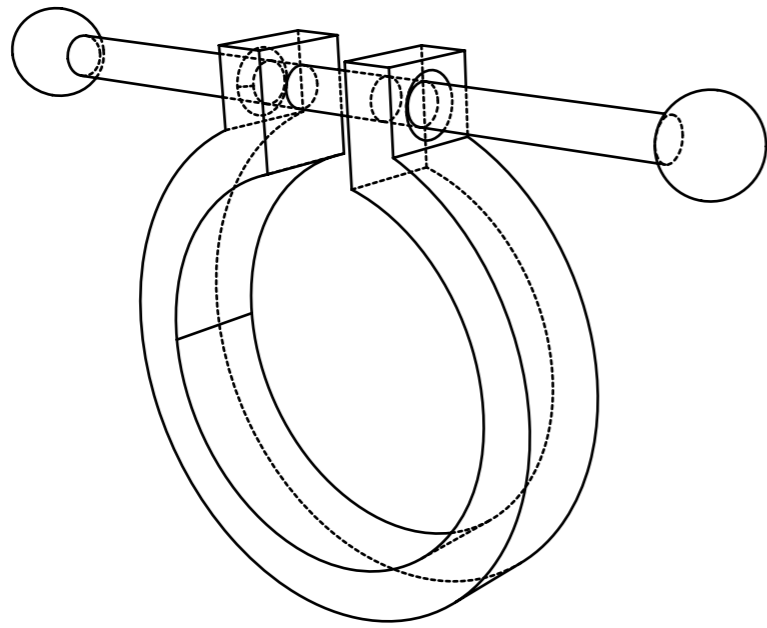
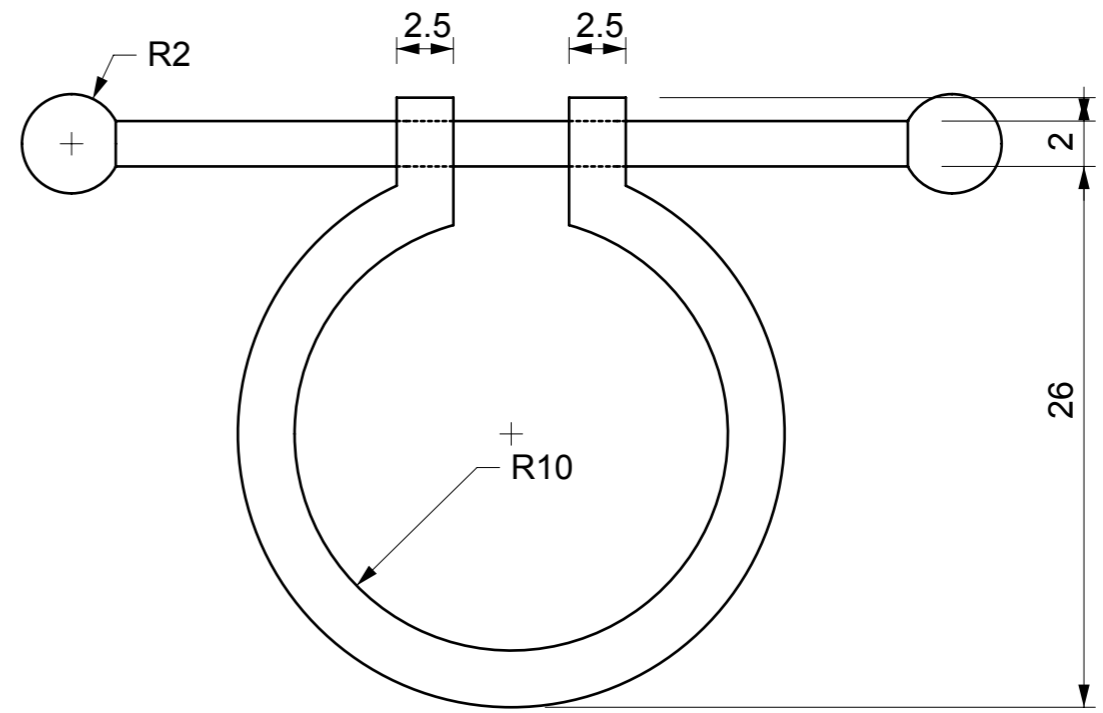
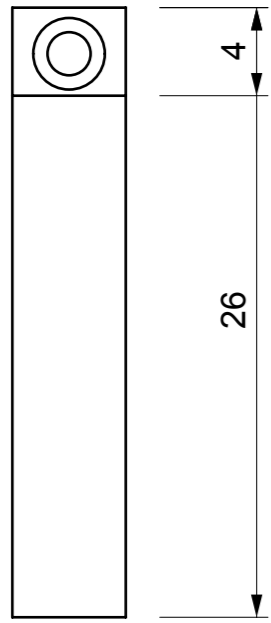


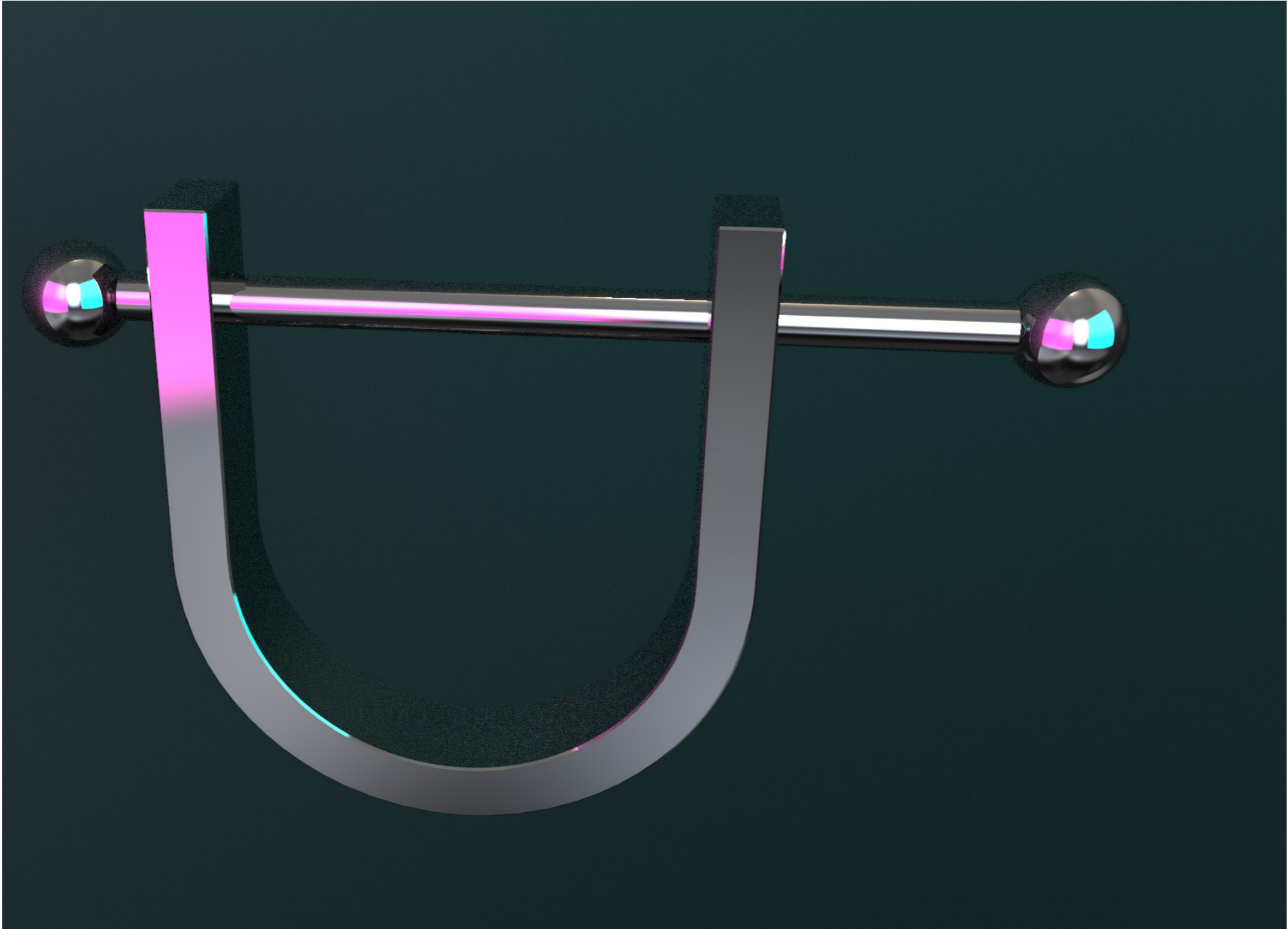


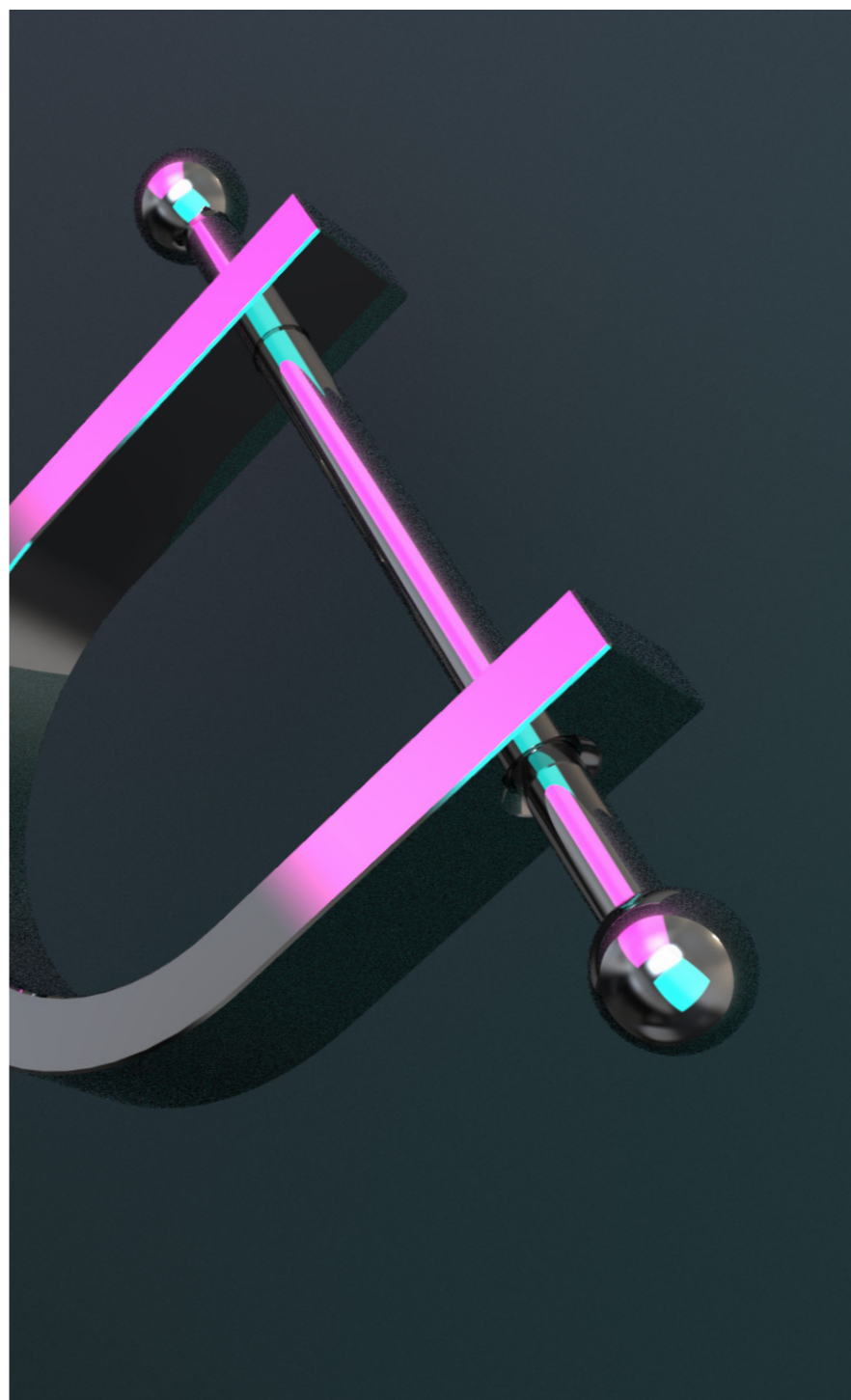
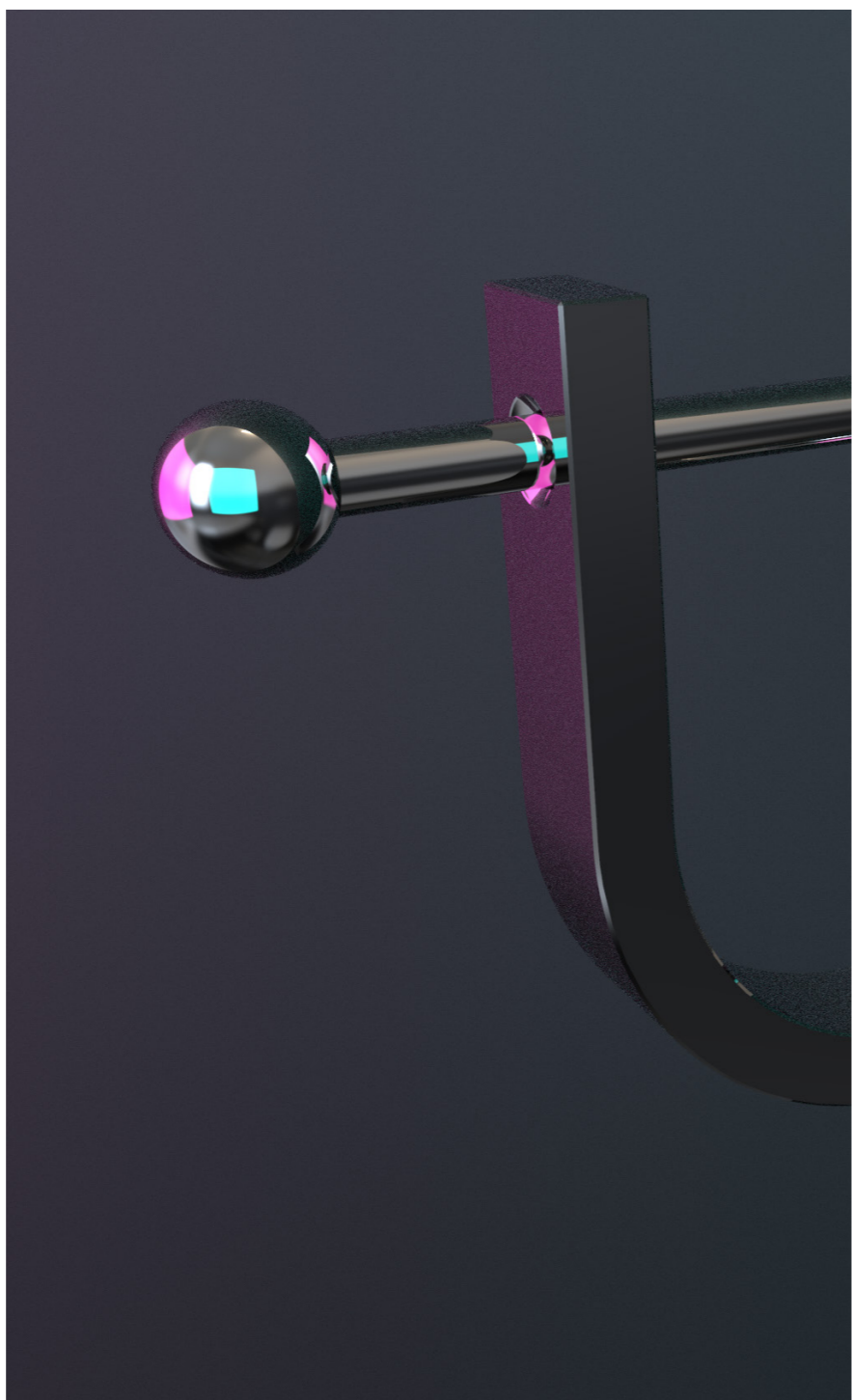
technický výkres

VELIKOST 60

1:3



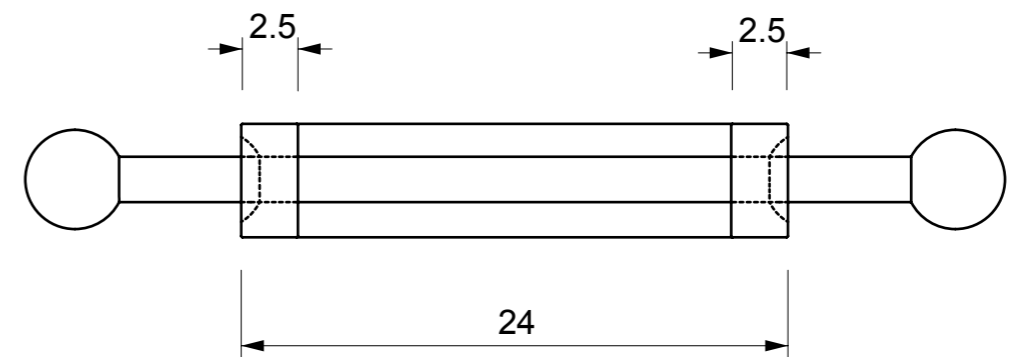
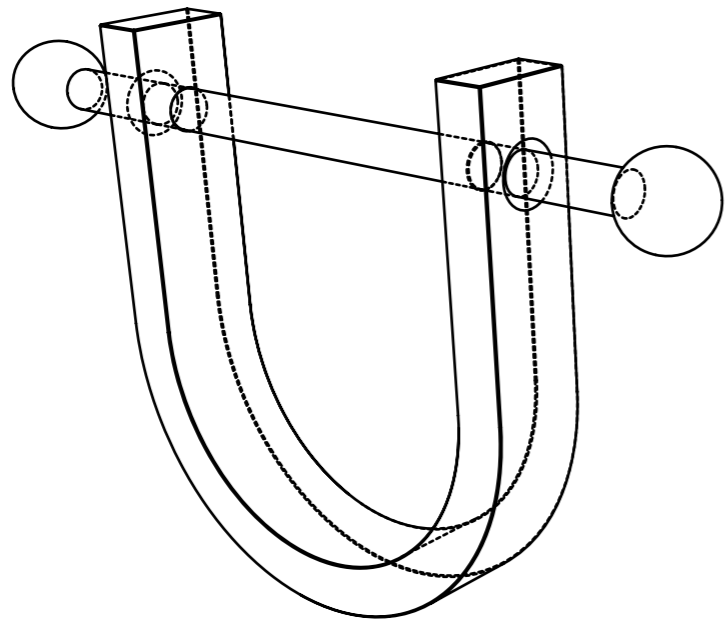
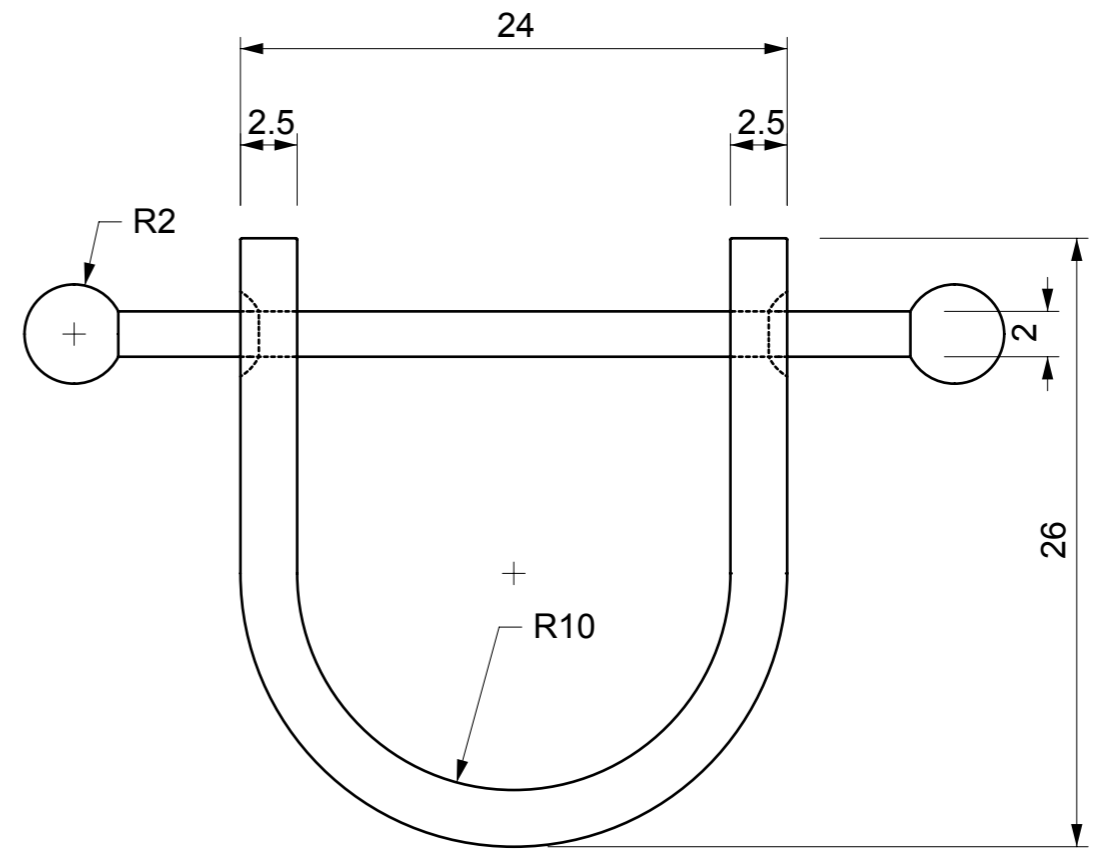
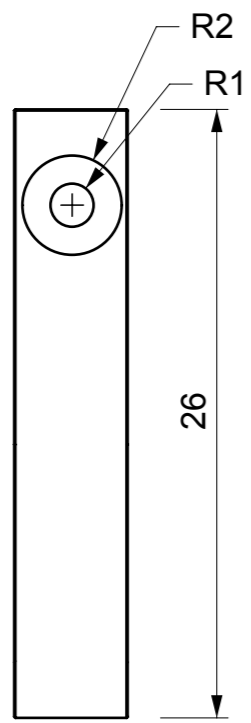


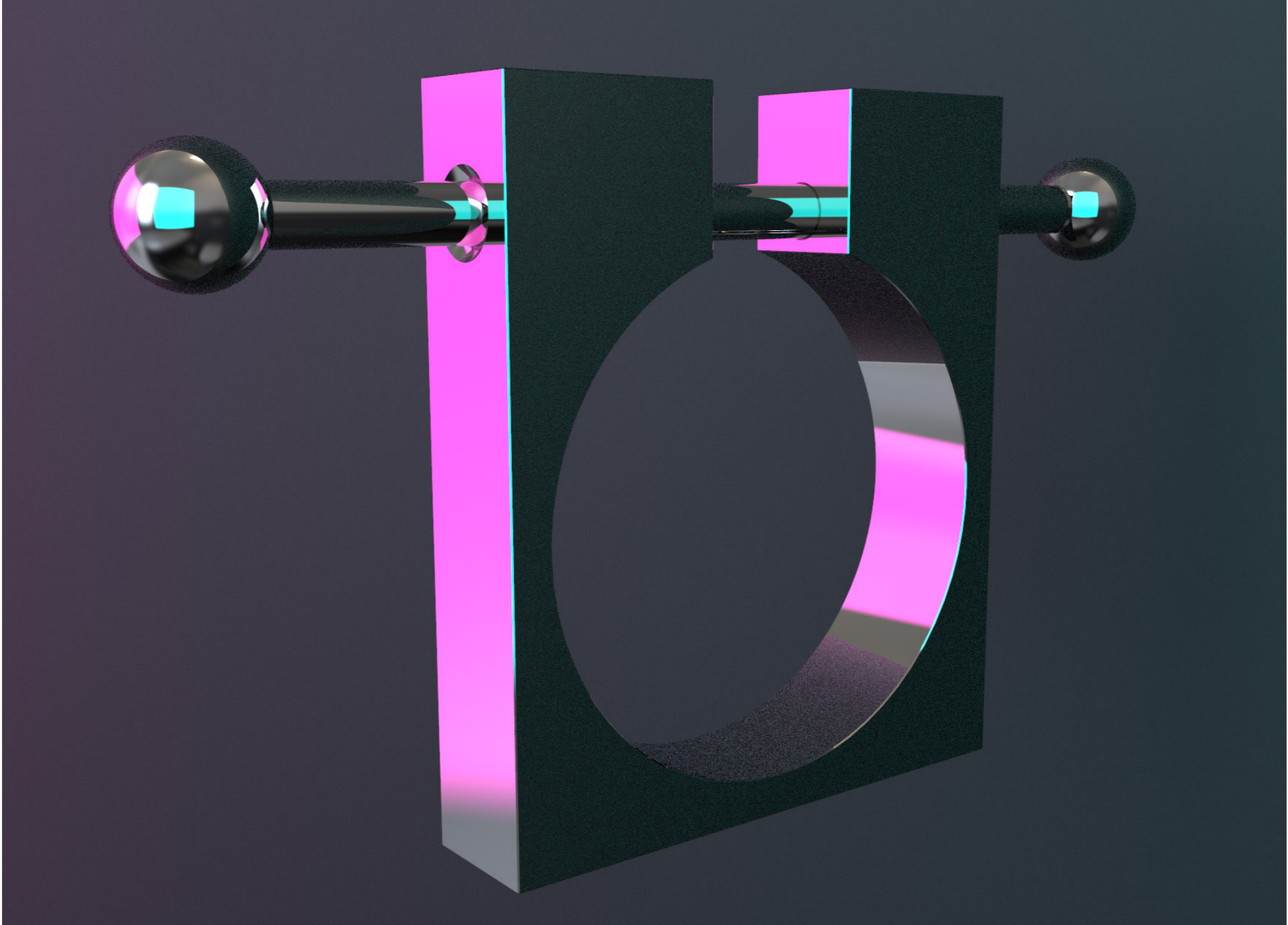


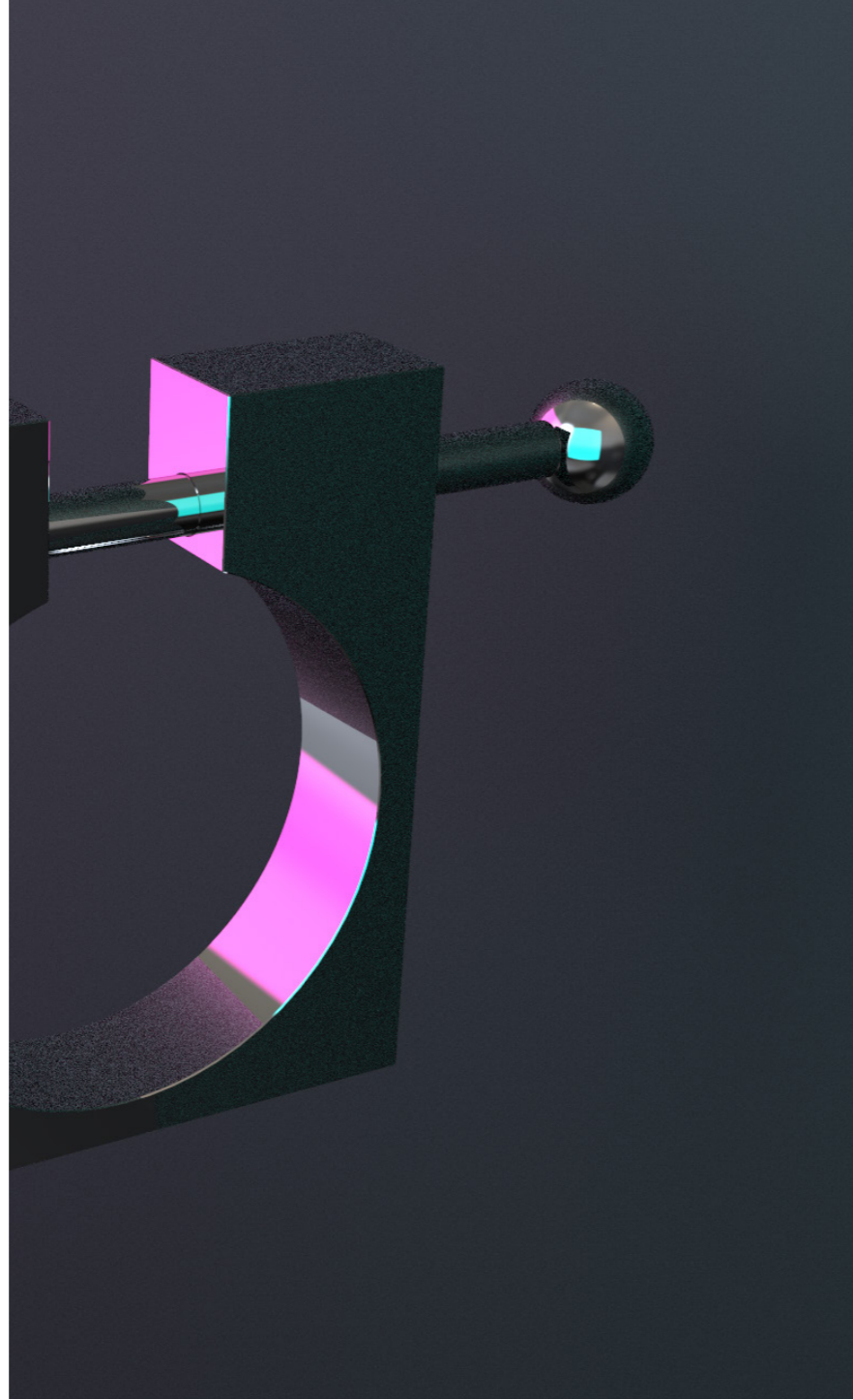
technický výkres

VELIKOST 60

1:3



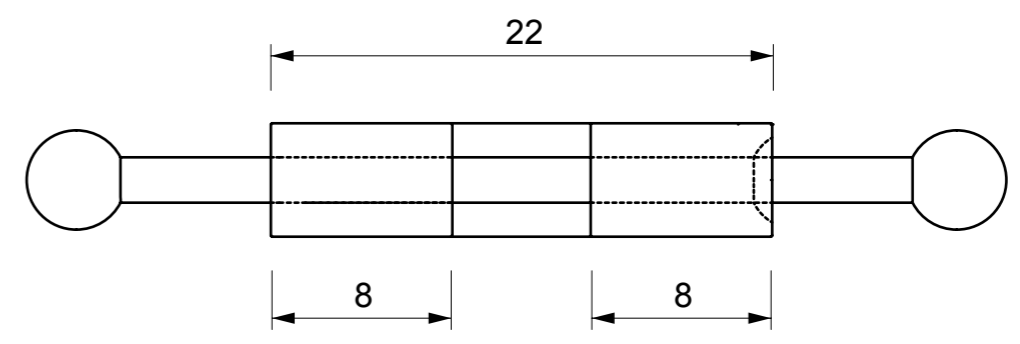
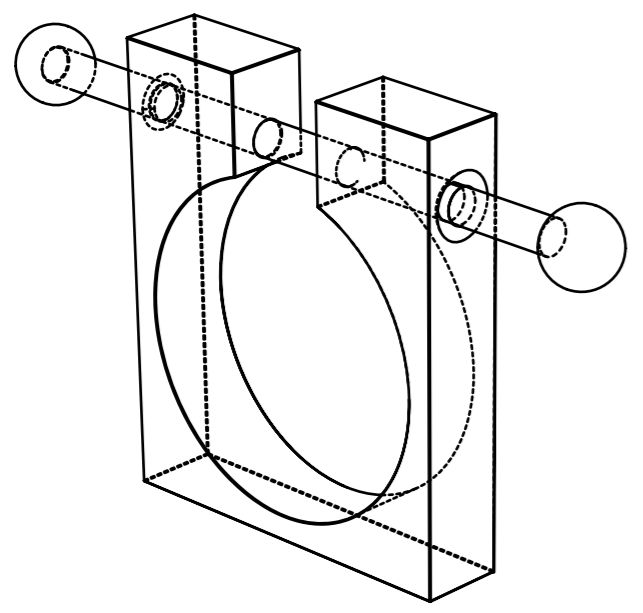
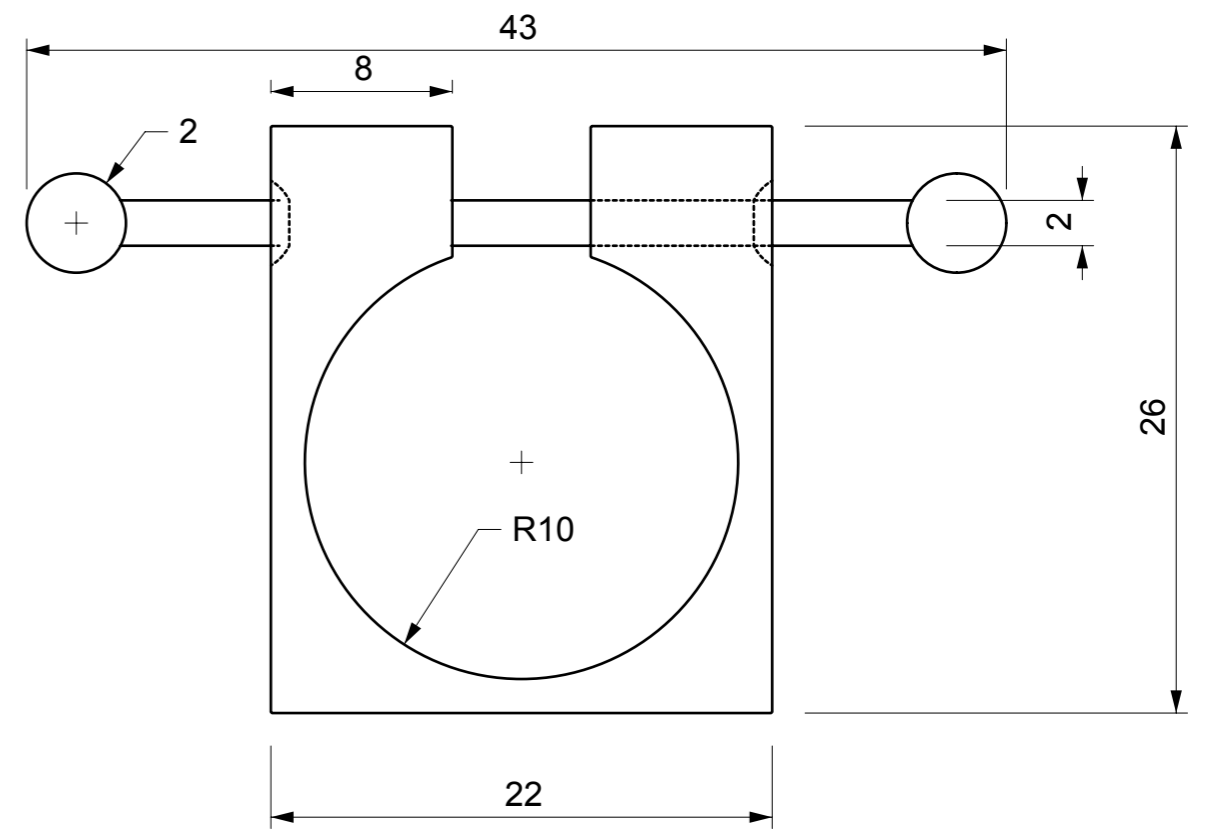
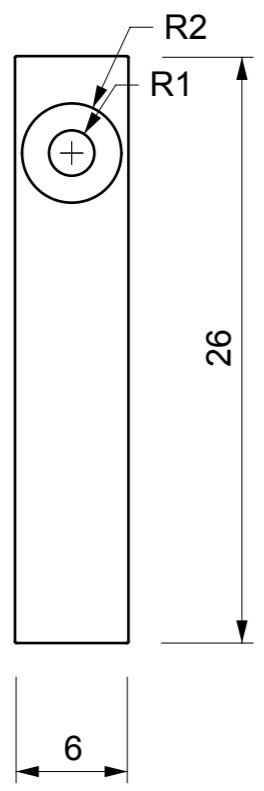




technický výkres

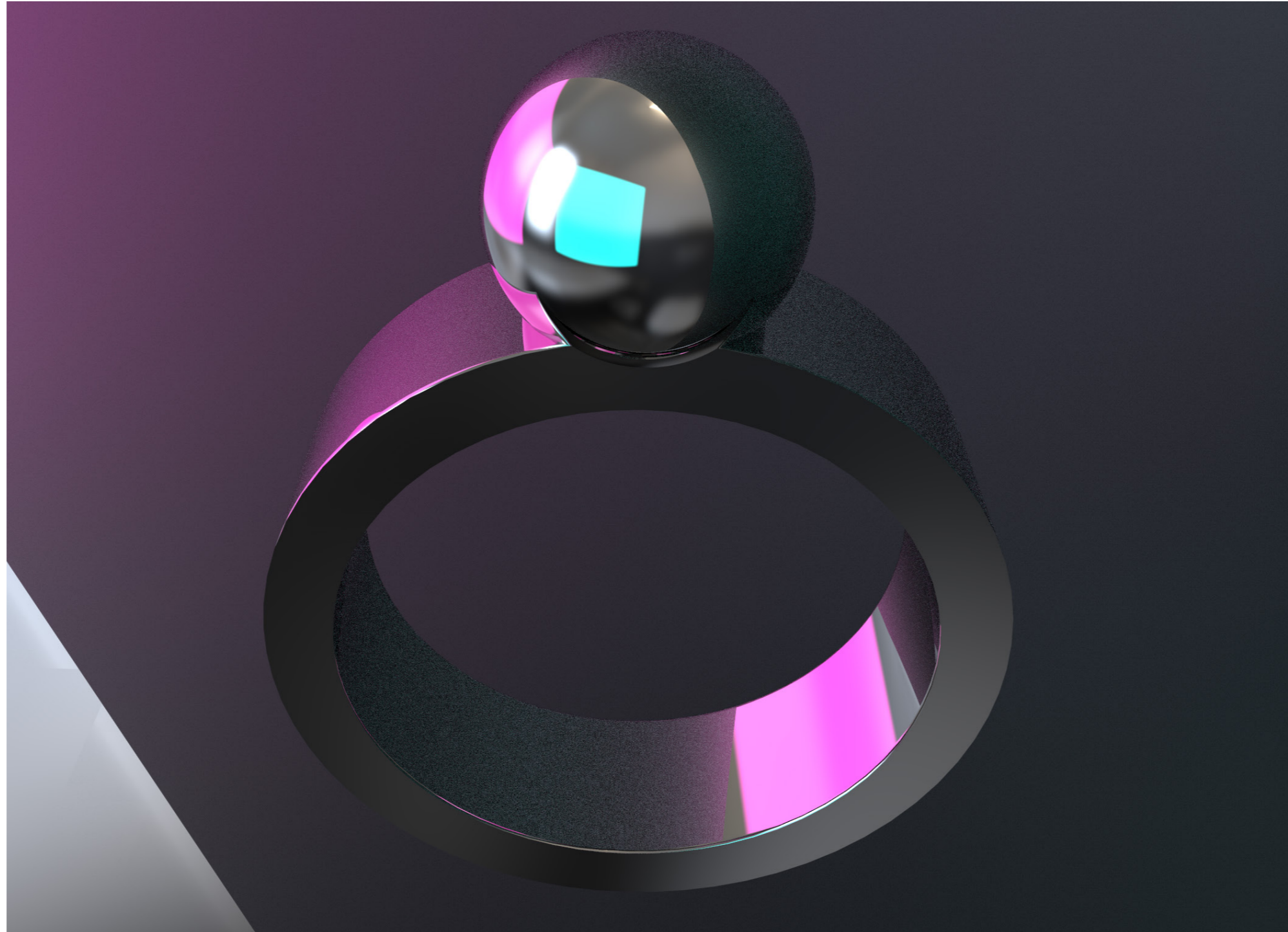
VELIKOST 60

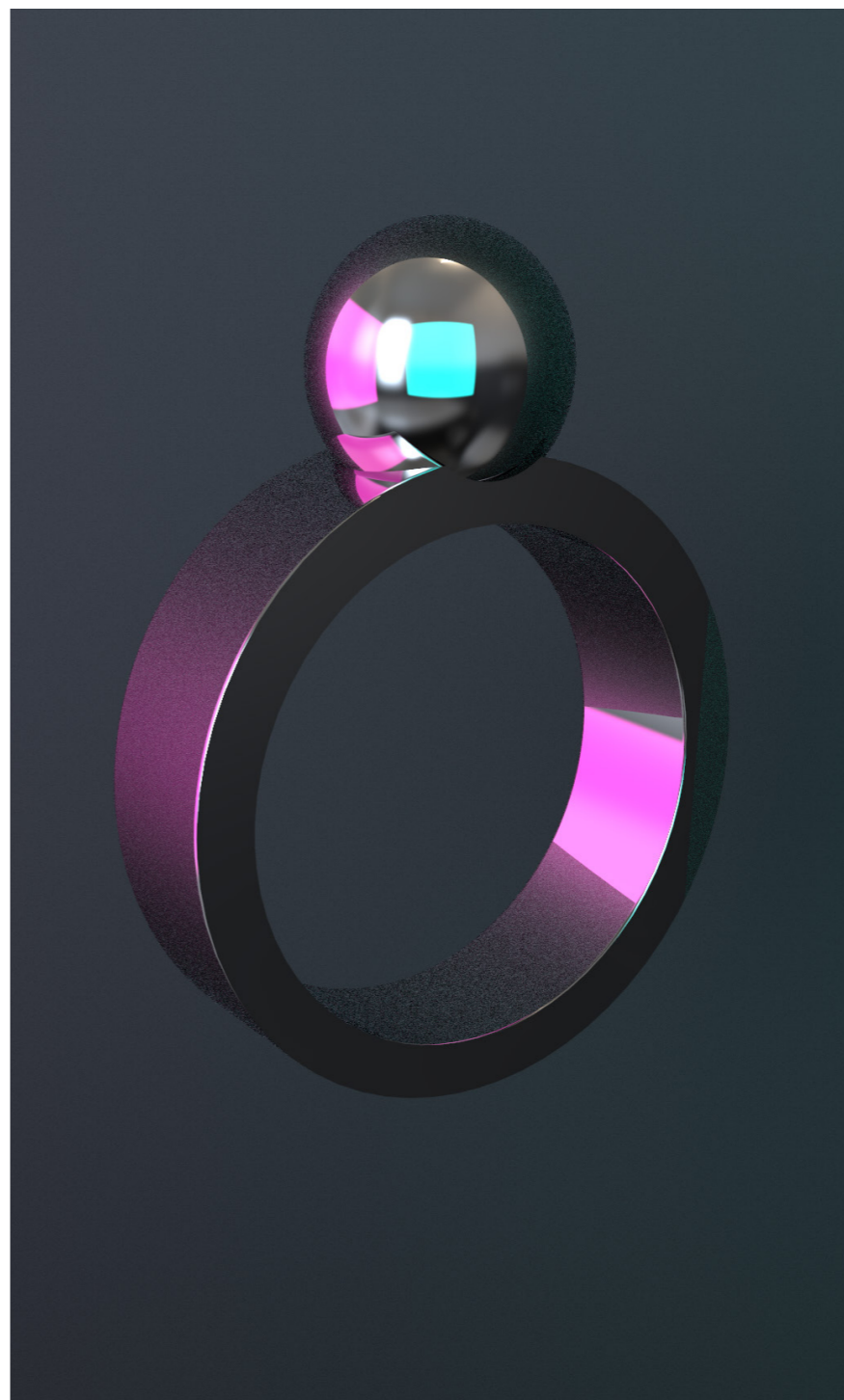
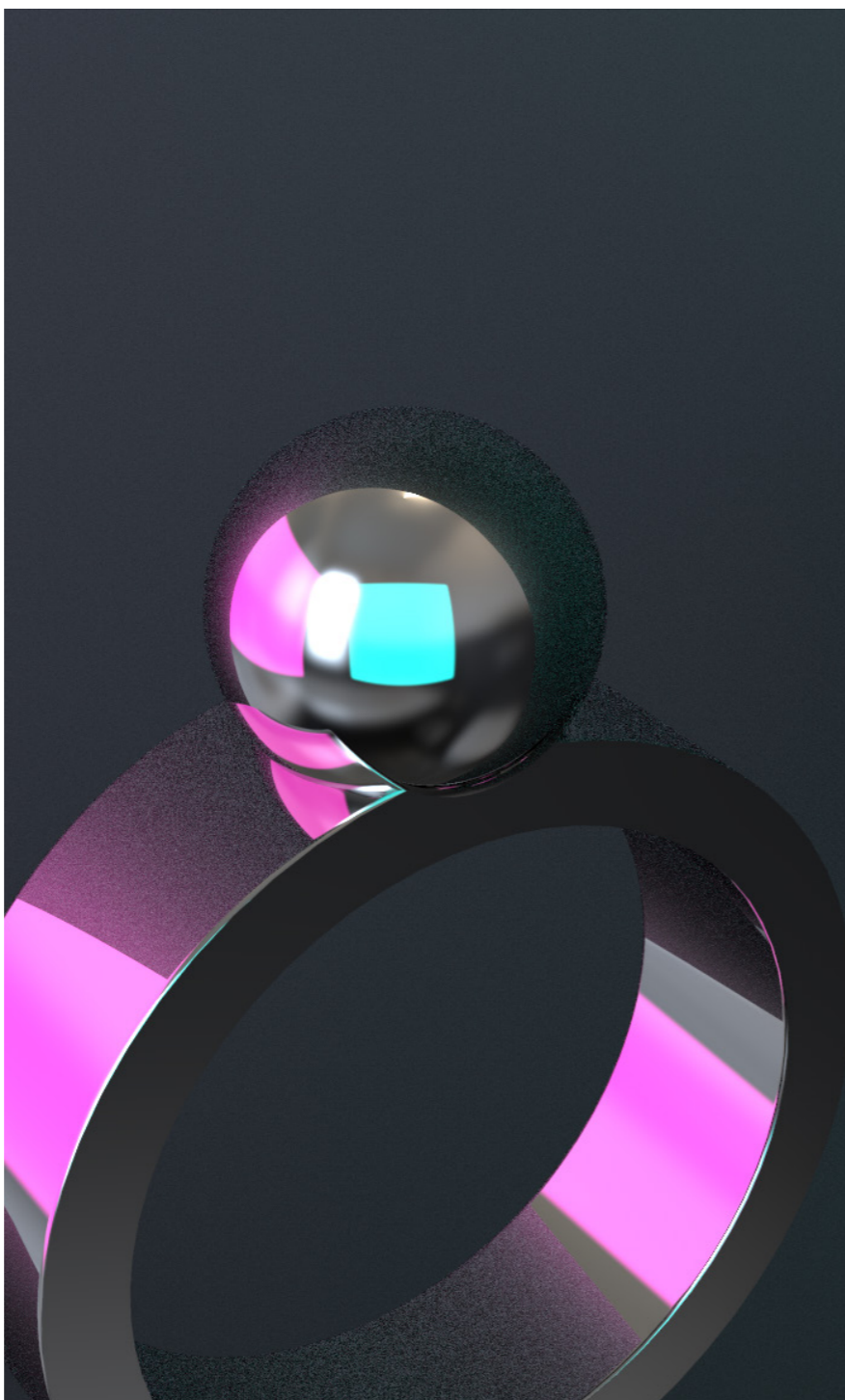
1:3



KRUT

U tohoto principu je využito kulatosti nerezové koule, kterou lze zachytit a lépe prsten protáčet.

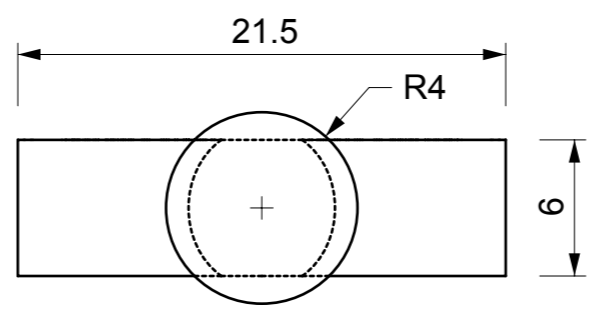
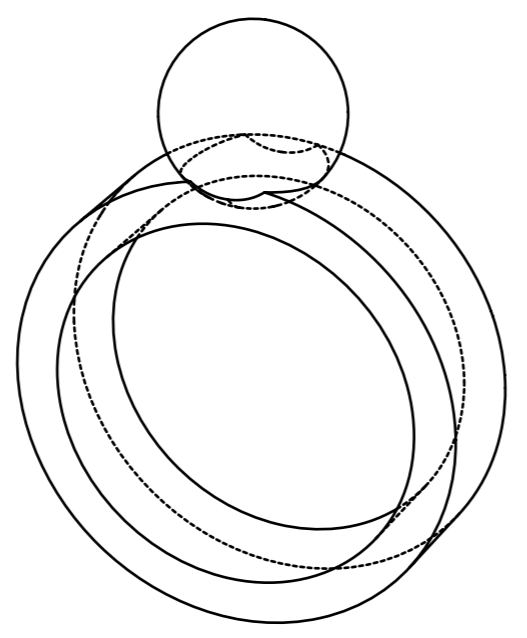
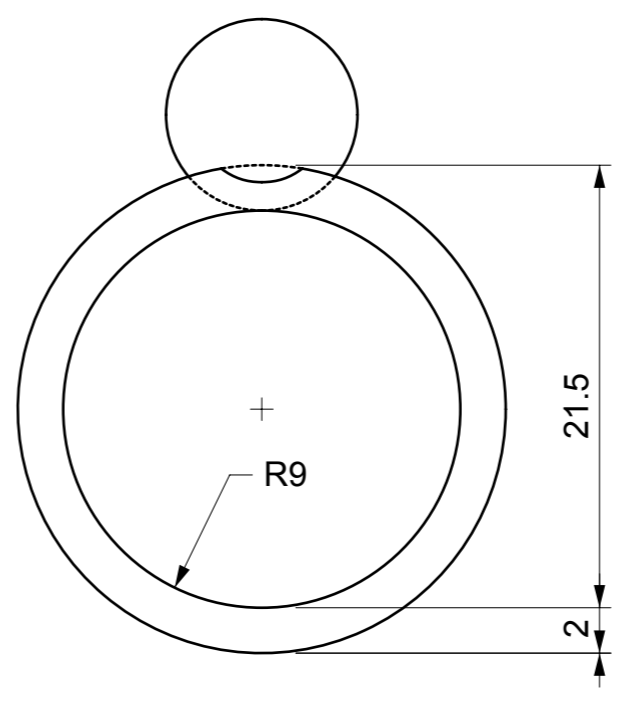
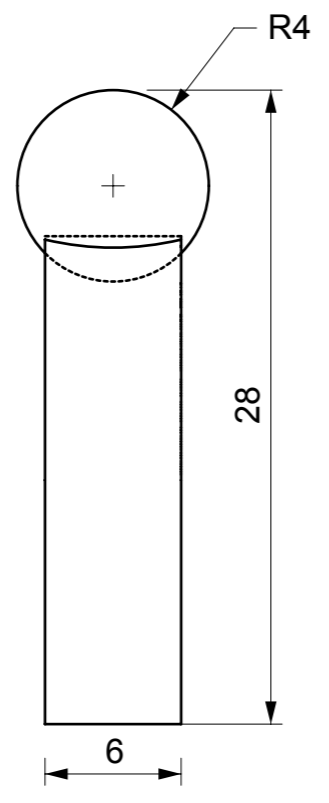




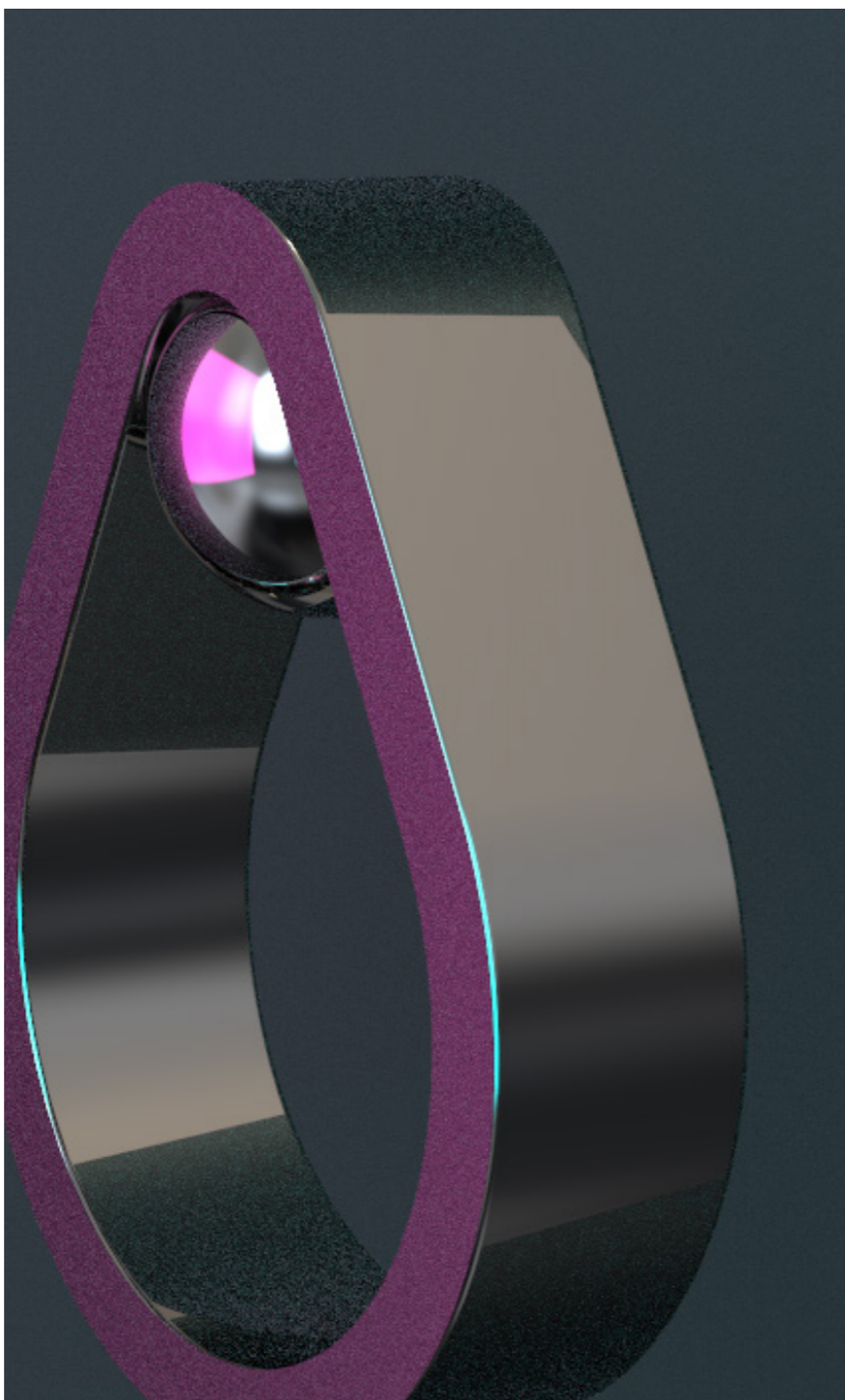
technický výkres

VELIKOST 55

1:3



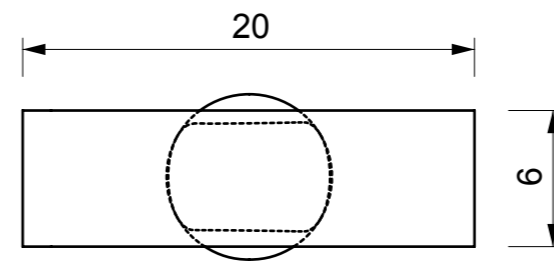
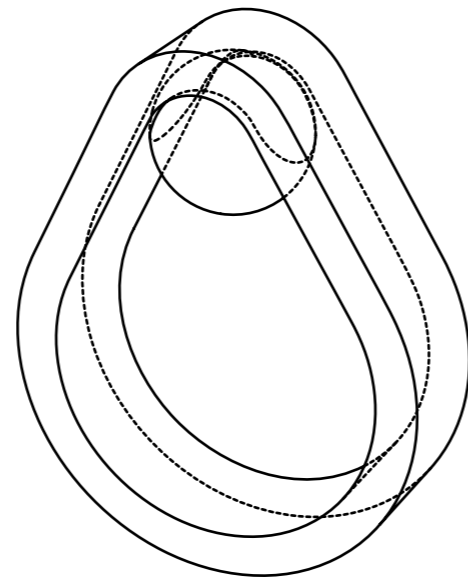
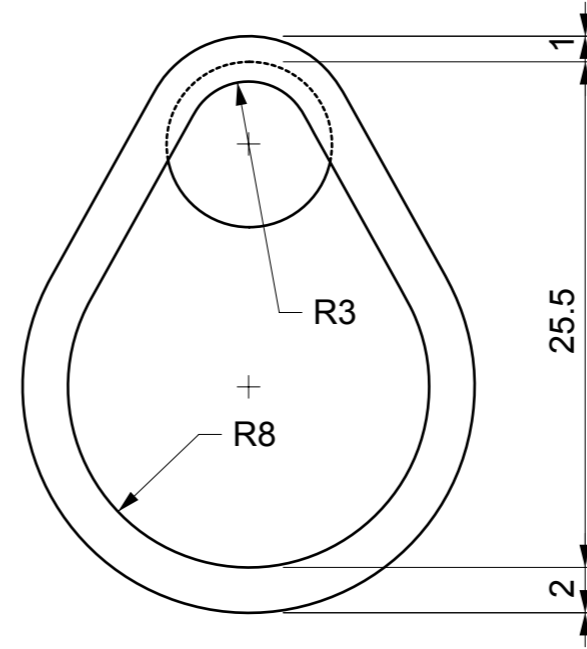
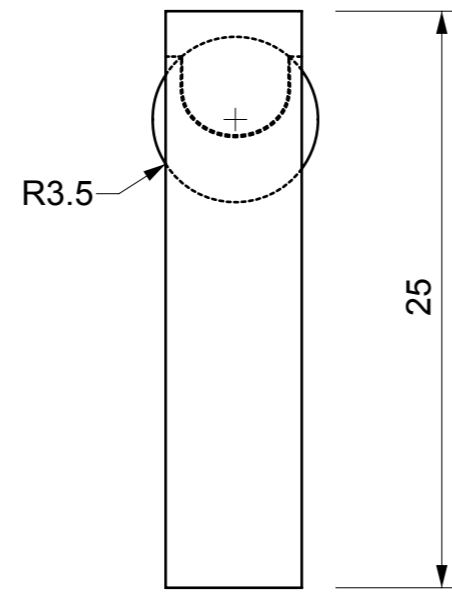




technický výkres

VELIKOST 55

1:3



TAH

Zde je využito kontrastu materiálů. Měkká guma a hladký studený kov. Gumou lze pohybovat a lehce ji vytahovat.

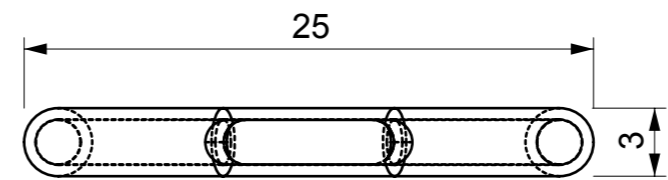
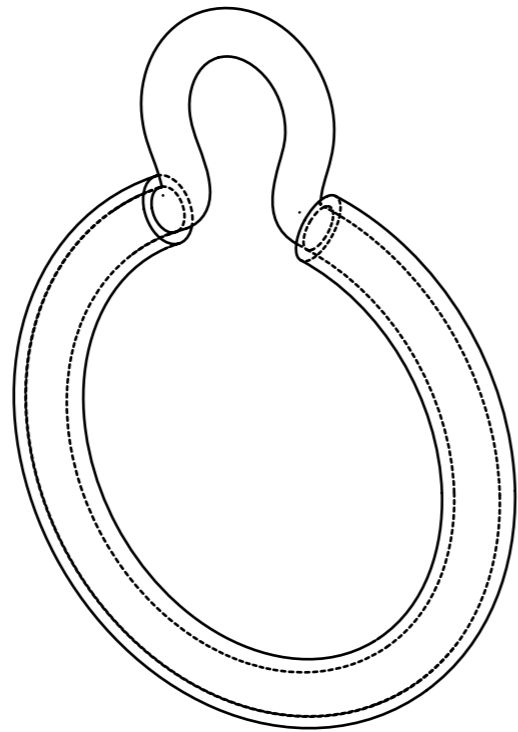
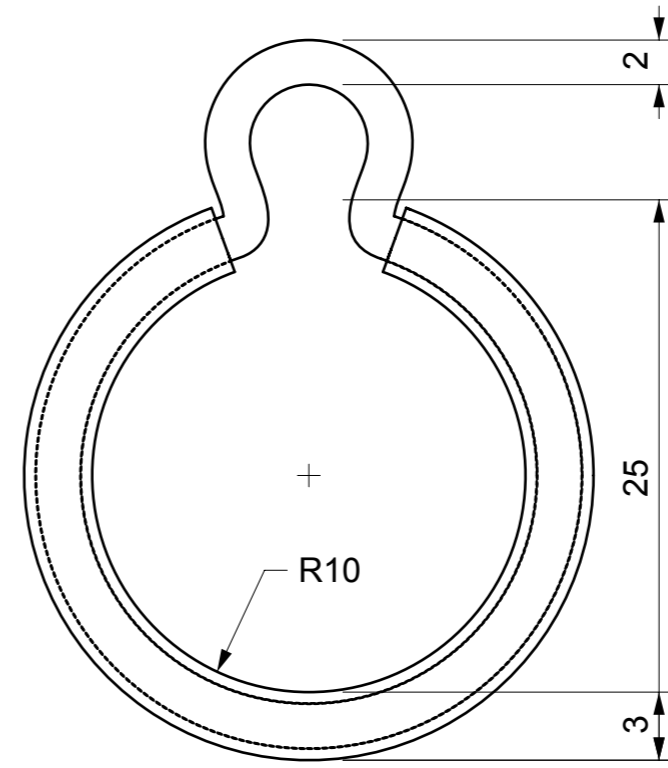
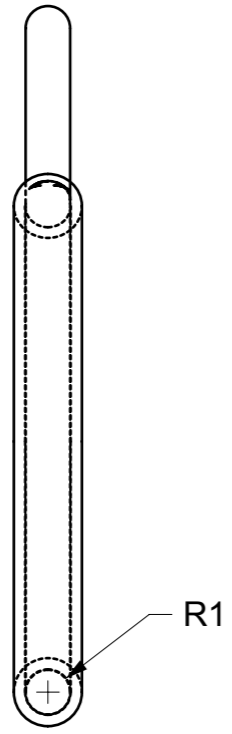




technický výkres

VELIKOST 55

1:3





závěr

Problematika, která byla řešena v mé diplomové práci, je pro mě velmi blízkou. Sama trpím těmito „neurotickými“ sklony. Nejvíce se tento problém projevuje z nervozity. Nejvíce u výstupu před lidmi. Proto jsem se také rozhodla řešit toto téma. Samozřejmě se mohl produkt ujmout jiným směrem, ale šperk je téma, které je pro mě velice zajímavé, tak jsem se rozhodla diplomovou práci pojmut tímto stylem.

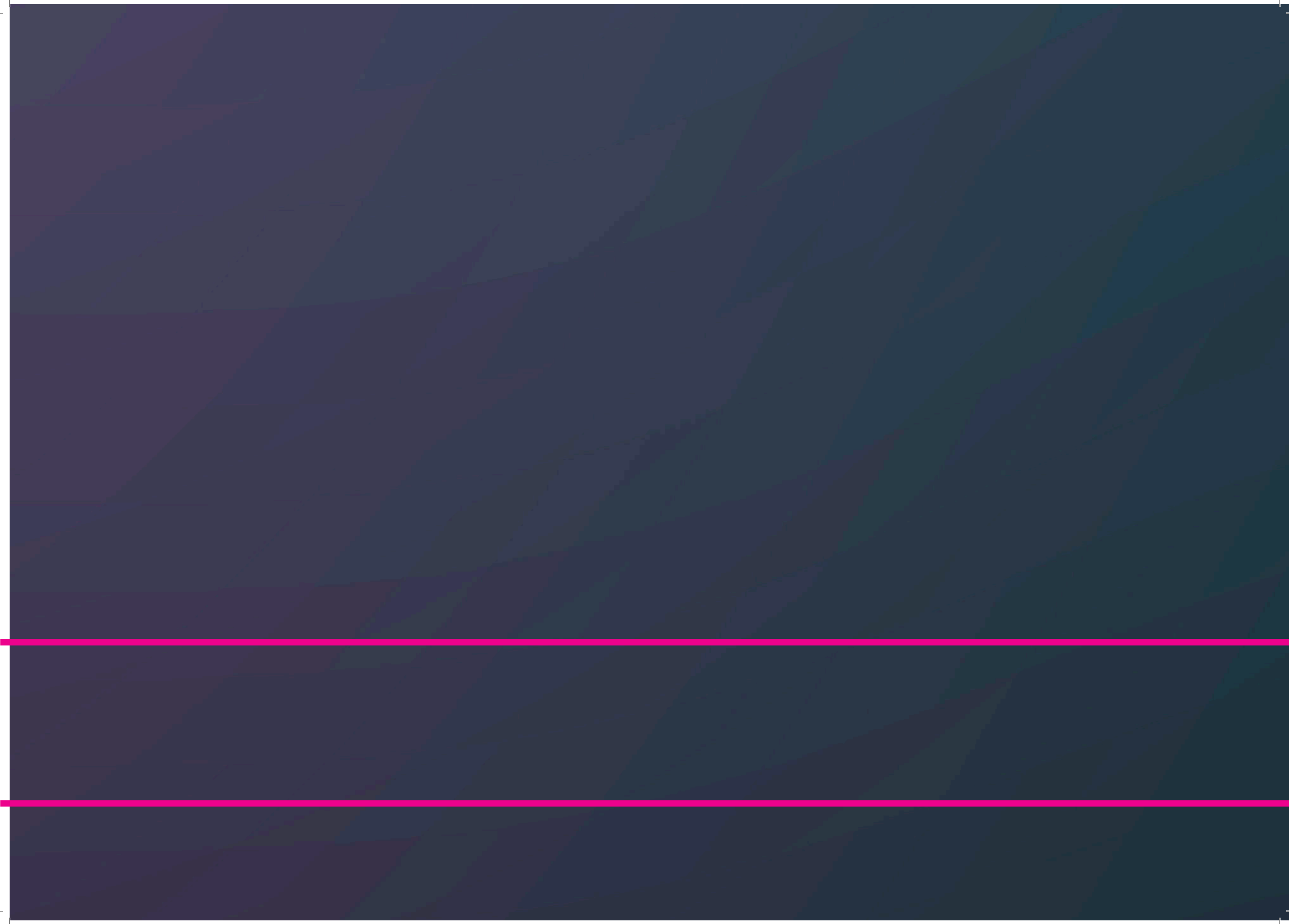
Mentalní poruchy a zdraví jsou reálnou problematikou, kterou je potřeba řešit.



zdroje

<https://adhdhomestead.net/>
<https://www.oaktreecounselor.com/blog/adult-adhd-lazy>
<https://www.sciencefocus.com/the-human-body/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5117084/>
[https://www.physiology.org/doi/full/10.1152/
ajpheart.00297.2016](https://www.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpheart.00297.2016)
<http://yourdost.com/>
<https://www.scienceabc.com/humans/>
<https://hbr.org/>
<https://www.slidegenius.com/>
<https://www.psychologytoday.com/>
<https://www.fastcompany.com/>
<https://psych2go.net/the-meaning-of-fidgeting/>
[http://theconversation.com/the-surprising-science-of-
fidgeting-77525](http://theconversation.com/the-surprising-science-of-fidgeting-77525)
[https://www.vox.com/the-goods/2018/9/10/17826856/
fidget-spinners-weighted-blankets-anxiety-products](https://www.vox.com/the-goods/2018/9/10/17826856/fidget-spinners-weighted-blankets-anxiety-products)
<https://www.wgu.edu/>
<https://chadd.org/adhd-weekly/>

<https://www.additudemag.com/adhd-fidgeting/>
<https://www.disabled-world.com/health/neurology/adhd-autism/fidgeting.php>
<https://www.sciencenewsforstudents.org/article/are-fidget-spinners-tools-or-toys>
<https://www.scientificamerican.com/article/fidget-toys-arent-just-hype/>
<https://www.helpguide.org/articles/add-adhd/treatment-for-adult-adhd-attention-deficit-disorder.htm/>
<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.html>
<https://therapyshoppe.com/therapists-corner/117-the-benefits-of-fidget-tools>
<https://www.scientificamerican.com/article/fidget-toys-arent-just-hype/>
<https://startupmindset.com/heres-brilliant-marketing-helped-fidget-spinner-rise-popularity/>
<http://elemenopkids.com/benefits-of-fidget-toys/>
Fidget to Focus, iUniverse, Inc., 2005
Attention Deficit Hyperactivity Disorder. National Institute of Mental Health. March 2016



PRAHA
2019

