

Čeští výzkumníci vymýšlejí způsoby meditace ve virtuálním prostředí

Praha, 27. 11. 2019

Mindfulness, aneb všímavost. Málo kdo z nás ví, že toto slovo značí meditační techniku, která má prokazatelně pozitivní vliv na kvalitu lidského života u nemocných i zdravých lidí. Národní ústav duševního zdraví v Praze spojil síly s kolumbijským softwarovým inženýrem, aby vytvořili aplikaci využitelnou nejen v klinickém prostředí, ale i v tom domácím.

Všímavost je podle psychologických a neurologických studií meditační technikou, která například napomáhá snižovat vysoký krevní tlak, pocity úzkosti či deprese. Zlepšuje paměť a fyzickou i mentální odolnost. Čím bude meditace odlišnou ve virtuálním prostředí?

"Smyslem projektu je zvýšit efektivitu tréninku všímavosti, díky které profituje mnoho duševních a neurologických onemocnění. Základem tréninku je totiž schopnost zaměřit pozornost na bod v daném okamžiku. Tady a teď. To může být pro mnohé z nás složité, zvláště pak pro pacienty, kteří mají například poruchu pozornosti. Díky použití virtuální reality, která využívá 3D brýlí a speciálních sluchátek, bude možné odblokovat rušivé podněty okolního světa," vysvětlil hlavní rozdíl Petr Konvalinka, předseda Technologické agentury ČR (TA ČR). Zcela jedinečný projekt podpořila TA ČR dvěma miliony korun ze státních prostředků v rámci Programu ZÉTA.

Žádná z dosud dostupných aplikací nevyužívá kombinaci technik stejným způsobem jako tomu je u vyvíjeného produktu. Díky použití respiračních pásů společně s virtuální realitou se samotné dýchání stane pohlcujícím zážitkem. Pás umožní měřit hrudní a břišní expanzi a zjistit, zda je metoda dýchání správná. Hluboké a rytmické dýchání je dobré pro každého. Stejně jako trénink zaměření pozornosti, proto využitelnost přístroje je široká od domácího prostředí, po kanceláře nebo terapeutické a relaxační centra.

"Teď víme, že i kognitivní trénink pro nás není to nejdůležitější, jde spíše o zvládnání nenechavých myšlenek a práci se stresem," řekla o unikátnosti aplikace s názvem VRMindful Barbora Šouláková, řešitelka projektu.

Projekt je v základní podobě dokončený. Autoři musí ještě udělat drobné úpravy. Počítají ale s tím, že koncem února příštího roku by měla být aplikace připravena k prvnímu komerčnímu využívání.

Kontakt:

- Bc. Barbora Šouláková (Národní ústav duševního zdraví), T: 283 088 404, E: Barbora.Soulakova@nudz.cz
- Ing. Ivana Drábková (tisková mluvčí TA ČR), E: drabkova@tacr.cz, T: 777 016 525