



Financováno
Evropskou unií

česká asociace

streetwork.cz

DIVĚRA

JAKO PODMÍNKA
SOCIÁLNÍ PRÁCE

Na ulici se pracuje!

15.—16. 5. 2025



Financováno
Evropskou unií

česká asociace

streetwork.cz

Bezpečí a důvěra

v našem mozku a nervové soustavě

Autorka:
Táňa Vozková

Na ulici se pracuje!



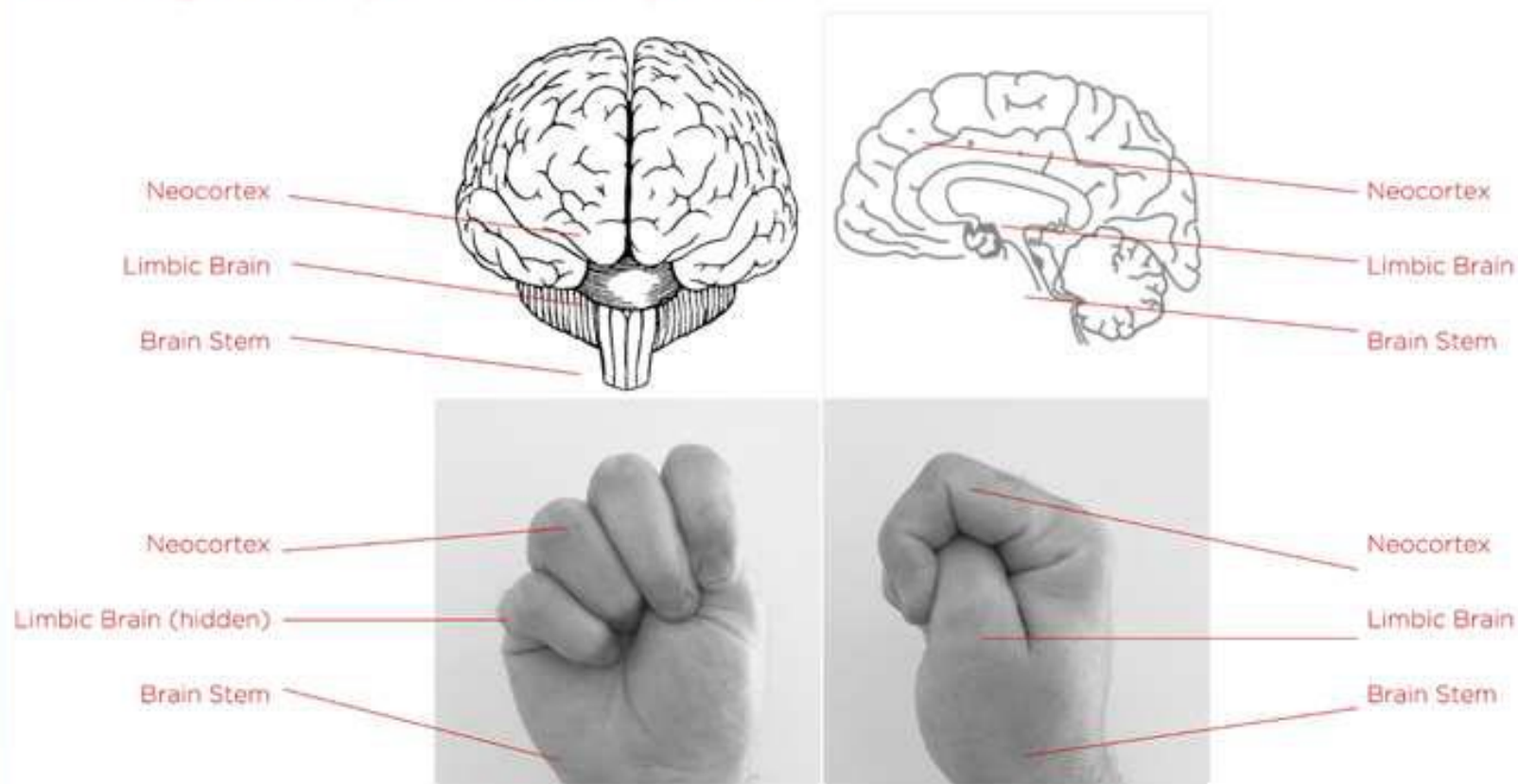
Financováno
Evropskou unií

česká asociace

streetwork.cz

Mozek

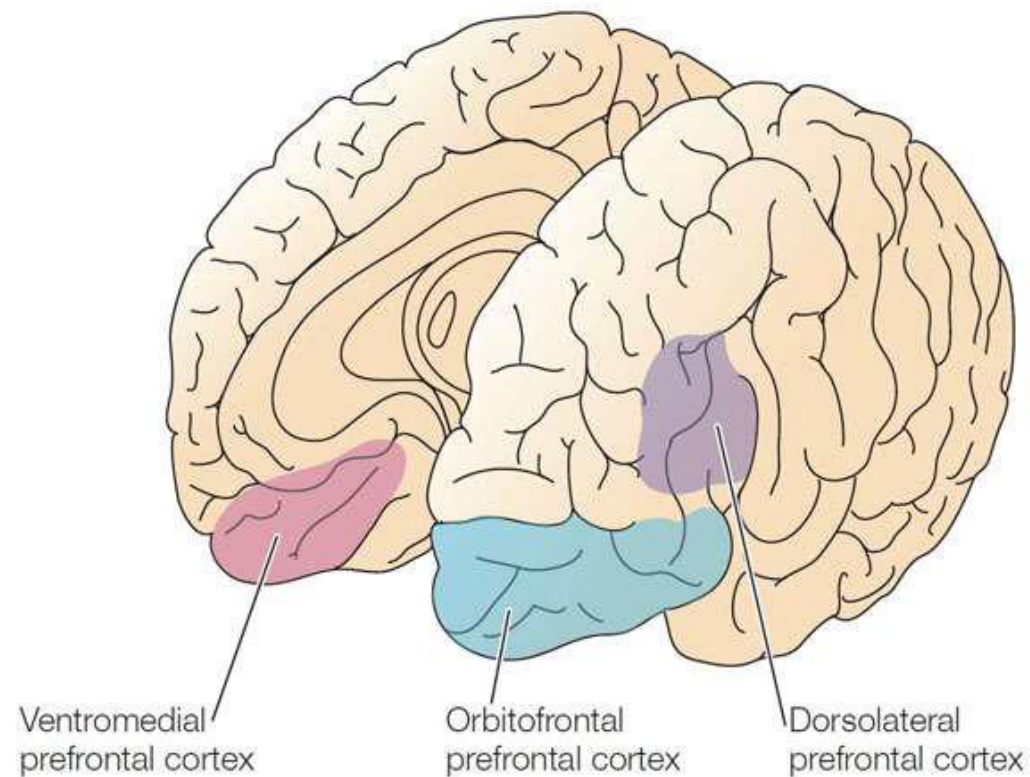
Dan Siegel's handy brain anatomy model





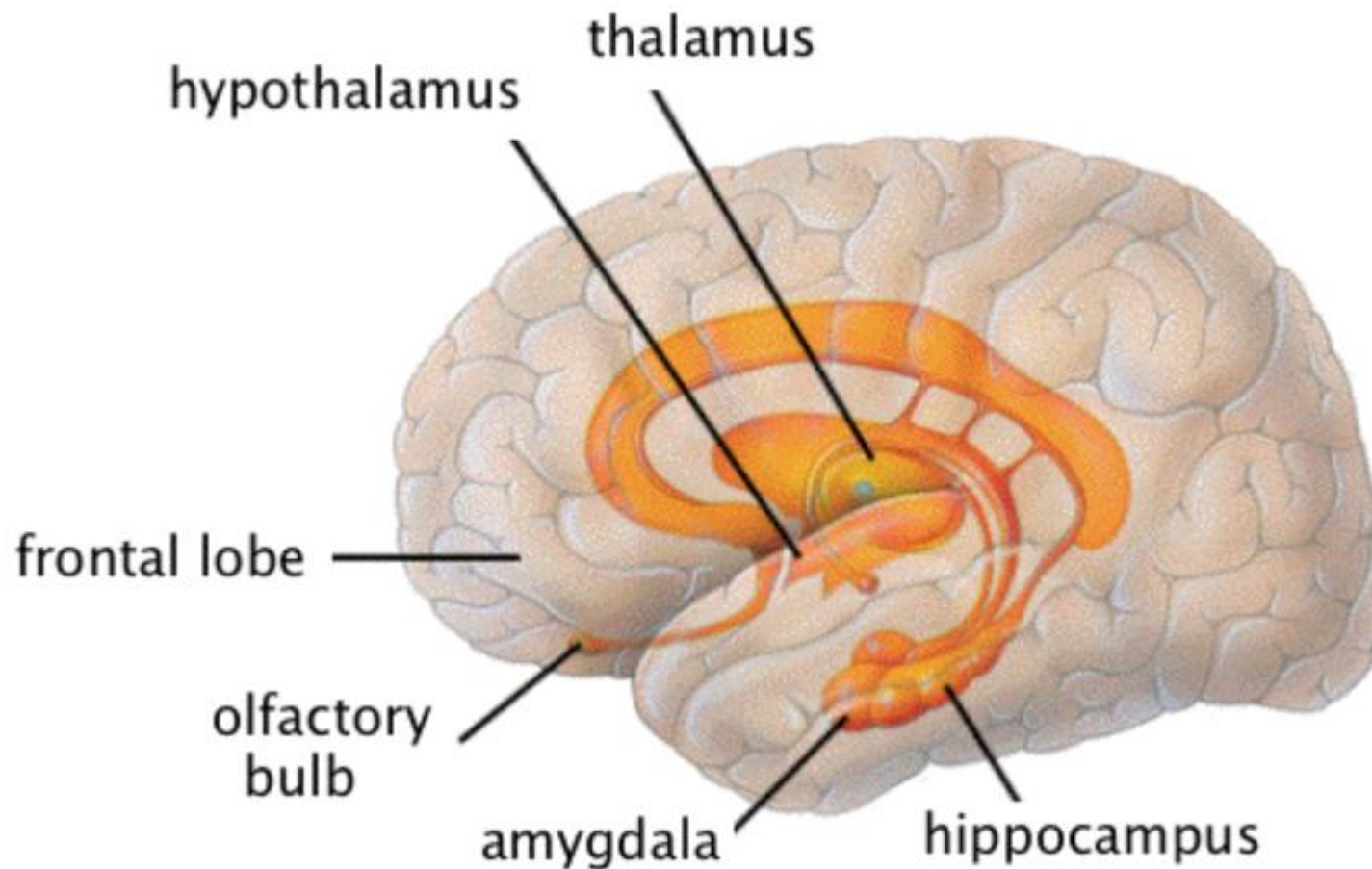
PREFRONTÁLNÍ KORTEX

- VÝVOJOVĚ NEJMLADŠÍ
- U LIDÍ NEJVÍCE VYVINUTÁ
- VYZRÁVÁ VELMI DLOUHO, NÁCHYLNÁ K ZEVNÍM VLIVŮM A POŠKOZENÍM
- EXEKUTIVNÍ FUNKCE, INTEGRITA OSOBNOSTI, SOCIÁLNÍ VNÍMÁNÍ, EMPATIE, ETICKÉ CHOVÁNÍ, ABSTRAKTNÍ MYŠLENÍ.....
- UMOŽŇUJE SPOUŠTĚT A INHIBOVAT RŮZNÉ PSYCHICKÉ PROCESY, MODULUJE NAŠE CHOVÁNÍ A PROŽÍVÁNÍ, REGULACE EMOCÍ





Limbský systém – emoční regulace





- **Thalamus** přijme smyslový podnět a přepośle ho do dalších částí mozku.
- **Amygdala** rozhodne, jestli je podnět hrozba – pokud ano, aktivuje stresovou reakci.
- **Hippocampus** porovná nový zážitek s pamětí – pomáhá rozpoznat, zda už jsme něco podobného zažili.
- Všechny části komunikují a ovlivňují **emoce, chování i paměť**.



Thalamus

- Přijme podnět a přepošle

Amygdala

- rozhoduje, zda jde o hrozbu a vyvo

Hippocampus

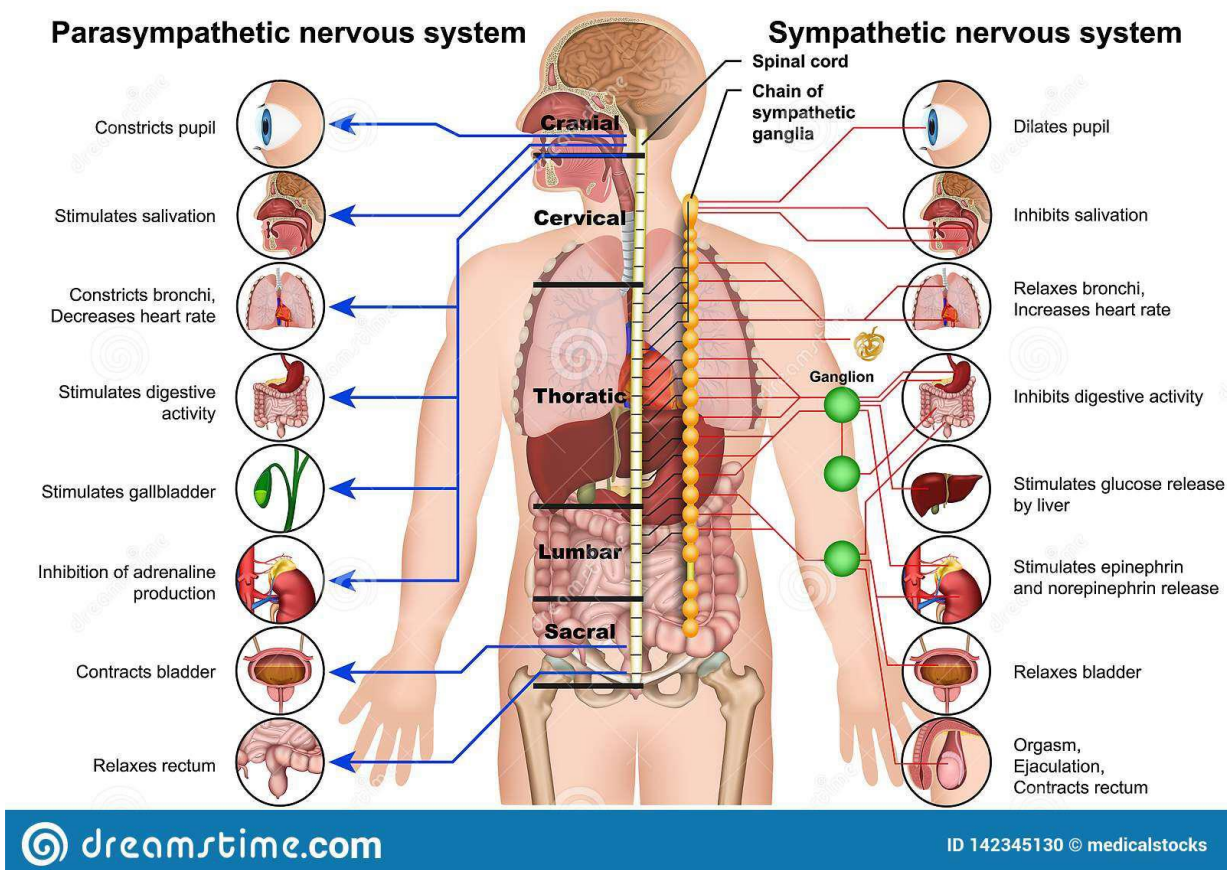
- Porovná
vjem s
pamětí,
jestli už
jsme něco
podobného
zažili

Hypothalamus

- Zajišťuje
fyziologické reakce
na emoce – např.
bušení srdce,
pocení, rozšířené
zornice, zrychlený
dech.



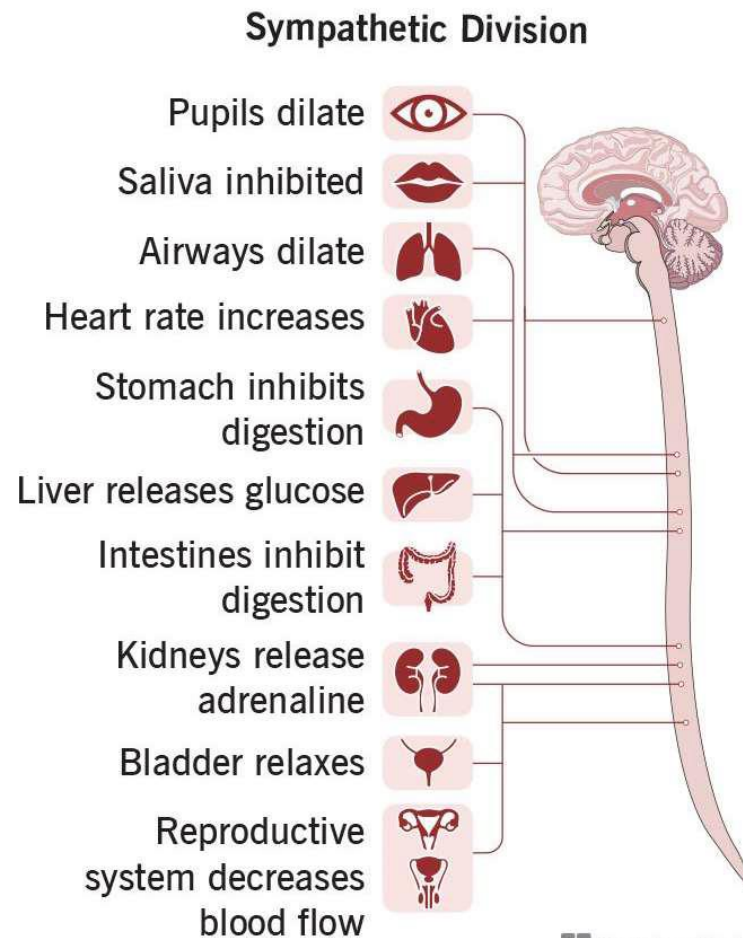
Autonomní nervy – centrální nervová soustava





Sympaticus

- **Zrychlení srdečního tepu**
→ Pumpuje víc krve do svalů, aby bylo tělo připravené k akci.
- **Rozšíření zornic (mydriáza)**
→ Zlepšuje vidění v nebezpečných situacích, umožňuje lépe vnímat okolí.
- **Potlačení trávení**
→ Tělo šetří energii na přežití, trávení není prioritou.
- **Rozšíření dýchacích cest (bronchodilatace)**
→ Zlepšuje okysličení organismu pro rychlejší reakci.

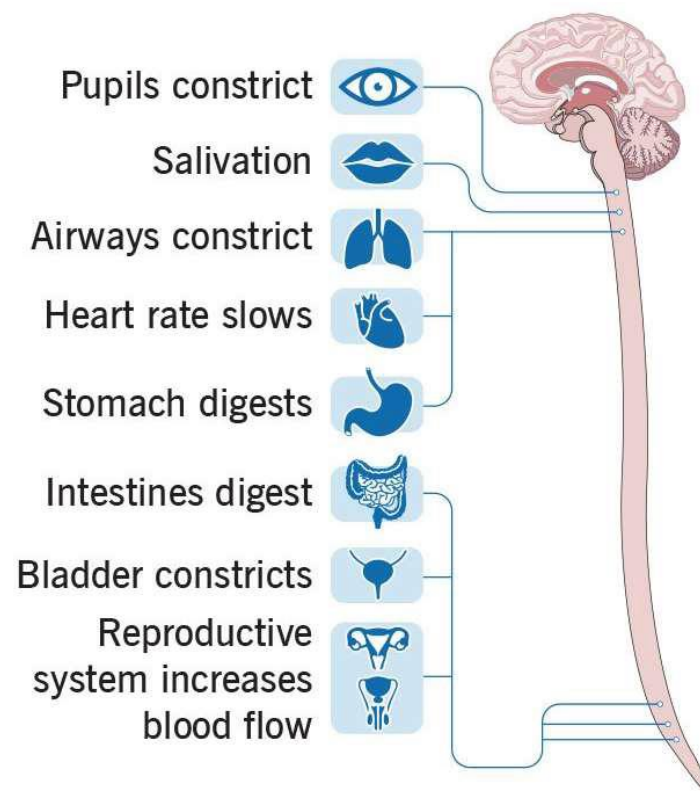




Parasympathicus

- **Zpomalení srdečního tepu**
→ Tělo se uklidňuje, srdce bije pomaleji.
- **Podpora trávení (aktivace žaludku, střev a slinivky)**
→ Stimuluje tvorbu slin, trávicích šťáv a pohyb střev.
- **Stažení zornic (mióza)**
→ Zornice se zužují, když je tělo v klidu a bezpečí.
- **Podpora vylučování a reprodukčních funkcí**
→ Zajišťuje močení, erekci, a celkovou regeneraci organismu.

Parasympathetic Division





Financováno
Evropskou unií

česká asociace

streetwork.cz

Polyvagální teorie



Nervus vagus - 9.
hlavový nerv v
parasympatické větvi
ú dvě částí -
dozrální (ustrnutí)
a ventrální (klid)



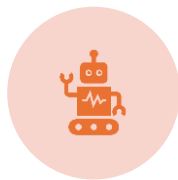
Neurocepce - systém
vyhodnocení nebezpečí
bez uvědomění -
reakce



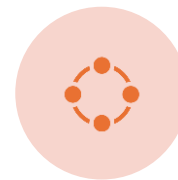
Sociální zapojení na
neuvědomělé úrovni,
biologický imperativ



Sympatická reakce -
útok, útek



Parasympatické -
klid, znehybnění v
sebeobraně



Koregulace - vzájemná
podpora sociálního
zapojení
Bezpečí - blízkost -
kontakt - pouto



Práce s dechem -
jediná autonomní
činnost, kterou
můžeme ovládat vůlí,
kardioinhibiční
funkce



Okno toleranc

- Několikrát za den projdeme všechny fáze
- Nejvíce nebezpečné je dlouhodobé setrvání v jedné fázi
- Kýžené hybridní stavy

POLYVAGÁLNÍ TEORIE

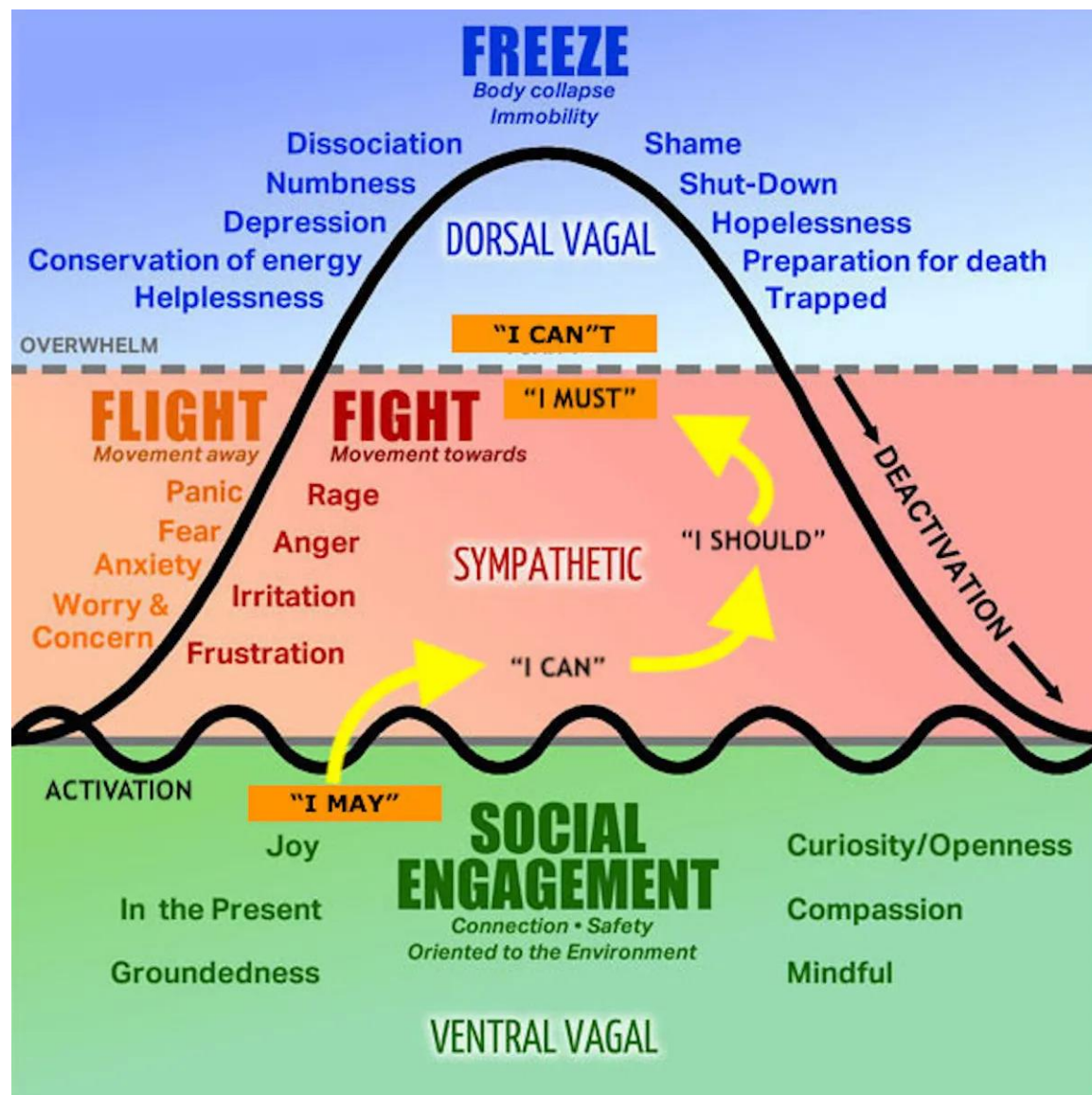
KDYŽ SE CÍTÍME V BEZPEČÍ <i>parasympatická nervová soustava – ventrální vagální komplex</i>	CHOVÁNÍ Optimalizuje sociální chování, soucit, mentální a fyziologický klid, kritické myšlení, neurofyziologický základ duševního a fyzického zdraví a schopnost být účinným koregulátorem. ZVYŠUJE schopnost těla fyzicky se uzdravovat, kriticky a tvořivě myslet, trávit potravu, regenerovat, navazovat sociální kontakty, schopnost rozpoznat lidský hlas, umění naslouchat a vysílat pocity bezpečí ostatním. SNIŽUJE aktivitu obranných systémů, které mobilizují organismus.
KDYŽ SE CÍTÍME V OHROŽENÍ <i>sympatická nervová soustava</i>	CHOVÁNÍ Fyzická aktivace, boj, nebo útěk, panika, neklid, reaktivita, vzteky a úzkost. ZVYŠUJE fyzickou pohyblivost a aktivitu obranných systémů, krevní tlak, srdeční tep, adrenalin, práh bolesti, reaktivitu a schopnost slyšet a zpracovávat zvuky extrémně nízkých frekvencí. SNIŽUJE schopnost sociálního chování, schopnost správně rozpoznat pocity druhých, výraznost mimiky a melodie hlasu, schopnost fyzicky a duševně se uzdravovat, aktivitu trávicí soustavy a schopnost slyšet a zpracovávat lidskou řeč a schopnost koregulace.
KDYŽ CÍTÍME OHROŽENÍ ŽIVOTA <i>parasympatická nervová soustava – dorzální vagální komplex</i>	CHOVÁNÍ Vypnutí těla, výpadky paměti, disociace, otupělost, deprese, beznaděje, bezmoc a neschopnost sociálního zapojení a komunikace s ostatními. ZVYŠUJE imobilizaci a práh bolesti. SNIŽUJE srdeční tep, krevní tlak, hloubku dýchání, schopnost vnímat tělo, schopnost vnímat druhé a schopnost sociálního zapojení a komunikace.
ČERVENÝ SYSTÉM <i>imobilizace</i>	



Financováno
Evropskou unií

česká asociace

streetwork.cz

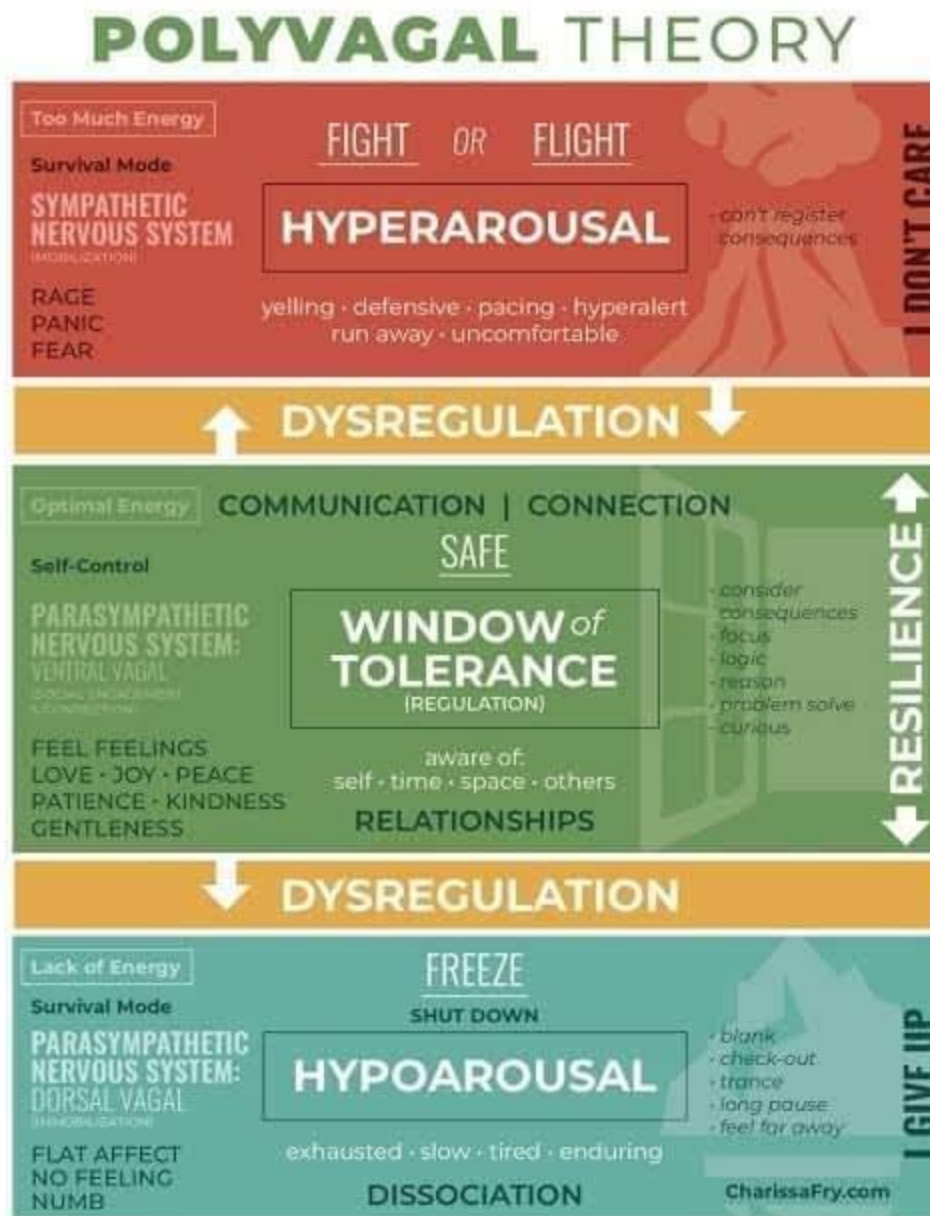




Financováno
Evropskou unií

česká asociace

streetwork.cz



Copyright © 2019 Charissa Fry PLLC For private use only. Prior permission required for educational or commercial use.



Sociální interakce / angažovanost



Když se cítím bezpečně, budou se se mnou
ostatní také tak cítit.



Svaly v obličeji - vyjadřujeme emoce, střední
ucho - jaké slyšíme zvuky, řeč - jak zní náš
hlas, tepová frekvence.



V bezpečí se můžeme učit a myslet, uzdravovat
se, regenerovat.



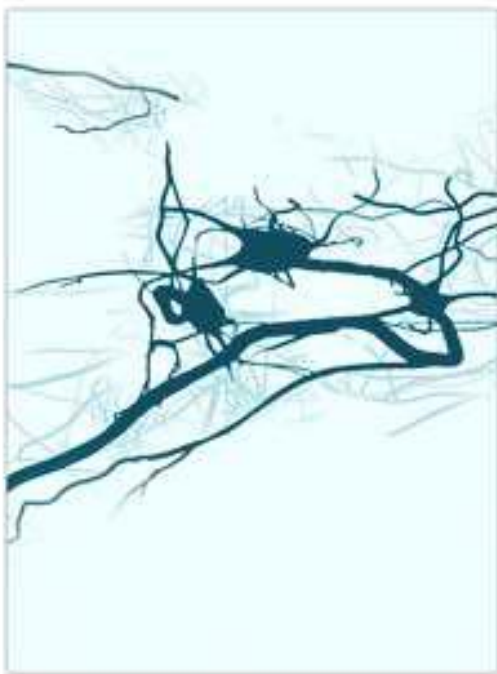
Financováno
Evropskou unií

česká asociace

streetwork.cz

Neuroplasticita

PŘED TRÉNINKEM, 2 TÝDNY PO TRÉNINKU A 2 MĚSÍCE PO TRÉNINKU





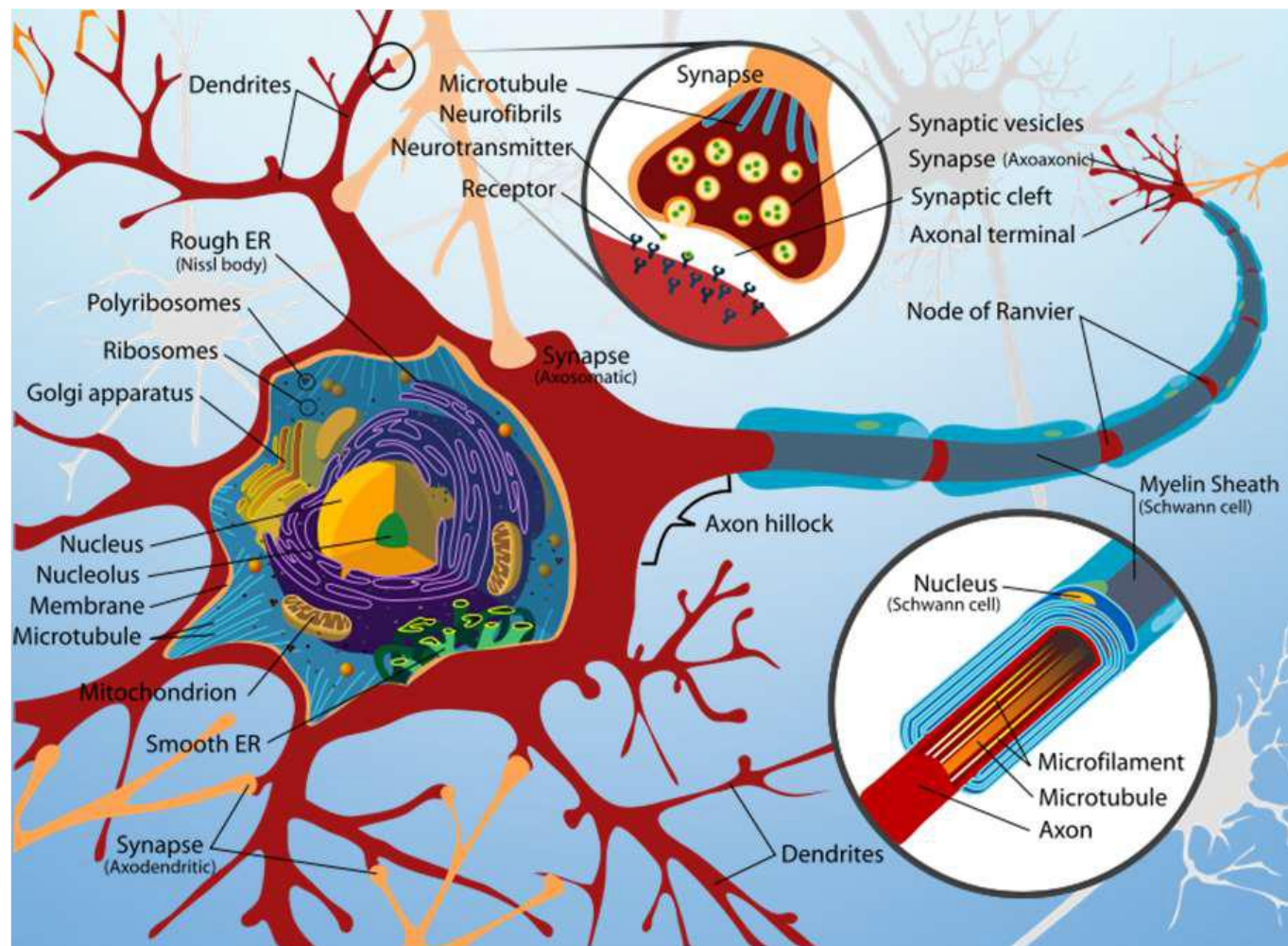
Financováno
Evropskou unií

česká asociace

streetwork.cz

Neuron

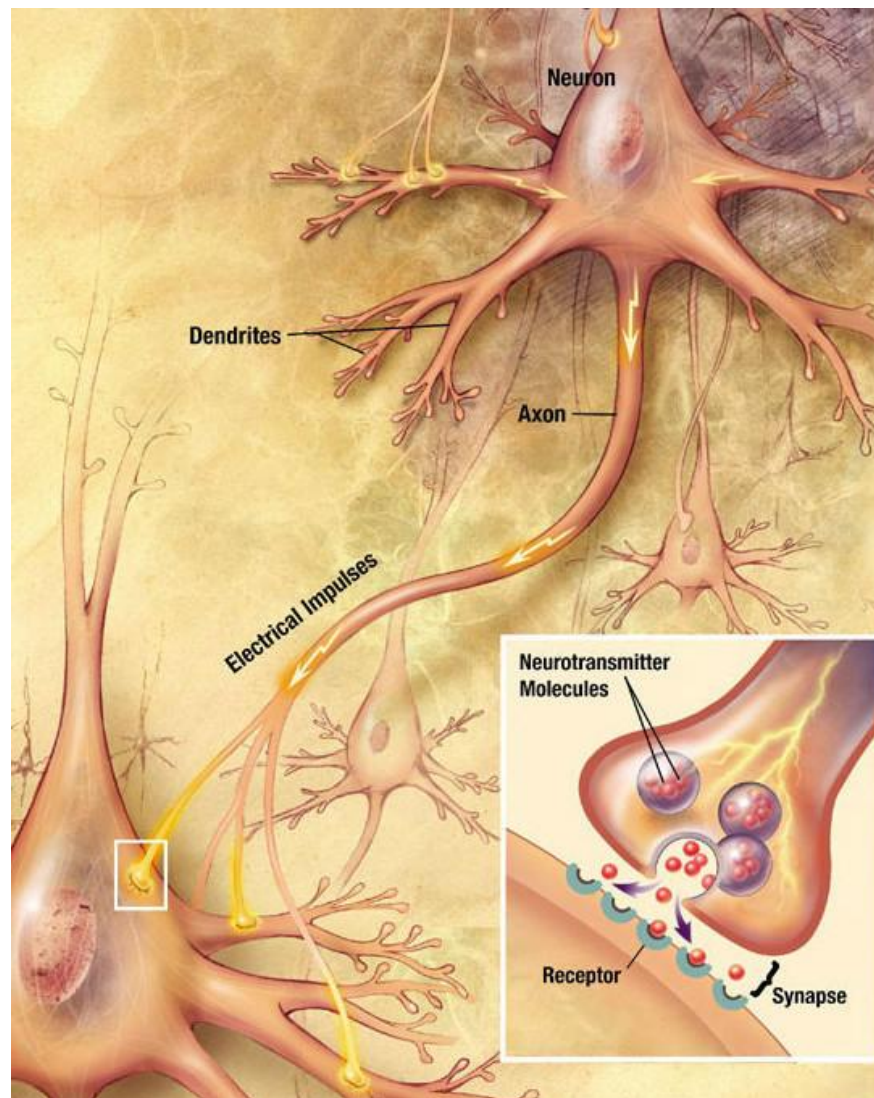
86 mil. neuronů





Synapse

- Jeden neuron má 100 až 1000 synapsí.
- Počet synapsí se **mění v čase** – u dětí je jich nejvíce (až dvojnásobek oproti dospělému), protože mozek má v raném věku nadbytek spojení, která se později „prořezávají“ (tzv. **synaptická eliminace** nebo **pruning**).





Důvěra jako proces

- Když jsem s někým, kdo je přítomný a naladěný na náš vnitřní stav.
- Cítím, že jsem cítěn (jsem smutný a někdo si všimne).
- Můžu cítit svojí zranitelnost.
- Pocit důvěry je proces, kde interakce se specifickou druhou osobou vyvolává pocit, že citlivost – závislost na pomoci druhých – je bezpečný stav.



Z pohledu neurologie

- Narození – náš mozek pátrá po pozitivních formách komunikace – vysíláme signál v naději, že bude přijat, správně interpretován a vyvolá včasnou a účinnou reakci.
- Opakováním těchto interakcí si dítě vytváří vzorce nervových vzruchů pro pocit bezpečí – synaptické vazby – **synaptické učení**.
- Preventivní obrana (člověk je přirozeně zaměřený na vnímání ohrožení) po níž následuje úleva – proces, který zesiluje synaptické vazby důvěry



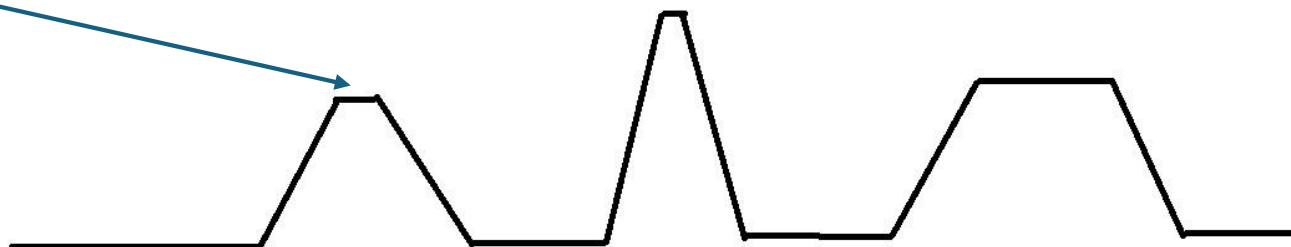
Sociální nespravedlnost

- Pokud v životě opakovaně zažíváme zanedbání, zneužitím ale i mírnější formy sociální nespravedlnosti - přímo to ovlivní naši možnost důvěřovat.
- Zkušenost ovlivňuje naše vnímání.
- Na úrovni synaptického učení - neuvědomělé reakce.
- Vytváříme adaptační vzorce, pokud jsou silné stávají se až naší povahou.



Ted' a tady – otevřená rovina možností, plochy pravděpodobností

Zkušenosti – zúžené pole vnímání a s tím i repertoár reakcí, reaktivita



Ted' a tady – nekonečné pole možností, otevřené vnímání, receptivita



Adaptační vzorce

- Mechanismy chování a jednání, které jsem si vytvořili, abychom zvládali sociální nespravedlnosti.
- Předsudky – pouta adaptací.
- Pocit, že nám nikdo nerozumí, ignoruje nás, soudí nás.
- Takové omezení vede k rigiditě, nebo chaotickým



Cvičení – rozvoj vnitřního zraku

- Zpřítomněte si období v životě, kdy se vám nevyplatilo spoléhat se na druhé, cítili jsem se zrazení, zklamání, zanedbávání.
- O co šlo?
- Opakovala se (a jak) tato zkušenost?
- Jaký adaptační vzorec jste si na základě této křivdy vytvořili?
- Jak to ovlivnilo váš dlouhodobý vývoj?
- Jsou nějaké konkrétní situace, kdy je pro vás obtížné být otevření a citlivý?



Laskavost a sebedůvěra jako výchozí bod

- **Představa bezpečného místa**
– prostor jasnosti a klidu,
který máme kdykoliv k
dispozici.





Meditace laskavosti

- *Kéž jsem šťastná/ý a žiji s radostí v srdci.*
- *Kéž jsem zdravá/ý a mám tělo, které mi dává energii.*
- *Kéž jsem v bezpečí a chráněn/a před všemi újmami.*
- *Kéž žiji s lehkostí, jakou přináší duševní*



Použitá literatura

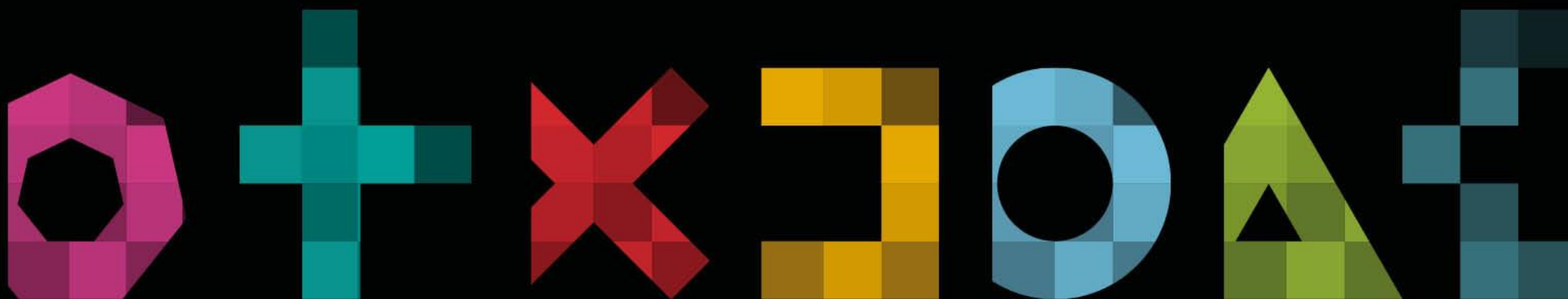
- Všíímavý terapeut, Daniel J. Siegel, M.D,
- Náš polyvagální svět, Stephen W. Porges, Seth Porges
- Mozek a vnitřní svět, Mark Solms, Oliver Turnbull



Financováno
Evropskou unií

česká asociace

streetwork.cz



Konference je financována z projektu Čas pro ČAS, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_039/0001363, který je financován Evropskou unií, a z programu Erasmus+ projektu Street Workers and Institutions, reg.č. 2023-1-CZ01-KA210-YOU-000157853, který je spolufinancován Evropskou unií.