



PSYCHIATRICKÁ SPOLEČNOST
České lékařské společnosti J. E. Purkyně

PSYCHIATRIC ASSOCIATION
of the Czech Medical Association J. E. Purkyně



Konference „Autogenní trénink – cesta odpočinku a spánku“ je věnována relaxaci, která funguje

20. 5. 2024, PRAHA – Pracovní skupina pro autogenní trénink (Sekce pro hypnózu Psychiatrické společnosti ČLS JEP) společně s občanským sdružením EXEDRA CZ o.s. pořádá 4. československou konferenci „Autogenní trénink – cesta odpočinku a spánku“. Uskuteční se v Praze, 23. května 2024, od 9 do 15 hod v prostorách Staroměstské radnice.

„Od roku 2013 jsme se v rámci výboru Sekce pro hypnózu rozhodli zaměřit na osvětu ohledně metody autogenního tréninku a vznikla Pracovní skupina pro autogenní trénink, která se věnuje vědě, výzkumu i pořádání kurzů. Hlavní aktivitou je pořádání pravidelných nácvikových kurzů, prezentace na konferencích a každé dva roky uspořádání vlastní odborné konference. Autor metody autogenního tréninku Johannes Heinrich Schultz (20. 6. 1884 – 19. 9. 1970) byl německý neurolog a psychiatr. Opakovaně byla výzkumně prokázána účinnost jeho metody jak pro léčbu, tak pro seberozvoj, proto hovoříme o relaxaci, která funguje,“ uvádí Předsedkyně Sekce pro hypnózu Mgr. et Mgr. Veronika Víchová.

Nejrozšířenější metoda založená na relaxaci

Autogenní trénink (AT) je evropskou, tradiční a nejrozšířenější tréninkovou metodou založenou na relaxaci. Stejně jako ostatní relaxační metody vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Jelikož tonus kosterního svalstva lze vůlí měnit, je zde dána možnost využití záměrné svalové relaxace k dosažení psychického uvolnění i k ovlivnění orgánových funkcí řízených vegetativní nervovou soustavou. Relaxovaný stav při omezení zevních podnětů s pohroužením se do duševního klidu je zároveň vhodný pro autosugestivní ovlivnění, jehož účinky při častém opakování přesahují a umocňují dosah prosté relaxace. Vztah mezi spánkem, hypnózou a autogenním tréninkem bude také tématem příspěvků Dr. Martina Dlabala a MUDr. Zdeňka Kaplana.

Problematika nespavosti a zdravého spánku bude zpracována, jak z pohledu kognitivně behaviorální terapie kolegyněmi Mgr. Veronikou Dostálovou a Mgr. Klárou Jodlovou, tak z pohledu nových trendů: digitální nespavost, zahradní terapie (MUDr. Vladimír Kmoč), snozelen, lesní terapie (Veronika Víchová) a nanotechnologie (Dr. Jiří Kůs).

Přibývá poruch spánku u dětí

„Nový koncept léčby psychosomatických obtíží, zejména poruch spánku, s názvem „Valerianum“ v sobě zahrnuje klasické prvky psychoterapie, důraz je kladen na relaxaci, režim, pohyb, přírodu, přijetí vlastní zodpovědnosti za zdraví a preventivní kroky k udržování psychického i fyzického zdraví,“ dodává klinická psychologka Víchová. „Ukazuje se, že náklady léčby nespavosti se dotýkají jak zdravotního systému, tak zaměstnavatelů. Zhoršená koncentrace, chybovost či absence způsobené nemocností snižují pracovní efektivitu a



PSYCHIATRICKÁ SPOLEČNOST
České lékařské společnosti J. E. Purkyně



PSYCHIATRIC ASSOCIATION
of the Czech Medical Association J. E. Purkyně

zpomalují růst firem. Preventivní zásahy a včasná léčba to mohou změnit pozitivně na úrovni jedince, rodiny, zaměstnání i zdravotního systému,” doplňuje Víchová.

Prevalence poruch spánku je 35-40 %. Znepokojivý fakt je, že se zvyšuje nespavost u dětí a dospívajících, v některých studiích se vyskytuje u 40-50 %. Problematice léčby spánku u dětí se věnuje příspěvek Katariny Hadasové, lektorky Relaxačně symbolické terapie.

Záštitu Hlavního města Prahy převzala Ing. Alexandra Udženija. Partnerem konference je nakladatelství Portál. Konference, stejně jako kurzy autogenního tréninku, jsou přístupné nejen odborníkům z řad lékařů, psychologů, psychoterapeutů, adiktologů a sociálním pracovníkům, ale všem, kteří hledají pomoc při zvládnání stresu, kteří hledají relaxaci, která funguje. Pro návštěvníky je na konferenci připravena řada zážitkových aktivit.

Sekce pro hypnózu PS ČLS JEP

Mgr. et Mgr. Veronika Víchová,

EXEDRA CZ o. s.,

Záhřebská 3, 120 00 Praha 2,

Tel.: 603857158,

email: veronika.vichova@gmail.com

Více na: www.autogennitrenink.cz