

UNIVERZITA KARLOVA
LÉKAŘSKÁ FAKULTA V HRADCI KRÁLOVÉ
ÚSTAV SOCIÁLNÍHO LÉKAŘSTVÍ
ODDĚLENÍ OŠETŘOVATELSTVÍ

**ARTETERAPIE V PÉČI O PSYCHICKY
NEMOCNÉ**

Bakalářská práce

Autor práce: **Nikol Pročková**

Vedoucí práce: **doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.**

2024

CHARLES UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE IN HRADEC KRÁLOVÉ
INSTITUTE OF SOCIAL MEDICINE
DEPARTMENT OF NURSING

**ART THERAPY IN THE CARE OF THE
MENTALLY ILL**

Bachelor's thesis

Author: **Nikol Pročková**

Supervisor: **doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.**

2024

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Hradci Králové

(podpis)

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Janě Marii Havigerové, Ph.D. za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce. Děkuji také arteterapeutce Martině Jiroutové s pomocí při výběru respondentů. V neposlední řadě děkuji všem respondentům, kteří mi poskytli potřebné informace.

OBSAH

ÚVOD	7
1 Úvod do arteterapie	9
1.1 Historie a vývoj	9
1.2 Definice a klíčové koncepty	10
1.3 Přístupy a techniky arteterapie	10
1.4 Arteterapeutický proces	12
2 Teoretické základy arteterapie.....	13
2.1 Vliv tvořivého procesu na psychiku.....	13
2.2 Arteterapie a emoční vyjádření	13
2.3 Arteterapie a neurověda	14
3 Psychické onemocnění	16
3.1 Klasifikace psychických onemocnění	16
3.2 Běžné psychické poruchy a jejich charakteristiky	16
4 Arteterapie v péči o psychicky nemocné.....	18
4.1 Role arteterapie ve zdravotnictví	18
4.2 Výzkumné důkazy o efektivitě arteterapie.....	19
4.3 Vliv arteterapie na kvalitu života	20
5 Arteterapie u specifických psychických poruch.....	22
5.1 Deprese a úzkostné poruchy.....	22
5.2 Demence.....	23
5.3 Alzheimerova choroba	23
5.4 Schizofrenie.....	24
5.5 Autismus	25
6 Metody a techniky v arteterapii.....	26
6.1 Vizuelní umění	26
6.2 Terapie hudbou.....	27

6.3	Dramaterapie	28
6.4	Terapie tancem a pohyby	29
7	Etické a praktické aspekty arteterapie	30
7.1	Klíčové body etických principů	30
7.2	Multikulturní aspekty v arteterapii	33
7.3	Výzvy a limity v praxi arteterapie	34
7.4	Vzdělávání a certifikace arteterapeutů	35
8	Metodologie výzkumu	36
8.1	Cíle výzkumu	36
8.2	Výběr respondentů	37
8.3	Způsob získávání informací	38
9	Rozhovory	39
9.1	Respondent č. 1	39
9.2	Respondent č. 2	41
9.3	Respondent č. 3	44
9.4	Respondent č. 4	47
	Diskuze	50
	Závěr	52
	Literatura a prameny	56
	Seznam zkratk	63
	Seznam příloh	64

ÚVOD

V současné době se stále více pozornosti věnuje nejen tradičním formám léčby psychických onemocnění, ale i alternativním přístupům, které pacientům nabízejí jinou formu vyjádření a porozumění jejich vnitřnímu světu. Jedním z takových přístupů je arteterapie, která využívá tvůrčí proces jako terapeutický nástroj. Tato bakalářská práce se zaměřuje na význam arteterapie v péči o psychicky nemocné, přičemž poskytuje komplexní pohled na její užitečnost, metody a výsledky v rámci psychoterapeutické praxe.

Ve 21. století se odborné veřejnosti stále častěji obrací k alternativním formám léčby psychických onemocnění, které vedle tradičních metod nabízí pacientům nové cesty k vyjádření a porozumění jejich vnitřnímu světu. Arteterapie jako multidisciplinární přístup, stojící na rozhraní umění a terapie, otevírá dveře k hlubšímu sebepoznání prostřednictvím tvůrčího procesu.

V první kapitole se zabývám historií a vývoji arteterapie, objasňuji její klíčové koncepty a představuji různé přístupy a techniky používané v arteterapeutickém procesu. V další části práce se zaměřuji na teoretické základy tohoto oboru, zkoumám vliv tvořivého procesu na psychiku, propojení arteterapie s emočním vyjádřením a její vztah k neurovědám. Klasifikace psychických onemocnění a charakteristika běžných psychických poruch podrobně zkoumám ve třetí kapitole. Čtvrtou kapitolu jsem věnovala specifické roli arteterapie ve zdravotnictví, přičemž předkládám výzkumné důkazy o její efektivitě a ověřuji její uplatnění u specifických psychických poruch.

Klíčové otázky a cíle jsou definovány, a to: Jak arteterapie přispívá k léčbě specifických psychických onemocnění? Jaký má vliv na zlepšení kvality života pacientů? A jaké jsou její možné limity a výzvy? Cílem práce je nejen odpovědět na tyto otázky, ale také poskytnout důkazy o efektivitě arteterapie prostřednictvím analýzy relevantních případových studií.

Význam práce je zřejmý v kontextu rostoucí prevalence psychických onemocnění a potřeby obohacovat terapeutické možnosti. Práce přispěje jak k teoretickým diskuzím o arteterapii, tak k praktickým aplikacím v rámci psychické péče.

Metodologie této práce je založena na kvalitativním výzkumu a šetření. Kromě systematické revize literatury a analýzy případových studií bude zahrnovat i distribuci rozhovorů vedené s osobami, které se zúčastnily arteterapeutických sezení, či jsou s tímto přístupem obeznámeny. Rozhovory budou zaměřeny na shromažďování dat o osobních

zkušenostech, vnímání efektivity a subjektivním hodnocení arteterapie účastníky těchto programů.

Záměrem této bakalářské práce je poskytnout čtenáři hlubší vhled do multidisciplinární povahy arteterapie a jejího místa v péči o psychicky nemocné. Práce si klade za cíl prozkoumat a kriticky zhodnotit dostupné důkazy o vlivu arteterapie na různé psychické poruchy a na zlepšení celkové kvality života klientů. Bude se věnovat otázkám, jakým způsobem umělecká tvorba může sloužit jako nástroj pro zpracování a vyjádření niterných zkušeností, které jsou někdy mimo dosah tradičních verbálních terapií.

Dalším cílem je představit arteterapii nejen jako efektivní terapeutický přístup, ale také jako prostředek k podpoře osobního růstu a sebepoznání. V neposlední řadě je záměrem přinést přehled o výzvách a limitech spojených s implementací arteterapie do běžné praxe a formulovat doporučení pro budoucí výzkum i klinickou praxi.

Práce by měla přispět k odborné diskuzi, podpořit pochopení arteterapie jako validní terapeutické metody a zdůraznit její potenciál pro rozšíření přehledu zásahů dostupných v psychiatrii a psychoterapii. Chce také zdůraznit význam tvůrčího vyjádření v kontextu terapeutického procesu a ukázat, že arteterapie může hrát klíčovou roli v obnově a udržení psychického zdraví.

1 ÚVOD DO ARTETERAPIE

1.1 Historie a vývoj

Arteterapie, spojující umění a léčbu, má dlouhou historii sahající až do antiky a prvních kroků umění. V České republice se tato disciplína začala rozvíjet od 50. let 20. století. První arteterapeutické studio bylo založeno v Psychiatrické nemocnici Bohnice v roce 1956 akademickým malířem Profesorem F. Kambou, který prošel arteterapeutickým školením ve Francii. Politický režim v Československu mezi lety 1948 a 1989 však rozvoj této disciplíny spíše brzdil, přestože se objevovaly arteterapeutické iniciativy (Česká arteterapeutická asociace, 2023).

Pojem arteterapie byl poprvé použit britským umělcem Adrianem Hillem v roce 1942 ve Velké Británii. Postupně se rozšířila do mentálních zařízení díky Edwardu Adamsonovi, který pozoroval a studoval vztah mezi uměleckým vyjádřením a emocionálním uvolněním. V USA v téže době přispěli k rozvoji arteterapie Margaret Naumburg a Edith Kramer (Adelphi Psych Medicine Clinic, 2019).

Hlavním přínosem arteterapie je možnost vyjadřovat emoce a nevědomé myšlenky prostřednictvím umělecké tvorby, což je prospěšné v případech, kdy jsou slovní projevy omezené nebo nevyvinuté, jako je tomu u dětí. Tato metoda se ukázala být účinná při léčbě traumatu, zneužívání, smutku, úzkostí a poruch příjmu potravy. Přes svůj komplexní vývoj, zejména v období nepříznivého politického klimatu v Československu, se arteterapie stále rozvíjí a získává uznání (Česká arteterapeutická asociace, 2023).

Od 90. let 20. století se arteterapie v ČR rozšířila i mimo pedagogické okruhy, a to do filozofických, medicínských, psychologických a rehabilitačních oborů (Lhotová, 2013). V roce 1994 byla založena Česká asociace arteterapie, která se zaměřuje na rozvoj a podporu profesionální úrovně arteterapeutů. Od roku 1998 se začalo s pětiletým artepsychoterapeutickým výcvikem (Česká arteterapeutická asociace, 2023).

Ve světě se arteterapie rozvíjí paralelně, s důrazem na vzdělávání a výzkum. Univerzity a výzkumné instituce po celém světě rozšiřují poznatky o arteterapii, integrují ji s jinými metodami psychoterapie a hledají nové přístupy a techniky. Výzkum v oblasti arteterapie přináší nové poznatky o jejím účinku na léčbu různých psychických a fyzických onemocnění (Weatherall, 2022). Arteterapie je metodou v psychoterapeutickém procesu,

kteřá kombinuje tvůrčí proces s léčebnými přístupy a podporuje osobní růst, uvědomění a sebepoznání. Její historie a vývoj ukazují na její stále rostoucí význam a efektivitu v léčbě různých emocionálních a psychických stavů (Česká arteterapeutická asociace, 2023).

1.2 Definice a klíčové koncepty

Arteterapie je definována jako integrující oblast duševního zdraví a lidských služeb, která obohacuje životy jednotlivců, rodin a komunit prostřednictvím aktivního výtvarného tvoření, kreativního procesu, aplikované psychologické teorie a lidských zkušeností v rámci psychoterapeutického vztahu (Cherry, 2022).

Arteterapie, kterou provádí profesionální arteterapeut, efektivně podporuje osobní a relační terapeutické cíle, stejně jako řeší obavy komunit. Využívá se ke zlepšení kognitivních a senzomotorických funkcí, podpoře sebeúcty a sebepoznání, rozvoji emoční odolnosti, podpoře vhledu, zlepšení sociálních dovedností, snižování a řešení konfliktů a stresu, a napomáhá společenské a ekologické změně (American Arttherapy Association, 2017).

1.3 Přístupy a techniky arteterapie

Arteterapie, jako integrovaný mentálně-zdravotní a lidský služební obor, zasahuje do oblasti podpory psychického zdraví a rozvoje společnosti. Tento terapeutický směr, jak vyplývá z informací American Art Therapy Association, v sobě spojuje aktivní uměleckou tvorbu, kreativní proces, aplikovanou psychologickou teorii a osobní zkušenost v rámci psychoterapeutického vztahu. Hlavním cílem je obohacení životů jednotlivců, rodin a komunit. Arteterapie se zaměřuje na zlepšení kognitivních a sensoricko-motorických funkcí, podporu sebeúcty a sebepoznání, kultivaci emocionální odolnosti, rozvoj vhledu, zlepšení sociálních dovedností, snižování konfliktů a distresu, podporu společenských a ekologických změn (Mirabella, 2020).

V arteterapie existují tři hlavní terapeutické přístupy: Humanistický přístup, Psychodynamická teorie a Kognitivně-behaviorální arteterapie. Každý z těchto přístupů má specifické aplikace a cílové skupiny. Humanistický přístup, založený na Jungových teoriích, se soustředí na prozkoumávání emocionálních konfliktů, sebevyjádření a seberealizaci.

Tento přístup je zejména vhodný pro osoby trpící smutkem, depresí a pro děti z rodin závislých na návykových látkách (Rubin, 2016).

Psychodynamická teorie, inspirovaná Sigmundem Freudem, klade důraz na koncepty sebe a objektové konzistence a na proces individuace. Zde se věnuje pozornost obranným mechanismům, přenosu a analýze snů, což pomáhá lidem s náladovými a osobnostními poruchami (Mirabella, 2020).

Kognitivně-behaviorální arteterapie se zaměřuje na naučení klientů zvládat problémy, snižovat stres a měnit chování (Mirabella, 2020). Hraje zde roli vedení klienta k pochopení vztahu mezi myšlenkami, emocemi a chováním, s častým využitím hry v terapii, zejména při práci s dětmi. Tento přístup se osvědčil u osob trpících PTSD, úzkostnými a depresivními poruchami, OCD a poruchami příjmu potravy (Regev, a další, 2020).

Arteterapie jako celek využívá různé integrativní metody a angažuje mysl, tělo a ducha unikátními způsoby, které doplňují a rozšiřují možnosti tradiční verbální terapie. Vizuelní a symbolický projev umožňuje lidem dát hlas svým zkušenostem a podporuje osobní, komunitní i společenskou transformaci. V dnešní době je arteterapie vnímána nejen jako prostředek terapie, ale také jako nástroj pro rozvoj emocionální, kreativní a duchovní oblasti člověka (Mirabella, 2020).

Mezi techniky arteterapie patří koláže, vybarvování, čmárání a škrábání, kreslení, malování prsty, malířství, fotografování, modelování a práce s hlinou. Klienti vytvářejí umělecká díla, ze kterých následně mohou analyzovat, co pro ně znamenají a jaké pocity v nich vyvolávají, hledají témata a konflikty, které ovlivňují jejich myšlenky, emoce a chování (Cherry, 2022).

Tento terapeutický přístup se zaměřuje na to, aby klienti mohli najít nové způsoby vyjadřování a zpracování svých zkušeností, což vede k pochopení sebe sama a k rozvoji nových strategií pro zvládání životních výzev (Cherry, 2022). Arteterapie může být přínosná pro lidi různých věkových skupin a s různými psychologickými nebo sociálními problémy, které jsou flexibilním a přístupným nástrojem v oblasti duševního zdraví (Regev, a další, 2020).

1.4 Arteterapeutický proces

Proces arteterapie může probíhat v různých prostředích, jako jsou léčebné zařízení, soukromé kanceláře, školy a vysoké školy, nemocnice, komunitní centra, noclehárny pro bezdomovce a věznice. Terapie vyžaduje pouze malý soukromý prostor a přístup k přenosným uměleckým potřebám (THC Editorial Team, 2020).

Běžná sezení arteterapie zahrnují tři hlavní fáze: před tvoření uměleckého díla, samotné vytváření uměleckého díla a po vytváření uměleckého díla. Na rozdíl od výtvarného kurzu, sezení arteterapie jsou obvykle neřízená a klienti mají svobodu vytvořit, co si přejí (Art Therapy Resources, 2023). Arteterapeuti jsou vyškoleni, aby rozuměli, jak určité vzory a prvky uměleckého díla poukazují na podvědomé myšlenky a pocity (Antroposofická medicína, 2022).

Skupinová arteterapie je také možností pro jedince, kteří se cítí nepohodlně s intimností v situacích jeden na jednoho. Vytváření uměleckých děl ve skupině, diskutování o myšlenkách a pocitech jako skupina a řešení témat během sezení jsou faktory, které odlišují skupinovou arteterapii od individuální arteterapie. Interaktivní povaha skupinové arteterapie má dodatečný přínos v umožnění jedincům zlepšit jejich sociální dovednosti (THC Editorial Team, 2020).

2 TEORETICKÉ ZÁKLADY ARTETERAPIE

2.1 Vliv tvořivého procesu na psychiku

Kreativita je důležitá pro angažování mysli a její uvolnění, to vede k efektivnějšímu osvojování znalostí. Nabízí alternativní způsoby myšlení, rozpouští staré vzorce a umožňuje nelineární přemýšlení (Bednář, 2023). Díky kreativitě se může člověk lépe vcítit do druhých, protože spojuje jedince s jejich vlastním já, otevírá mysl a pomáhá odhalovat skryté části osobnosti. Umožňuje rozpoznání jedinečnosti a identity a může pomoci objevit skryté talenty a vnitřní schopnosti. Kreativita také propojuje jedince s jejich vášněmi (National Youth Council of Ireland, 2023).

Účast na kreativních aktivitách podporuje pocit sounáležitosti a může být základem pro rozvoj dovedností v oblasti týmové práce a spolupráce. Kreativita přináší výzvy, propojuje reflexi s akcí, a buduje mezikulturní spojení. Je zdrojem sebedůvěry, a když jsou mladí lidé sebevědomí, nejsou tak snadno ovlivněni ostatními (Vuichard, a další, 2023).

Kreativní procesy podporují zvědavost a vybízejí k otázkám. Umožňují jedincům vyjádřit své myšlenky, názory a vize o světě, což může pomoci mladým lidem zastávat se sebe i druhých. Kreativita je participativní a interaktivní; mladí lidé nejsou pasivními posluchači, ale objeviteli a komunikátory, což je podporuje, aby byli aktivnějšími a přítomnějšími členy společnosti (Rozeňalová, 2011).

Kreativita je také stimulující a motivující, umožňuje prozkoumat a komunikovat za hranicemi slov a přináší radost a překvapení. Udržuje mysl aktivní a zapojuje různé styly učení. Kreativita rovněž umožňuje otevřenější a inovativnější přístup k řešení problémů (Nebřenská, 2011).

Kreativní myšlení rozšiřuje naše perspektivy a pomáhá překonávat předsudky, což je zásadní pro společnost. Inspirování kolektivního myšlení a podpora odolnosti jsou dalšími důležitými benefity, které kreativita přináší (National Youth Council of Ireland, 2023).

2.2 Arteterapie a emoční vyjádření

Významnou roli v arteterapii hraje malování, které je pro mnohé přínosné díky své sensorické povaze. Proces malování, od fluidity barvy až po pohyb štětcem nebo prsty, může

vyvolávat uklidňující či meditativní odezvy (Czamanski-Cohen, a další, 2023). Malování může pomoci jednotlivcům uvolnit negativní energii, uvolnit svalové napětí a lépe si uvědomovat vnitřní emoce. Tento typ umění umožňuje lidem vyjadřovat své emoce a pocity bez nutnosti verbální komunikace zvláště těm, kteří se těžko vyrovnávají se svými emocemi nebo prožili traumatické události (Cumberland Heights, 2020).

Arteterapie poskytuje bezpečný prostor pro sebevyjádření a sebe prozkoumání, přičemž podporuje emoční, mentální i fyzickou pohodu. Tato forma terapie je účinná při zvládnutí chování, rozvoji sociálních dovedností, snižování úzkosti, zvyšování sebeúcty a zlepšování orientace v realitě (Doering, 2021). Arteterapie může probíhat individuálně nebo ve skupinách, přičemž oba přístupy nabízí prostor pro průzkum emocí a rozvoj sebeuvědomění (Czamanski-Cohen, a další, 2023).

Terapie umožňuje jednotlivcům hledat, ověřovat a vyjadřovat vnitřní pocity, zvyšuje toleranci pro vnitřní a vnější podněty, zvládnutí a sebe uklidnění (Taylor, 2023). Jedinečnost arteterapie spočívá v poskytování alternativních způsobů receptivního a expresivního komunikování, které mohou překonávat omezení jazyka a nabídnout nové pohledy a perspektivy na osobní růst a překonávání duševních výzev (Cumberland Heights, 2020).

2.3 Arteterapie a neurověda

V oblasti rehabilitačního lékařství a neurovědy je důkaz o tom, že umění má pozitivní dopad na mozkovou funkci tím, že ovlivňuje vzorce mozkových vln, emoce a nervový systém. Tvorba uměleckých děl, stejně jako pouhé vnímání umění, může zvyšovat hladinu serotoninu a stimulovat tvorbu nových neuronových drah a způsobů myšlení (Bednash, 2016).

Podle studie provedené profesorem Semirem Zekim, předsedou oboru neuroestetiky na University College London, zvyšuje pohled na umělecká díla, která jsou lidmi považována za krásná, průtok krve až o 10 % v oblasti mozku spojené s potěšením – což je srovnatelné s pocitem, když se díváme na milovanou osobu (American Congress of Rehabilitation Medicine, 2023).

Umění aktivuje mnohé pokročilé procesy lidského mozku, jako je intuitivní analýza, expresivita a vtělené poznání. Umělci jsou často lepšími pozorovateli a mají lepší paměť, což může souviset s tím, jak umění ovlivňuje plasticitu mozku. Tyto poznatky naznačují, že

umění a jeho vnímání hrají významnou roli nejen v kultuře a vzdělání, ale také v rozvoji a zdraví lidského mozku (Weir, 2022). Výzkumy v této oblasti ukazují, že angažmá v umění může být prospěšné pro neurologickou rehabilitaci a celkové zlepšení psychického a fyzického zdraví, což otevírá nové možnosti terapeutických a edukačních přístupů ve spojení umění a vědy (Bednash, 2016).

3 PSYCHICKÉ ONEMOCNĚNÍ

3.1 Klasifikace psychických onemocnění

Duševní poruchy jsou onemocnění s psychologickým původem, které se projevují buď symptomy emocionálního stresu, nebo abnormálním chováním. Většina duševních poruch může být obecně klasifikována buď jako psychózy nebo neurózy. Psychózy, jako je schizofrenie a bipolární porucha, jsou hlavními duševními nemocemi charakterizovanými vážnými symptomy, jako jsou bludy, halucinace a neschopnost objektivně hodnotit realitu. Neurózy jsou méně vážné a léčitelnější nemoci (The Editors of Encyclopaedia Britannica, 2021). Jedná se o depresi, úzkost a paranoii, stejně jako obsedantně-kompulzivní poruchy a poruchy po traumatickém stresu (Spirála Ostrava, 2023).

Některé duševní poruchy, jako je Alzheimerova nemoc, jsou jasně způsobeny organickým onemocněním mozku, ale příčiny většiny ostatních jsou buď neznámé nebo ještě neověřené. Schizofrenie se zdá být částečně způsobena dědičnými genetickými faktory (World Health Organization, 2022). Některé nálady, jako je mánie a deprese, mohou být způsobeny nerovnováhou určitých neurotransmiterů v mozku. Tyto nálady jsou léčitelné léky, které působí na korekci těchto nerovnováh. Neurózy často vypadají, že jsou způsobeny psychologickými faktory, jako je emoční deprivace, frustrace nebo zneužívání během dětství, a mohou být léčeny prostřednictvím psychoterapie. Určité neurózy, zejména úzkostné poruchy známé jako fobie, mohou představovat nevhodné reakce vybudované do lidského ekvivalentu podmíněných reflexů (The Editors of Encyclopaedia Britannica, 2021).

Z těchto poznatků je jasná komplexnost a rozmanitost příčin a projevů duševních poruch a nutnost individuálního přístupu v jejich léčbě. Zahrnují široké spektrum metod od farmakologické léčby až po různé formy psychoterapie, v závislosti na povaze a závažnosti dané duševní poruchy (Healthdirect, 2023).

3.2 Běžné psychické poruchy a jejich charakteristiky

Mezi příklady psychiatrických poruch patří deprese, osobnostní poruchy, úzkostné poruchy, schizofrenie, poruchy příjmu potravy a závislostní chování (Opatruj.se, 2021). Symptomy psychiatrických onemocnění jsou: zmatené myšlení, sníženou schopnost

koncentrace, hluboký, trvalý smutek, neschopnost zvládat každodenní stres a problémy, problémy s porozuměním situacím a lidem, stažení se od ostatních a od aktivit, které dříve bavily, extrémní únavu, nízkou energii, nebo problémy se spánkem, silné pocity strachu, obav nebo viny, extrémní změny nálad, od euforie k depresím, často velmi rychle se měnící, odtržení od reality (bludy), paranoia nebo halucinace, výrazné změny v jídelních návycích, změny v sexuální touze, užívání drog nebo alkoholu, nadměrný hněv, hostilita anebo násilí, myšlenky na sebevraždu (Salters-Pedneault, 2023).

Psychiatrické poruchy mohou zahrnovat i fyzické symptomy, jako je bolest hlavy, zad nebo žaludku. Jsou-li fyzické symptomy přítomny, je důležité o nich informovat lékaře (Salters-Pedneault, 2023). Typy psychiatrických onemocnění se dělí do hlavních kategorií:

1. Neurovývojové poruchy ovlivňují fungování mozku a mohou postihnout kognici, chování, komunikaci a motorické schopnosti.
2. Spektrum schizofrenie a další psychotické poruchy zahrnují odtržení od reality, jako jsou bludy a halucinace.
3. Bipolární a příbuzné poruchy se vyznačují střídáním epizod manie a deprese.
4. Depresivní poruchy charakterizuje extrémní smutek a ztráta zájmu o dříve běžné činnosti.
5. Úzkostné poruchy se soustředí na obavy z možných nebezpečí a zahrnují generalizovanou úzkostnou poruchu, panickou poruchu a fobie.
6. Obsedantně-kompulzivní a příbuzné poruchy jsou definovány opakovanými nechtěnými impulzy a nutkáním.
7. Traumatické a stresové poruchy se vyvíjejí během nebo po stresu (Salters-Pedneault, 2023) (World Health Organization, 2022).

4 ARTETERAPIE V PÉČI O PSYCHICKY NEMOCNÉ

4.1 Role arteterapie ve zdravotnictví

V poslední době bylo duševní zdraví formulováno jako vážný zdravotní problém veřejnosti. Duševní nemoci zahrnují široké spektrum symptomů od mírné úzkosti až po vážné formy, jako jsou behaviorální abnormality. Arteterapie, zahrnující různé léčebné přístupy jako divadelní terapii, terapii pohybem a tancem, tělesnou psychoterapii, hudební terapii a terapii pomocí kreslení, malování a řemesel, používá umělecké prostředky k léčbě duševních onemocnění a ke zlepšení duševního zdraví (Muacevic, a další, 2022). Stává se podstatným prvkem terapeutického sektoru a je využívána v mnoha postupech zotavení a léčby (Neufeld, 2022).

Ve zdravotnictví se klade cíl prozkoumat existující výzkumy v oboru arteterapie a jejich potenciálních přínosů v rehabilitaci duševního zdraví. Hodnotí se vliv arteterapie na kreativní, neverbální, emoční a strukturální kvality pacienta. Měl by se zkoumat přínos arteterapie k duševním poruchám, aby bylo možné získat náhled do jejího funkčního mechanismu (Muacevic, a další, 2022). Arteterapie napomáhá v sebevyjádření, sebepoznání, učení a osobním rozvoji, jakož i ve zlepšení kontaktu, komunikace a interakce s ostatními lidmi. Zaměřuje se na výtvarnou arteterapii, aby se snížila heterogenita a definovaly specifické vlastnosti arteterapie používané duševními zdravotními službami (Malchiodi, 2012).

Arteterapie může být prospěšná pro psychiatry, psychology, zdravotní sestry, sociální pracovníky, terapeuty, pracovníky okupační terapie, pracovníky v oblasti duševního zdraví, rehabilitace a další odborníky v oblasti duševního zdraví, nebo pro veřejné zdravotníky a epidemiology, protože pomáhá v hledání vhodných řešení pro duševní zdravotní problémy, které ovlivňují fyzickou a sociální pohodu lidí. Tímto se duševní zdraví stává součástí v dosahování cílů veřejného zdraví (Neufeld, 2022).

Význam arteterapie v rekonvalescenci duševního zdraví je nepopíratelný, neboť poskytuje komplexní, na pacienta zaměřený přístup, který zahrnuje emocionální, duchovní, sociální potřeby a klinické požadavky. Arteterapie je nástrojem pro léčbu a zotavení

z duševních poruch, posiluje sebepoznání a nabízí alternativní, ale efektivní cestu k léčbě (National Assembly of State Arts Agencies, 2019).

4.2 Výzkumné důkazy o efektivitě arteterapie

Výzkum v oblasti arteterapie se v průběhu posledních dvou desetiletí značně rozvinul a přinesl s sebou několik významných studií a systematických přehledů zaměřujících se na měření její efektivity. American Art Therapy Association (AATA) v roce 1999 definovala misi zaměřenou na výzkum v této oblasti a naznačila preferovaná témata a směry budoucího výzkumu. Přestože Reynoldsova studie z roku 2000 poukázala na potřebu rozšíření výzkumu, odhalila i rozmanitost metodologické kvality předchozích studií. Tyto počáteční studie byly často limitovány nedostatkem kontrolních skupin a randomizace (Regev, a další, 2018).

O deset let později, Slayton, a další (2010) provedli revizi studií publikovaných mezi lety 1999 a 2007 a dospěli k závěru, že i když došlo k pokroku, další výzkum je stále nezbytný. Maujean, a další (2014) poskytli shrnutí vysoce kvalitních studií, implementovali randomizovanou kontrolovanou studii (RCT) a soustředili se na arteterapii u dospělých, avšak opět zdůraznili potřebu spolehlivějších kontrolovaných studií. Výzkumy specifických populací a široký rozsah výzkumných metod jsou tématem mnoha nedávných literárních přehledů. Holmqvist a Persson (2012) se zaměřili na studie arteterapie u klientů s psychosomatickými poruchami, poruchami příjmu potravy nebo v krizových situacích, ale identifikovali nedostatek důkazů o jejich efektivitě pro tyto specifické poruchy. Geue, a další (2010) a Wood, a další (2011) se zabývali arteterapií u pacientů s rakovinou, přičemž kvantitativní studie ukázaly zlepšení v několika emočních oblastech. Schouten, a další (2015) posoudili kvantitativní studie zaměřené na dospělé oběti traumatu a zjistili omezený počet studií s kontrolní skupinou a randomizací. Přesto polovina z nich hlásila významné snížení symptomů traumatu. Uttley, a další (2015) přezkoumali studie zabývající se arteterapií pro dospělé klienty s psychiatrickými poruchami a našli 15 randomizovaných kontrolovaných kvantitativních studií, z nichž 10 ukázalo, že terapeutický proces byl efektivní (Regev, a další, 2018).

Výzvy v oblasti výzkumu arteterapie jsou dvojí: definice "účinnosti" a definice "arteterapie" samotné. Podle definice AATA (2018), je arteterapie proces, který se odehrává za přítomnosti certifikovaného arteterapeuta a naznačuje různé oblasti, kde můžeme

očekávat efekt nebo výsledek léčby. Při hodnocení účinnosti arteterapie v kvantitativních studiích se používají různé indexy, včetně symptomatologie a fyzických měření, hodnocení zdraví (Regev, a další, 2018).

Přehled literatury ukázal, že arteterapie byla aplikována na široké spektrum poruch u dospělých, od psychosomatických a poruch s příjmem potravy až po krizové intervence a pomoc lidem pracujícím ve stresovém prostředí. Z výzkumů vyplynulo, že i když mnoho studií prokázalo přínos arteterapie v různých emočních doménách, byla potřeba dalších spolehlivých kontrolovaných studií pro jednoznačné závěry. Jedním z významných závěrů bylo, že kvantitativní studie často nedokáží izolovat efekt arteterapie od ostatních terapeutických přístupů, což komplikuje možnost provádět kvantitativní meta-analýzy. Přesto bylo zjištěno, že v některých případech arteterapie významně snižovala symptomy traumatu a úrovně deprese. Za zmínku stojí počet studií prováděných nekvalifikovanými arteterapeuty nebo omezených na jednorázové sezení, což pouze zdůrazňuje potřebu jasné definice a kritérií pro arteterapii (Regev, a další, 2018).

Arteterapie se prokázala jako efektivní způsob léčby u mnoha klinických populací, s důrazem na vysokou úroveň důkazů v RCT studiích. Zdůraznění potřeby arteterapeutických intervencí prováděných certifikovanými profesionály je nezbytné pro další rozvoj oboru. Studie poukázaly na nejednoznačnosti v definici arteterapie a nutnost jasné specifikace, aby byly zachovány kvalita a integrita terapeutického procesu. Arteterapie nabízí významný potenciál pro zlepšení kvality života u onkologických pacientů, ale potřebuje další výzkum pro efektivní aplikaci v rámci jiných medicínských a psychologických stavů. Obzvláště pro klienty s mentálními problémy, jako je schizofrenie, je arteterapie složitá a vyžaduje specifické přístupy a další výzkum. U osob, které prožily traumatické události, je důležité poskytnout dostatečný prostor pro zpracování zážitků skrze arteterapii. Arteterapie pro vězně a starší dospělé svědčí širokému sociálnímu a demografickému uplatnění a v oblastech jako je zvládání stresu a prevence syndromu vyhoření (Regev, a další, 2018).

4.3 Vliv arteterapie na kvalitu života

Kvalita života může být ovlivněna mnoha faktory, jako jsou psychické zdraví, fyzické zdraví, emocionální symptomy, somatické symptomy, sociální funkce a prostředí. Pozitivní efekt arteterapie na celkovou kvalitu života mohl být hlavně poháněn zlepšením

úzkosti a deprese, zejména proto, že hlavním cílem arteterapie je nabídnout pacientům způsob, jak dostatečně vyjádřit své vnitřní pocity. Tento výsledek je v souladu s myšlenkou, že arteterapie je typ intervence tělo-myšlení, která podporuje sílu mysli, jež následně ovlivňuje tělo (Zhou, a další, 2023).

Randomizovaná kontrolovaná klinická studie publikovaná roku 2022, zkoumala dopad kreativní arteterapie na únavu a kvalitu života u pacientů léčených ozářením pro lokalizovaný karcinom prsu. Výsledky ukázaly, že přestože nebyl zjištěn statisticky významný účinek arteterapie na celkovou těžkou únavu mezi všemi účastníky s rakovinou, pacienti hlásili lepší sociální pohodu, mentální únavu a motivaci. Sociální/rodinná pohoda byla zlepšena u pacientů s počáteční celkovou únavou nebo u pacientů léčených chemoterapií. Výsledky naznačují, že účastníci mohou cítit větší moc přenastavit své vnímání sebe sama, což vede k aktivnějšímu zapojení do sebepečce (Joly, a další, 2022).

V jiné studii byl hodnocen dopad standardního programu arteterapie zaměřeného na wellness a kvalitu života. Studie odhalila významnost v oblastech důležitosti volnočasových aktivit a učení. Arteterapie poskytla účastníkům stimulující, výzvami nabitou a flexibilní volnočasovou činnost. Umožnila jim také prozkoumat osobní schopnosti a identifikovat významné aspekty jejich života. Zjištění naznačují, že arteterapie má potenciál zvýšit všechny domény kvality života prostřednictvím různých služeb zaměřených na prozkoumávání osobních schopností a zásadních aspektů života. Pravidelná účast na individuální a skupinové arteterapii naznačila, že účastníci zažívali přínosy ze sociální propojenosti a sdílených zkušeností, které jsou základem pro rozvoj nových přátelství. Z širšího programu se zjistilo, že zapojením do kreativních aktivit integrují starší dospělí širší domény života, včetně smysluplných volnočasových aktivit, používání kreativity při přezkoumávání života a prohlubování smyslu pro sebe, učení se novým dovednostem a vytváření silných vazeb a vztahů s ostatními (Misluk, a další, 2022).

5 ARTETERAPIE U SPECIFICKÝCH PSYCHICKÝCH PORUCH

Komplexní rešerše literatury o arteterapii pro duševní poruchy zahrnuje analýzu 413 vědeckých prací, které se zaměřují na 23 klíčových studií specificky adresujících široké spektrum duševních zdravotních problémů. Tyto studie jsou pečlivě kategorizovány do různých podoblastí duševních poruch, čímž poskytují panoramatický pohled na současný výzkumný horizont terapeutického vlivu arteterapie. Přehled osvětluje, že většina studií se týká deprese a úzkosti, což naznačuje, že tyto oblasti jsou primárním zaměřením arteterapie pro duševní poruchy. Toto zaměření může odrážet výskyt těchto podmínek v obecné populaci nebo větší otevřenost k arteterapii u těchto konkrétních skupin pacientů. Z výzkumů zahrnujících kognitivní poruchy, demenci, Alzheimerovu chorobu, autismus a schizofrenii, se ukazuje aplikovatelnost arteterapie napříč rozmanitým spektrem duševních zdravotních stavů. To naznačuje, že arteterapie není omezena na jediný typ duševní poruchy, ale je spíše univerzálním nástrojem, který může být přizpůsoben pro různé terapeutické potřeby (Hu, a další, 2021).

5.1 Deprese a úzkostné poruchy

Deprese a úzkostné poruchy mají významný dopad na kvalitu života jedinců, jejich rodinné prostředí i společenské role, což je spojeno s dalšími zdravotními problémy a zvýšenou úmrtností. Tradiční léčba těchto stavů spočívá především v medikaci, avšak často dochází k problémům s dodržováním léčebného režimu (GeneSight, 2023). V současném výzkumu se ukazuje, že arteterapie, zejména malování, má pozitivní účinky na snižování symptomů deprese a úzkosti v různých populacích, včetně vězňů, seniorů, studentů a pacientů s rakovinou. Studie ukázaly, že arteterapie napomáhá zlepšovat náladu, snižovat symptomy depresí a úzkostí, zlepšovat sociální funkčnost a adaptabilitu, a zvyšovat účast v sociálních aktivitách (Hu, a další, 2021).

V populaci arteterapie přispívá k zvyšování vitality, participaci na sociálních aktivitách a má dlouhodobější pozitivní efekty, dokonce i po ukončení léčby (Hedayatian, 2019). Pozoruhodné je, že terapie může také významně snížit úzkost a depresi spojenou s rakovinou (Hu, a další, 2021).

5.2 Demence

Demence je progresivní klinický syndrom charakterizovaný širokospektrálním kognitivním postižením v oblastech paměti, myšlení, chování, emocí a výkonnosti, což má za následek zhoršení každodenního života. Dle studie z roku 2015, kterou provedla Alzheimerova mezinárodní asociace, trpělo demencí 46,8 milionu lidí s odhady zdvojnásobení tohoto čísla každých 20 let, až na 131,5 milionu do roku 2050. Arteterapie, a konkrétně malování, byla dlouhou dobu využívána jako alternativní léčba demence, ale její pozitivní účinky na kognitivní funkce zůstávají stále většinou neznámé. Přestože jedna studie zaznamenala u starších dospělých s demencí výrazné zlepšení v testu kreslení hodin po skupinové arteterapii, další randomizované kontrolované studie neprokázaly významné kognitivní zlepšení v malířských skupinách. Jedním z možných vysvětlení je, že pacienti s vážným kognitivním poškozením, kteří si nemohou přesně vzpomenout nebo hodnotit své vlastní chování či mentální stav, mohou ztrácet schopnost těžit z přínosů arteterapie (Deshmukh, a další, 2018).

Z toho vyplývá, že bychom měli zasahovat dříve u pacientů s mírnou kognitivní poruchou, což je stádium mezi stárnutím a demencí, aby se zabránilo hlubším příznakům demence. V posledních letech je kladen důraz na důležitost intervenčního malování v této fázi s cílem, co nejrychleji změnit průběh následného kognitivního úpadku (Hu, a další, 2021). Dlouhodobá kognitivní stimulace a zapojení z více sezení malířské terapie by mohly vést ke zvýšené kognitivní funkci těchto pacientů (DailyCaring, 2023).

5.3 Alzheimerova choroba

Alzheimerova choroba (AN) je podtyp demence, který je často spojen s chronickou bolestí. Předchozí studie naznačily, že arteterapie může sloužit jako doplňková léčba k úlevě od bolesti, neboť medikamentózní léčba může vyvolat vážné vedlejší účinky. V randomizované kontrolované studii, kde bylo 28 pacientů s mírnou formou AN, vykazovali po 12 týdnech malování významné snížení bolesti, úzkosti, zlepšení kvality života a inhibičních procesů, jakož i snížení symptomů deprese (Hu, a další, 2021).

Další studie navrhla, že individuální terapie by mohla být optimálnější než terapie skupinová, protože neuroticismus může snižovat účinnost intervenčního malování na bolest u pacientů s mírnou AN. Kromě zmírnění chronické bolesti byly arteterapii přisuzovány

pozitivní účinky na kognitivní a psychologické symptomy u pacientů s mírnou formou AN. Jedna studie odhalila i významné zlepšení v apatii a kvalitě života po 12týdenní léčbě malováním, která zahrnovala převážně abstraktní vzory s pastelkami nebo vodou ředitelnými barvami. Další studie také ukázaly, že u pacientů s AN došlo ke zlepšení v obličejovém vyjádření, obsahu diskurzu a náladě po třítydenní intervenci malováním (Hu, a další, 2021).

5.4 Schizofrenie

Schizofrenie je komplexní funkční psychotické onemocnění, které v průběhu života postihne přibližně 1 % populace. Postižení trpí jak "pozitivními" symptomy, jako jsou halucinace a bludy, tak "negativními" symptomy, mezi něž patří různé stupně anhedonie a asociality, poruchy pracovní paměti a pozornosti, chudoba řeči a nedostatek motivace. Mnoho pacientů se schizofrenií trpí příznaky i přes farmakoterapii, a dokonce se pokouší o sebevraždu s pravděpodobností 10 až 50 %. U těchto pacientů je velmi doporučována arteterapie pro zpracování emocionálních, kognitivních a psychotických zkušeností k uvolnění symptomů. Přestože bylo úspěšně použito mnoho forem arteterapie u schizofrenie, není dosud zcela jasné, jak se malování může křížit s psychopatologií a uvolňovat symptomy (Xuexing, 2022).

Přehled, který zahrnoval celkem 20 studií, došel k závěru, že není jasné, zda arteterapie vede ke klinickému zlepšení u schizofrenie. Přesto mnoho randomizovaných klinických studií hlásilo pozitivní výsledky. Například Richardson, a další (2007) provedli terapii malováním po dobu šesti měsíců u pacientů s chronickou schizofrenií a zjistili, že arteterapie měla pozitivní vliv na negativní symptomy. Teglbjaerg (2011) zkoumal zkušenosti každého pacienta pomocí rozhovorů a písemných hodnocení před a po terapii malováním a při jednoročním "follow-upu" zjistil, že skupinová terapie malováním u pacientů se schizofrenií může nejen snižovat psychotické symptomy, ale také posilovat sebeúctu a zlepšovat sociální funkci. Nejdůležitější však je, že několik dalších studií ukázalo, že kombinace léčby léky a malování významně zlepšila dodržování léčby a sebepoznání ve srovnání s pouhou farmakoterapií (Hu, a další, 2021).

5.5 Autismus

Porucha autistického spektra (PAS) je heterogenní neurovývojový syndrom bez jednotné patologické či neurobiologické etiologie, který je charakterizován potížemi ve společenské interakci, problémy s komunikací a tendencí k opakování stejných činností. Arteterapie je formou vyjádření, která umožňuje komunikaci bez verbální interakce a poskytuje terapeutům možnost jednotlivě interagovat s lidmi s autismem, a tak navázat široké vztahy způsobem, který je pro ně přirozenější a efektivnější. V případové studii Emeryho (2004) byla arteterapie oceněna jako velmi přínosná pro rozvoj, růst a komunikační dovednosti šestiletého chlapce s diagnózou autismu (Rudy, 2023).

Studie s účastí 40 dětí s PAS ukázala, že terapie malováním významně zlepšila sociální interakce, adaptační chování a emoce. Proto je podpora dětí s PAS ve vyjadřování jejich zkušeností pomocí neverbálních projevů zásadní pro jejich rozvoj. Evans a Dubowski (2001) se domnívají, že tvoření obrazů na papír může pomoci dětem vyjádřit jejich vnitřní obrazy a tím podpořit jejich představivost a abstraktní myšlení. Malování může také pomoci autistickým dětem vyjádřit a odreagovat negativní emoce a tím přinést pozitivní emoční zážitky a podpořit jejich sebevědomí. Podle dvou studií z Číny může arteterapie zlepšit jazykové a komunikační dovednosti, kognitivní a behaviorální výkonnost dětí s PAS. Arteterapie může být také použita k prozkoumání vztahu mezi kognitivními procesy a představivostí u dětí s PAS (Hu, a další, 2021).

Jedna studie zkoumala kognitivní spontánní představivost u dětí s PAS a ukázala, že skupině chybí generativní schopnost, plánovací schopnost a konzistence v jejich kresbách. Navíc bylo provedeno několik studií, které se snažily prozkoumat představivost a kreativní myšlení prostřednictvím kreslení a poukázaly na poruchy v představivosti a kreativitě při kreslení (Hu, a další, 2021).

6 METODY A TECHNIKY V ARTETERAPII

6.1 Vizuální umění

Arteterapie využívá kreativní techniky jako jsou kreslení, malování, koláž, vybarvování nebo sochaření k vyjádření sebe sama skrze umění a zkoumání psychologických a emocionálních podtextů v jejich uměleckých pracích. Za vedení akreditovaného arteterapeuta mohou klienti interpretovat neverbální zprávy, symboly a metafory, které jsou často obsaženy v těchto formách umění, což by mělo vést k lepšímu porozumění jejich pocitům a chování a následně k řešení hlubších problémů (Major, 2023).

Arteterapeuti pracují s jednotlivci, páry a skupinami v různých prostředích, včetně soukromého poradenství, nemocnic, wellness center, opravných zařízení, seniorům v centrech a dalších komunitních místech. Pro úspěch arteterapie není potřeba umělecký talent, protože terapeutický proces se nezabývá uměleckou hodnotou díla, ale spíše hledáním asociací mezi tvořivými volbami a vnitřním životem klienta. Umělecká díla mohou sloužit jako odrazový můstek pro probouzení vzpomínek a vyprávění příběhů, které mohou odhalovat zprávy a přesvědčení z nevědomé mysli (Psychology Today Staff, 2022).

Arteterapie je založena na přesvědčení, že sebevyjádření prostřednictvím umělecké tvorby má terapeutickou hodnotu pro ty, kteří se uzdravují nebo hledají hlubší pochopení sebe samých a svého chování. Podle Americké arteterapeutické asociace jsou arteterapeuti vycvičeni, aby rozuměli podmínkám jako je barva, textura a různá umělecká média, které mohou hrát roli v terapeutickém procesu a zkoumat, jak tyto nástroje mohou pomoci odhalit myšlenky, pocity a psychologickou dispozici člověka (American Art Therapy Association, 2022). Arteterapie integruje psychoterapii a nějakou formu vizuálních umění jako konkrétní, samostatnou formu terapie, ale také se používá v kombinaci s jinými typy terapie (Psychology Today Staff, 2022). Umění pomáhá účastníkům zaměřit se na přítomný okamžik, identifikovat jejich emoční odpovědi a propojit jejich emoce a tělesné uvědomění, posílí svou identitu a sebeobraz, zlepší schopnost regulovat a ovládat emoce. Naučí se měnit své behaviorální reakce na sebe sama a ostatní prostřednictvím sebe řídicí povahy umělecké tvorby, verbalizovali své emoce a zkušenosti (BetterHelp Editorial Team, 2023).

6.2 Terapie hudbou

Arteterapie je specifická terapeutická disciplína, která také využívá hudby nebo jejích prvků (jako jsou zvuk, rytmus a harmonie) k dosažení specifických cílů, jako je snížení stresu nebo zlepšení kvality života. Odborník na arteterapii a hudbu, hudební terapeut, se nejprve seznámí s potřebami, hudebními preferencemi a zkušenostmi klienta a každou terapeutickou seanci pak přizpůsobuje individuálně. Současně vyhodnocuje pokrok klienta a koordinuje péči s dalšími zdravotnickými pracovníky. Počet terapeutických sezení, jejich délka a obsah se odvíjí od individuálních potřeb a cílů klienta (Cleveland Clinic, 2023). Hudební terapie může zahrnovat zpěv, hraní na hudební nástroje nebo skládání hudby. Některé seance mohou zahrnovat poslech hudby a diskuzi o jejím významu (British Association for Music Therapy).

Zdravotníci používají hudbu jako terapii v mnoha kontextech, včetně péče o pacienty v nemocnicích. Hudební terapie se však liší od pouhého poslechu hudby pro relaxaci. Hudba může být nepochybně silným nástrojem pro uklidnění a léčbu, ale aby se jednalo o klinickou hudební terapii, musí být seance plánovaná a vedená kvalifikovaným hudebním terapeutem v rámci terapeutického vztahu (Cleveland Clinic, 2023). Hudební terapie pomáhá lidem všech věkových kategorií (děti, adolescenti a dospělí) a z různých sociálních prostředí. Může přinést prospěch mnoha různým aspektům pohody člověka, včetně mentálního, emocionálního, fyzického, sociálního a kognitivního (Scott, 2023).

Hudební terapeut vede klienta ke tvoření anebo poslechu hudby během sezení. Klient komponuje hudbu, píše texty, zpívá, používá svůj hlas ke sdílení hudby, hraje na nástroj, používá nástroje, jako jsou kytara, bicí nebo klavír, improvizuje. Může to být i něco tak jednoduchého jako tleskání rukama nebo složitějšího jako koordinovaný tanec (Wong, 2023). Terapeut hraje nebo pouští nahrávku a klient ji poslouchá. Poté diskutují o hudbě a používají ji ke zpracování emocí nebo zkušeností. Terapeut může také pouštět hudbu pro uklidnění, využívá rytmu jako vodítko pro dýchání nebo protahování. Čtou nebo poslouchají texty písní a diskutují o jejich významu (Cleveland Clinic, 2023).

Hudební terapeuti využívají různé přístupy k naplnění potřeb klienta. Obecně lze zkušenosti, které klient může během terapie získat, rozdělit do dvou širokých kategorií aktivní intervence a receptivní intervence. Aktivní intervence znamená, že se klient aktivně podílí na tvorbě hudby společně s terapeutem. Zpívá nebo hraje na hudební nástroje. U receptivní intervence klient hudbu nevytváří, ale poslouchá přehrávanou nahrávku nebo

terapeutovo hraní. Část sezení může být také věnována diskuzi o hudbě jako způsobu zpracování myšlenek a pocitů (Cleveland Clinic, 2023).

Je důležité poznamenat, že i když hudba sama o sobě může být relaxačním a léčivým nástrojem, kvalifikovaná hudební terapie je založena na vedení terapeutem, který má speciální vzdělání a je schopen navrhnout a provádět terapeutické sezení v rámci léčebného vztahu, což je podstatně odlišné od pouhého poslechu hudby pro osobní potěšení nebo relaxaci (Cleveland Clinic, 2023). Hudební terapie je specifická a cílená forma léčby, která využívá potenciál hudby k dosažení cílů terapie a podporuje mentální, emocionální, fyzické, sociální a kognitivní zdraví člověka (Wong, 2023).

6.3 Dramaterapie

Dramaterapie představuje specifickou formu psychoterapie, která spojuje odborné znalosti z oblasti divadla a terapeutických přístupů. Dramaterapeuti využívají techniky jako drama, tvorba příběhů, hudba, pohyb a umění k řešení širokého spektra problémů a potřeb klientů, ať už se jedná o autismus, demenci, fyzické či sexuální zneužívání nebo duševní onemocnění (The British Association of Dramatherapists, 2020). Tento přístup umožňuje klientům prozkoumat a zpracovat své potíže nepřímou formou, což vede k psychologickým, emocionálním a sociálním změnám (North American Drama Therapy Association, 2021).

Dramaterapeuti často vycházejí ze svých zkušeností v oblasti divadla, zdravotnictví či vzdělávání a mohou pracovat v různých prostředích – školách, v oblasti duševního zdraví, sociální péče, vězeňství či neziskovém sektoru (North American Drama Therapy Association, 2021). Při práci s klienty využívají dramaterapeuti široké škály dramatických technik, a to jak verbálních, tak nonverbálních. I když je verbalizace, tvorba příběhů a rozhovory integrální součástí dramaterapie, není terapeutický proces omezen pouze na slovní vyjádření. Významnou roli hraje také vyjádření prostřednictvím těla a pohybu. Dramaterapeuti pracují s širokou škálou jedinců, skupin a organizací. Mnoho dramaterapeutů jsou také nezávislí umělci nebo vědečtí pracovníci, kteří se specializují na oblasti, které jim umožňují rozvíjet jejich unikátní zaměření (The British Association of Dramatherapists, 2020).

6.4 Terapie tancem a pohyby

Taneční nebo také pohybová terapie (TPT) je podle Americké asociace taneční terapie (ADTA) definovaná jako psychoterapeutické využití pohybu za účelem podpory emocionální, sociální, kognitivní a fyzické integrace jedince s cílem zlepšit zdraví a celkovou pohodu. TPT se vyvinula jako obor ve 40. letech 20. století, kdy průkopníci tohoto směru, často zkušení tanečníci, začali rozpoznávat přínosy použití tance a pohybu jako formy psychoterapie. Jedná se o holistický přístup k léčení, který vychází z empiricky podloženého přesvědčení, že mysl, tělo a duch jsou nerozlučně spojené a vzájemně se ovlivňují; změny v těle odrážejí změny v mysli a naopak (American Dance Therapy Association, 2020). TPT je obtížné popsat, protože jako vědomé, na pohybu založené terapeutické přístupy je nutné se procesu aktivně zúčastnit, aby člověk pochopil jeho pravou podstatu (Physiopedia, 2023).

Taneční terapeuti považují neverbální komunikaci za stejně důležitou jako verbální a v terapeutickém procesu využívají její obě formy. Pohyb může být funkční, komunikativní, rozvojový a expresivní. Je nástrojem hodnocení a primárním prostředkem intervence (American Dance Therapy Association, 2020). Terapeuti přistupují k individuálním, párovým, rodinným a skupinovým sezením tak, že pozorují a hodnotí pohyb svých klientů, a používají verbální a neverbální komunikaci k vytvoření a provedení intervencí jedince (GoodTherapy, 2018).

7 ETICKÉ A PRAKTICKÉ ASPEKTY ARTETERAPIE

Arteterapie je založena na etických principech, které zajišťují ochranu a podporu jednotlivců, rodin, skupin a komunit, s nimiž arteterapeuti pracují. Tyto principy se vztahují na širokou škálu profesionálních aktivit arteterapeutů, včetně práce osobně, telefonicky, přes internet a další elektronické komunikace. Arteterapeuti jsou povinni dodržovat všechny federální, státní a institucionální zákony a předpisy, které regulují praxi arteterapie (American Art Therapy Association, 2013).

Arteterapeuti se mohou setkat se situacemi, kdy jsou nuceni sdílet informace, které se dozvěděli od svých pacientů, z důvodů právních nebo etických. Například, pokud pacient projevuje sebevražedné sklony, úmysl ublížit jiným, zneužívání nebo plánování zločinu, terapeut má povinnost varovat příslušné osoby nebo orgány a zajistit bezpečnost pacienta i ostatních. Toto porušení důvěrnosti je v souladu s etickými standardy arteterapie, které stanovuje, že terapeuti smí zveřejnit důvěrné informace pouze tehdy, pokud existuje důvod se domnívat, že pacient nebo jiní jsou v bezprostředním, závažném nebezpečí pro zdraví nebo život (Moriya, 2006).

7.1 Klíčové body etických principů

1. **Odpovědnost vůči klientům.** Arteterapeuti usilují o blaho klientů, respektují jejich práva, snaží se je chránit a vynakládají přiměřené úsilí, aby zajistili, že jejich služby budou využívány a řádně poskytovány.
2. **Důvěrnost.** Umělečtí terapeuti chrání důvěrné informace získané od klientů prostřednictvím uměleckých děl nebo v rámci profesionálního vztahu během léčby a po ní.
3. **Metody hodnocení.** Umělečtí terapeuti vyvíjejí a používají metody hodnocení, aby lépe porozuměli potřebám svých klientů a sloužili jim. Metody hodnocení používají pouze v kontextu vymezeného profesního rámce vztahu.
4. **Klientská umělecká práce.** Arteterapeuti považují umělecká díla klientů jako formu chráněných informací a majetek klienta. V některých prostředích praxe mohou být umělecká díla klientů nebo jejich zobrazení považována za součást klinického záznamu,

který terapeut nebo agentura uchovávají po přiměřenou dobu v souladu se státními předpisy a řádnou klinickou praxí.

5. Výstava uměleckých děl. Výstava uměleckých děl vytvořených v rámci arteterapie poskytuje klientům příležitost ukázat svá díla široké veřejnosti nebo osobám v jejich agenturách, které by jejich umělecká díla normálně neviděly. Arteterapeuti potvrzují, že umělecká díla patří klientům, a výstava uměleckých děl má potenciál informovat veřejnost a posílit postavení klientů a zároveň snížit stigmatizaci a předsudky. Na přípravě na výstavu uměleckých děl klientů se arteterapeuti a klienti nebo zákonní zástupci (pokud jsou) zvažují přínosy výstavy oproti možným nezamýšleným důsledkům pro klienty, kteří by mohli být na výstavě vystaveni.
6. Odborná způsobilost a bezúhonnost. Umělečtí terapeuti dodržují vysoké standardy odborné způsobilosti a bezúhonnosti.
7. Multikulturní a diverzitní kompetence. V arteterapii znamená schopnost arteterapeutů neustále získávat povědomí o kulturní rozmanitosti a rozmanitosti a znalosti o ní s ohledem na sebe sama i na druhé a úspěšně tyto dovednosti uplatňovat v praxi s klienty. Terapeuti si udržují multikulturní kompetence a kompetence v oblasti rozmanitosti, aby mohli poskytovat terapeutické intervence a strategie, které zahrnují povědomí o kulturních otázkách a schopnost reagovat na ně.
8. Odpovědnost vůči studentům arteterapie a supervizorům. Arteterapeuti instruuji studenty, kteří mají zájem o studium arteterapie, a supervizory arteterapie pomocí přesných, aktuálních a odborných informací, které podporují profesní růst.
9. Odpovědnost vůči účastníkům výzkumu. Výzkumní pracovníci v oblasti arteterapie respektují důstojnost a chrání blaho účastníků výzkumu.
10. Odpovědnost vůči profesi. Arteterapeuti respektují práva a povinnosti svých profesních kolegů a podílejí se na aktivitách, které podporují cíle arteterapie.
11. Finanční ujednání. Umělečtí terapeuti uzavírají finanční dohody s klienty, plátcí třetích stran a supervizory, které jsou srozumitelné a odpovídají přijatým profesním postupům.
12. Inzerce. Umělečtí terapeuti se zapojují do vhodné propagace svých profesních aktivit, aby umožnili klientům informovaný výběr profesionálních služeb.
13. Nezávislý odborník. Nezávislý arteterapeut je osoba, která je zodpovědná za poskytování služeb v oblasti arteterapie klientům, kdy klienti platí arteterapeutovi přímo nebo prostřednictvím zdrojů plateb třetích stran za poskytované služby. Nezávislí praktičtí arteterapeuti musí dodržovat státní zákony a pravidla, které se vztahují na poskytování nezávislé praxe v oblasti duševního zdraví, a platným zákonům o umělecké

tvorbě, požadavky na pověření a certifikaci v oblasti arteterapie. Nezávislí odborníci na arteterapii omezí svou praxi v rámci svého vzdělání. Arteterapeuti, kteří jsou nezávislí si nenárokují ani nepředpokládají odbornou kvalifikaci, která by přesahovala skutečně získanou kvalifikaci. Jsou zodpovědní za nápravu jakéhokoli zkresení této kvalifikace.

14. Počáteční a závěrečná fáze arteterapie. Arteterapeuti dbají na to, aby se klienty seznámili s povahou arteterapeutických služeb a s respektem ukončili arteterapii, když je to vhodné.
15. Profesionální používání internetu, sociálních sítí a další elektronické nebo digitální technologie. Elektronická technologie zahrnuje mimo jiné počítačový hardware a software, fax telefony, videa a zařízení pro záznam zvuku a obrazu. Je možné, že pro ty, kterým není komunikace určena, mohou získat přístup ke komunikaci prostřednictvím některých z těchto prostředků a zařízení. Umělečtí terapeuti proto přijímají opatření k zajištění důvěrnosti komunikace, včetně terapeutických nebo supervizních sezení prováděných na dálku.
16. Provádění arteterapie elektronickými prostředky. Arteterapie elektronickými prostředky je neustále se vyvíjející aplikací arteterapie. Jako taková, přináší příležitosti pro služby i etická dilemata. Arteterapeuti zvažují etické důsledky poskytování arteterapeutických služeb prostřednictvím internetu, telefonu nebo jiných elektronických prostředků.
17. Dodržování etických zásad pro arteterapeuty. Je odpovědností každého člena jednat v souladu s těmito zásadami a dodržovat všechny platné zákony, předpisy a licenčními požadavky, kterými se řídí terapeutická praxe ve státě každého člena. Tyto zásady jsou sepsány tak, aby poskytovaly základ pro vzdělávání a základ pro etickou praxi.
18. Dotazy a stížnosti. Konflikty a neshody jsou neodmyslitelnou součástí lidských vztahů. Mohou nastat situace, kdy jeden nebo více jednotlivců se domnívá, že jeden nebo více členů sdružení mohlo porušit Etické zásady pro arteterapeuty. Etická komise může řešit všechny dotazy, které spadají do oblasti působnosti, jak je uvedeno ve Stanovách asociace. Stížnosti neetického chování jsou mimo působnost Etické komise a budou adresovány Komisi pro etiku, příslušným orgánům pro udělování pověření nebo licencí, které se zabývají daným uměleckým terapeutem (American Art Therapy Association, 2013) (British Association of Art Therapists, 2023).

7.2 Multikulturní aspekty v arteterapii

Uvědomění si vlastních hodnot, předsudků a předpokladů je základem multikulturních a diverzitních kompetencí (American Art Therapy Association, 2011). V předchozí kapitole jsem definovala kompetence pro umělecké terapeutky a uvedla etické principy, které je podporují. V této podkapitole se zaměřím na tři oblasti, do kterých se tyto kompetence dělí. Pro každou z těchto oblastí uvedu příklady konkrétních postojů, znalostí a dovedností, které by měli umělečtí terapeuti projevovat, a doporučím zdroje pro další vzdělávání a konzultace.

- Umělečtí terapeuti by měli být schopni reflektovat nad svou kulturní identitou, historií, zkušenostmi a preferencemi a uvědomit si, jak tyto faktory ovlivňují jejich vnímání, hodnocení a chování vůči klientům z jiných kulturních skupin.
- Měli by být schopni identifikovat a kriticky zkoumat své vlastní předsudky, stereotypy a předpoklady, které mohou mít negativní dopad na terapeutický proces a vztah.
- Měli by také být otevřeni učení se novým informacím a perspektivám, které mohou rozšířit nebo změnit jejich pohled na sebe i na klienty.
- Měli by být schopni uznat a řešit své vlastní kulturní slepoty, mezery a limity a hledat pomoc a zpětnou vazbu od jiných profesionálů, když je to potřeba (American Art Therapy Association, 2011) (Rastogi, 2022).

Některé zdroje, které mohou pomoci uměleckým terapeutům rozvíjet své uvědomění si vlastních hodnot, předsudků a předpokladů, jsou:

1. Cultural Humility: A Lifelong Practice je online kurz, který nabízí teoretické a praktické základy pro pochopení a rozvoj kulturní pokory jako klíčového aspektu multikulturních a diverzitních kompetencí.
2. Multicultural and Diversity Issues in Art Therapy je kniha, která obsahuje kapitoly o různých kulturních skupinách a tématech, jako jsou rasismus, sexismus, homofobie, transofobie, xenofobie, náboženská diskriminace a posttraumatický stres. Kniha také nabízí cvičení a otázky pro sebereflexi a diskuzi.
3. Freudova metafora ledovce je model, který ilustruje, že kultura je složena z viditelných a neviditelných prvků, jako jsou symboly, normy, hodnoty, přesvědčení a předpoklady. Model pomáhá uměleckým terapeutům uvědomit si, že kultura není

pouze to, co vidíme na povrchu, ale také to, co je pod ním (American Art Therapy Association, 2011).

7.3 Výzvy a limity v praxi arteterapie

Ačkoliv existují pozitivní důkazy o účinnosti arteterapie, většina výzkumů naznačuje, že není tak účinná jako jiné formy terapie. Tento nedostatek důkazů může zpochybnit její širší aplikaci v klinické praxi. Pro ty, kteří jsou v akutní potřebě pomoci, arteterapie obvykle neposkytne rychlou úlevu. Obecně trvá od týdnů po měsíce, aby byla účinná, a ti, kteří hledají intenzivnější formu terapie, mohou mít problémy s tempem (Mental Health General Staff, 2022). Kromě toho je arteterapie postupný léčebný proces, kde se sezení řídí podle harmonogramu. Tyto časově omezené sezení mohou u pacientů vyvolat frustraci, pokud jejich umělecké dílo není dokončeno před koncem (Haynes, 2022). Nezahrnuje ani tolik verbální komunikace, což může být pro některé jedince překážkou. Účinná verbální terapie je často považována za nejefektivnější způsob léčby, a tak omezení verbálního vyjádření v arteterapii může zpomalit její pokrok (Mental Health General Staff, 2022).

Je důležité si uvědomit, že arteterapie není totéž jako účast na běžném výtvarném kurzu. Je mnohem složitější. Cílem výtvarného kurzu je vytvořit dokončené umělecké dílo pro výstavu. Naproti tomu účelem arteterapie je podporovat jedince, aby komunikoval svou představivost, pocity nebo vnímání prostřednictvím umění. To může být zastrašující pro introverty, kteří mají potíže s otevřením se před lidmi, které sotva znají. Když jedinci trpí nízkým sebevědomím, mohou si myslet, že arteterapie není pro ně nebo že nejsou dostatečně talentovaní (Haynes, 2022). Někteří lidé nevidí, jak může být umění nebo jiná forma arteterapie relevantní pro jejich problém. To, že někdo není dobrý v komunikaci, neznamená nutně, že se bude umět vyjádřit kreativní formou. Arteterapie se často odehrává ve skupinovém nastavení. Ačkoliv to může být pro některé prospěšné, jiní mohou shledat skupinovou práci jako nevhodnou. Pokud mají osobní problémy nebo sociální potíže, skupinová práce pro ně nemusí být účinná a může být pro ně nepříjemná (Mental Health General Staff, 2022).

Tato podkapitola zdůrazňuje potřebu pečlivého zvážení arteterapie jako možné terapeutické metody, přičemž je třeba vzít v úvahu jak její potenciální přínosy, tak i omezení.

Výběr terapeutického přístupu by měl být vždy individuálně přizpůsoben potřebám a preferencím klienta.

7.4 Vzdělávání a certifikace arteterapeutů

Jak již bylo řečeno, obor arteterapie klade důraz na proces tvorby, nikoli na výsledný umělecký produkt, a věnuje se interpretaci výtvarných projevů jako nástroje k analýze osobnosti. Arteterapie považuje umění za způsob komunikace a používá ho k odhalení a zpracování hluboce uložených psychologických problémů (Hruška, 2011).

Studium arteterapie v České republice je možné na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, kde je výuka zaměřena na praktický výcvik. Studenti se zde naučí arteterapeutickým metodám, vedení ateliéru a interpretaci symboliky v umění. Studijní program zahrnuje i teoretické předměty jako dějiny umění, estetiku, etiku a různé oblasti psychologie (European Federation of Art Therapy). Příjímací řízení na toto studium je komplexní a zahrnuje písemný test, pohovor, tvorbu artefaktů v ateliéru a předložení domácích uměleckých prací. Příprava vyžaduje znalosti z psychologie, dějin umění a schopnost analyzovat a interpretovat umělecké výtvořky (Hruška, 2011).

Absolventi arteterapie získávají kvalifikaci pro práci ve školách, psychiatrii, poradenských centrech nebo mohou zahájit soukromou praxi. Studium tak otevírá cesty pro edukační, reedukační a pedagogické aktivity zaměřené na podporu duševního zdraví (Hruška, 2011). Kromě Jihočeské univerzity mohou zájemci navštěvovat kurzy a semináře arteterapie na dalších univerzitách, jako je Masarykova univerzita v Brně, Ostravská univerzita a Univerzita Karlova v Praze, kde se arteterapie vyučuje jako součást speciální pedagogiky na různých úrovních studia (European Federation of Art Therapy) (Hruška, 2011).

8 METODOLOGIE VÝZKUMU

V praktické části této práce byl zvolen kvalitativní výzkum, polostrukturovaný rozhovor. Rozhovory probíhají v kontrolovaném, avšak otevřeném formátu, který umožňuje sběr hlubokých a osobních informací o zkušenostech, postojích a chování jednotlivců. Tazatel vyvíjí a používá seznam otevřených otázek a témat, která mají být během konverzace pokryta, obvykle v určitém pořadí. Otevřená povaha otázek definuje zkoumané téma, ale zároveň poskytuje příležitosti pro hlubší diskusi o určitých tématech jak pro tazatele, tak pro respondenta. Často zahrnuje i podněty, které pomáhají respondentovi odpovídat (KnowHow, 2018). Tento přístup byl zvolen kvůli své flexibilitě a schopnosti zachytit hloubku a širí zkušeností účastníků s arteterapií. Polostrukturovaný rozhovor umožňuje respondentům vyjádřit své myšlenky a pocity vlastními slovy, což je nezbytné pro pochopení subjektivních zkušeností pacientů a jejich vnímání kvality života.

8.1 Cíle výzkumu

Hlavním účelem výzkumu je prozkoumat vliv arteterapie na léčbu psychických onemocnění a její dopad na kvalitu života pacientů. Specifické cíle tohoto výzkumu jsou následující:

1. Zkoumání přínosu arteterapie v léčbě psychických onemocnění:
 - Identifikovat, jak arteterapie ovlivňuje symptomy a průběh psychických onemocnění.
 - Analyzovat, jak arteterapeutické techniky a procesy přispívají k zotavení nebo zlepšení stavu pacientů.
2. Hodnocení vlivu arteterapie na zlepšení kvality života pacientů:
 - Posoudit, jak arteterapie ovlivňuje psychosociální aspekty života pacientů, včetně jejich emocionálního, sociálního a každodenního fungování.
 - Zhodnotit, zda účast v arteterapeutických sezeních vede k pozitivním změnám v percepci vlastního života a celkového blahobytu.
3. Identifikace limitů a výzev arteterapie:
 - Rozpoznat možné bariéry, které brání efektivnímu využívání arteterapie v praxi, včetně logistických, finančních nebo kulturních faktorů.

- Analyzovat specifické výzvy spojené s aplikací arteterapie na různé typy a stadia psychických onemocnění.

Tyto cíle jsou zaměřeny na poskytnutí hlubšího porozumění účinnosti arteterapie jako terapeutické metody a jejího potenciálu jako komplementárního přístupu v péči o psychicky nemocné. Výsledky studie by měly přispět k lepšímu pochopení, jak arteterapie může být integrována do stávajících léčebných režimů, a poskytnout důkazy, které mohou podpořit širší přijetí této terapie ve zdravotnické praxi. Výzkum také nabídne důležitá doporučení pro zdravotnické pracovníky a arteterapeuty, což pomůže zlepšit dostupnost a kvalitu arteterapeutických služeb. Navíc poskytne cenné informace pro pacienty a jejich rodiny o možnostech, které arteterapie nabízí, a o tom, jak mohou být tyto metody využity pro zlepšení jejich kvality života.

8.2 Výběr respondentů

Pro účely studie byli respondenti osloveni na Psychiatrické klinice Fakultní nemocnice Hradec Králové. Jedná se o pacienty, kteří se několikrát účastnili arteterapeutických sezení a mají diagnostikované psychické onemocnění. Tento výběr respondentů byl úmyslně zaměřen na osoby s osobní zkušeností s arteterapií a jejím vlivem na psychické zdraví a kvalitu života. Všichni účastníci byli starší 18 let, což zajišťuje, že se studie týká dospělých pacientů s plnou právní způsobilostí k udělení informovaného souhlasu. Přihlásili se účastníci spadající do věkové kategorie od 30 do 50 let, výběr zahrnoval jak ženy, tak muže, aby studie reflektovala vliv arteterapie na širší spektrum pacientů s různými životními zkušenostmi a perspektivami.

Cílený výběr respondentů poskytuje studii šanci prozkoumat specifické zkušenosti a potřeby skupiny pacientů, kteří jsou často v produktivním věku a mohou čelit jedinečným výzvám ve svém osobním a profesionálním životě. Věkové rozmezí a pohlaví respondentů nabízí příležitost porozumět, jak různé demografické faktory mohou ovlivnit vnímání a efekt arteterapie. Důkladná selekce a etický přístup k účastníkům studie tak přispívají k hloubce a kvalitě získaných dat.

8.3 Způsob získávání informací

Proces získávání informací byl pečlivě naplánován a realizován s důrazem na etiku a soukromí účastníků. Před začátkem sběru dat informovala arteterapeutka, která měla důvěru pacientů, o mé připravované návštěvě a účelu rozhovorů. Představení pomohlo vytvořit prostředí otevřené komunikace. Po příchodu na kliniku jsem se účastníkům představila a podrobně jim vysvětlila cíle mé bakalářské práce a proces rozhovoru. Důležitost jasného a transparentního komunikování, očekávání a záměrů byla klíčová pro vzájemnou důvěru. Každý účastník byl pozván do klidné místnosti, kde se rozhovory konaly, aby bylo zajištěno soukromí.

Účastníkům bylo vysvětleno, že rozhovor bude nahráván na diktafon, a že všechny získané informace budou zpracovány s absolutní anonymitou, přičemž samotné audiovizuální nahrávky nebudou nikde zveřejněny. Na začátku každé nahrávky jsem účastníky požádala o potvrzení jejich souhlasu s nahráváním, který byl každým z nich potvrzen slovy „*Ano, souhlasím*“. Tento explicitní verbální souhlas byl zaznamenán a je důležitým prvkem etického přístupu k výzkumu. Na závěr každého rozhovoru jsem účastníkům sdělila, že pokud nemají, co dalšího by chtěli sdílet, můžeme rozhovor ukončit. Vyjádřila jsem své poděkování za jejich čas a za to, že se podělili o své zkušenosti. Zdůraznila jsem, že jejich perspektivy jsou pro výzkum velmi cenné.

Celkově byl tento způsob získávání informací navržen tak, aby zajišťoval ochranu práv, pohody a soukromí účastníků a současně poskytoval pevný základ pro sběr věrohodných dat potřebných pro analýzu vlivu arteterapie na psychicky nemocné.

9 ROZHOVORY

9.1 Respondent č. 1

Respondent č. 1 je pacientka, která je hospitalizovaná na psychiatrické klinice kvůli léčbě depresivně úzkostné poruchy. Její zdravotní historie zahrnuje také jednu epizodu náhlé psychotické ataky před dvaceti lety, která byla úspěšně léčena. V současné době se zaměřuje na léčbu své depresivně úzkostné poruchy, která ovlivňuje její každodenní život. O arteterapii se dozvěděla během svého pobytu na klinice, kde je nabízena jako jedna z možností léčebných metod v rámci komplexního terapeutického programu. Byla jí doporučena jejím lékařem a terapeutem jako užitečný nástroj ke zlepšení jejího psychického stavu a jako prostředek pro zlepšení schopnosti vyrovnávat se s emocionálními výkyvy a stresovými situacemi.

V rámci arteterapie se zapojila do různých kreativních aktivit, včetně práce s keramikou a malování pomocí klasických barev, vodovek, kříd, pastelky a tužek. Arteterapie se účastnila pravidelně během svých pobytů v nemocnici, konkrétně v období jednoho měsíce v lednu a následně během dalších čtyř týdnů, což celkově zahrnovalo přibližně dvanáct až šestnáct sezení. Její první dojmy byly pozitivní, zejména proto, že vždy měla ráda kreslení. Arteterapie pro ni byla přirozeným rozšířením jejích již existujících zájmů a nabídla jí prostor pro relaxaci a osobní vyjádření, což bylo důležité pro její psychickou pohodu.

Rozhovor 1

Respondentka č. 1 poskytla cenné údaje pro pochopení vlivu arteterapie na psychické zdraví. Z jejích vyjádření vyplývá, že arteterapie jí poskytla dočasné úlevy ve stresových obdobích, což je v souladu s teoretickými poznatky o arteterapii zaznamenanými v bakalářské práci. Ty naznačují, že arteterapie může efektivně pomáhat v regulaci emocí a zlepšení psychického stavu skrze proces tvoření a reflektování umělecké tvorby. To je významné zejména v kontextu, kde tradiční terapeutické metody nemusí být dostatečně efektivní pro všechny účastníky, a poznatky zdůrazňují potřebu dalšího rozvoje. „*Občas jsem pocítila úlevu, v rámci té terapie jsme to, co jsme vytvořili, probrali s naší arteterapeutkou a potom jsme hledali nějaké souvislosti s tou psychikou, s tím naladěním. Řekla bych, že občas ta úleva přišla, takové jako navození pocitu klidu na chvíli.*“

Poznamenala, že arteterapie jí pomohla lépe zvládat stres, zejména prostřednictvím malování podle čísel, což jí umožnilo odvrátit pozornost od stresujících myšlenek. Aktivita jí přinášela značnou úlevu a pomáhala jí udržet si emocionální stabilitu. Použití specifických technik, jako je malování podle čísel, které respondentka uvádí jako účinný nástroj pro snížení stresu, je zajímavý příklad toho, jak může být arteterapie přizpůsobena individuálním potřebám. Flexibilita v používání různých uměleckých forem a technik je klíčová pro dosažení terapeutických cílů. „*Já jsem zkoušela i malování podle čísel, a to mi opravdu s tím stresem pomáhalo. Odvedlo mi to pozornost. Vlastně doted' mi to dělá dobře.*“

Respondentka č. 1 uvedla, že její celková spokojenost se životem je momentálně nízká, to přisuzuje osobním a emocionálním výzvám, jako je rozhodování o rozvodu. Přesto poznamenává, že arteterapie jí přináší dočasnou úlevu, což se projevuje zvýšením spokojenosti až o 20 %. „*Ted' zrovna procházím takovým hodně těžkým obdobím. Rozhoduji se o rozvodu, takže jsem taková hodně nervózní a přecitlivělá. Ted' po arteterapii, kdybych tu spokojenost měla vyjádřit v procentech, tak je třeba o 20% lepší. Ale vím, že zase za chvíli, jak mi začne jet hlava a budu zase přemýšlet, že se to zase sníží.*“ V percepci sebe sama nebo ve svém sebevědomí nezaznamenala výraznější změnu. Přesto však poznamenává, že když se jí něco podaří a je spokojená se svým uměleckým dílem, cítí radost a mírné zlepšení jejího sebevědomí. „*Možná se mi zlepšilo vnímání sebe sama. Když se mi třeba něco povede, že se mi to samotné líbí, tak z toho mám radost. Ale že by se mi zvedalo sebevědomí (zamyšlení), trochu asi také, ano.*“ Arteterapie se ukázala jako užitečná nejen ve zlepšení nálady a snížení úzkosti, ale také ve zlepšení sociálních interakcí a komunikace. Respondentka srovnává tuto zkušenost s uvolněnými a přirozenými interakcemi, jaké by měl člověk například při společném zahradničení. Srovnání naznačuje přirozenost a neformálnost interakcí, což může být přínosné pro ty, kdo mají obtíže s běžnými sociálními interakcemi. „*Je pravda, že v rámci arteterapie se komunikace navozuje snadno, jako když je člověk na zahradě a třeba okopává záhonek s někým blízkým, je to opravdu hodně podobné. Kontakt s ostatními se navozuje snáz.*“ Zmínila, že arteterapie jí umožnila objevit nové koníčky, jako je malování podle čísel. To má uklidňující účinek a pomáhá jí lépe usínat, zejména když maluje těsně před spaním. „*Díky arteterapii jsem objevila malování podle čísel. Když jsem malovala před spaním, tak mě to opravdu uklidnilo a odvedlo myšlenky. Takže myslím, že to má pozitivní vliv na usínání a celkovou kvalitu spánku.*“

Jednou z hlavních překážek, kterou respondentka č. 1 zmínila, je její vnímání nedostatku talentu pro umělecké vyjádření. Tento pocit může vést k frustraci a může

omezovat účastníka v plném projevu a využití potenciálu arteterapie. Pocit, že „*neumím kreslit*“ nebo „*neumím to dost dobře*“, může pacienty odrazovat od zapojení a může snížit jejich motivaci k účasti na terapeutických sezeních. „*Tak limituje mě asi to, že vnímám, že nemám takový talent. A to je asi všechno.*“ To je klíčové zjištění, které poukazuje na potřebu většího důrazu na edukaci pacientů o tom, že úspěch v arteterapii není závislý na umělecké dovednosti, ale na procesu a osobním vyjádření. Dále uvedla, že není schopna plně odpovědět na otázku, zda arteterapie umožňuje dostatečně vyjádřit její pocity nebo myšlenky. Nejistota může být považována za výzvu v arteterapii, kde někteří účastníci mohou cítit, že pro složitost jejich emocí se nemohou dostatečně vyjádřit. Je důležité, aby arteterapeuti byli schopni adaptovat techniky tak, aby odpovídaly individuálním potřebám a preferencím účastníků.

Na druhou stranu, respondentka č. 1 vyjádřila vysokou spokojenost s přístupem své arteterapeutky a s metodami, které jsou v terapii používány. Pozitivní vnímání terapeuta a jeho metod může významně přispět k pocitu bezpečí a pohodlí během sezení, což je klíčové pro úspěšnou terapii. Spokojenost s terapeutem a jeho přístupy pomáhá překonávat počáteční obavy a podporuje otevřenost v procesu léčby. To je v souladu s poznatkem, že arteterapie může zlepšit introspektivní schopnosti a poskytnout prostor pro emoční prozkoumávání, což je důležité pro psychické uzdravení a osobní růst. „*Myslím, že lidé s podobným onemocněním se díky arteterapii mohou odreagovat.*“ Ráda by doporučila novým účastníkům, aby se nezdráhali arteterapii vyzkoušet a hledali aktivitu, která jim bude osobně nejvíce vyhovovat. To je důležité pro překonání počátečních bariér a pro zvýšení pravděpodobnosti, že účastníci najdou v arteterapii osobní prospěch. „*Ať to zkusí, každý si může najít něco, co je opravdu bude bavit, jako mě třeba to malování podle těch čísel.*“ Závěrem, respondentčiny zkušenosti a vnímání arteterapie jako prostředku k osobnímu a emocionálnímu rozvoji, stejně jako její dočasné úlevy od psychického tlaku, jsou významným příspěvkem k pochopení tohoto terapeutického přístupu. Informace jsou cenné pro budoucí aplikace arteterapie v praxi a pro výzkum, který by měl dále zkoumat, jak efektivně řešit a minimalizovat vnímané bariéry a limity této metody.

9.2 Respondent č. 2

Respondent č. 2, který je hospitalizován po třetí na psychiatrické klinice v Hradci, se rozhodl pro další hospitalizaci z vlastní iniciativy, protože cítil naléhavou potřebu získat

pomoc při zvládnání své depresivně úzkostné poruchy. Pacient byl seznámen s arteterapií při jeho první hospitalizaci, kde byla doporučena jako součást léčebného programu. Celkově absolvoval přibližně 10 až 12 terapeutických sezení. V rámci arteterapie byly využívány různé kreativní techniky, včetně malování, modelování z hlíny a výroby koláží. I když byl pacient původně skeptický vůči arteterapii, jeho první zkušenosti byly pozitivní a přinesly mu určitou úlevu. Pocítil, že arteterapie mu nabízí prostor pro relaxaci a stala se efektivním nástrojem pro lepší zvládnání jeho úzkosti.

Rozhovor 2

Respondent č. 2 poskytl náhled na osobní prospěch, který získal z arteterapie, zejména ve smyslu redukce úzkosti a zlepšení celkové nálady. Jeho zkušenosti odpovídají zjištěním prezentovaným v bakalářské práci, která poukazuje na účinnost arteterapie v léčbě úzkostných a depresivních stavů. Důležitost arteterapie pro zlepšení emocionální stability a snížení depresivních dnů, jak o tom mluví pacient, potvrzuje, že výtvarná tvorba může sloužit jako silný nástroj pro emoční ventilaci a zpracování negativních emocí. „*Všiml jsem si, že při terapii a krátce po tom, co skončí, mám lepší náladu. Necítím takový ten svíravý pocit. Samozřejmě záleží, co se během dne stane a jak mě to ovlivní, ale mám díky tomu lepší dny.*“ Jeho uvědomění si významu barev v jeho malbách jako odrazu emocionálního stavu ilustruje další kritický prvek arteterapie a použití umění jako způsobu, jak umožnit klientům vizualizovat a vyjádřit své pocity. Tento proces může podporovat hlubší sebepoznání a emoční uvědomění, což je zásadní pro osobní růst a zvládnání psychických poruch. „*Jednou jsem během malování přišel na to, jak barvy, které používám, odrážejí moje pocity. Když mě na to paní arteterapeutka upozornila a vysvětlila, začala mi najednou terapie dávat o něco větší smysl.*“ Respondent č. 2 také popsal, jak malování funguje jako mechanismus filtrace emocí, což naznačuje, že umělecká tvorba může sloužit jako formální prostředek k objektivizaci a analýze emocí. To je v souladu s teoretickými poznatky, které umělecké terapie vidí jako cestu k lepšímu pochopení a zvládnání emocionálních stavů. „*Myslím, že díky malování mohu trochu filtrovat svoje emoce. Když se třeba navzájem hodnotíme, jak na nás výrobek ostatních působí, mohu trochu porozumět, co asi v danou chvíli cítím.*“

Uvedl, že cítí celkové zlepšení své spokojenosti se životem, i když na to má arteterapie malý vliv. Naznačuje tak, že i když terapie nemusí být hlavním faktorem, přispívá k pozitivnímu vnímání života. Ačkoli nebyl schopen konkrétně popsat změny ve vnímání sebe nebo svého sebevědomí, z jiných odpovědí je zřejmé, že arteterapie měla pozitivní

dopady na jeho psychické zdraví, což může nepřímo ovlivnit jeho sebevědomí a sebepojetí. „*Cítím se celkově spokojenější, ale není to jen díky arteterapii, i když mi někdy hodně pomůže.*“ Arteterapie posílila jeho sociální vztahy tím, že poskytla prostředí, kde mohl navazovat kontakty s lidmi, kteří prožívají podobné životní situace. Možnost sdílet prostor a zkušenosti s ostatními, kteří procházejí podobnými výzvami, může značně přispět k pocitu sounáležitosti a sociální podpory, což je zásadní pro psychickou rehabilitaci. Na otázku, zda měla arteterapie vliv na jeho interakce s ostatními odpověděl: „*Ano, tím že na arteterapii nejste sami, máte okolo sebe lidi, kteří prožívají podobné nebo horší věci a vzájemně si pomáháte všechno vykomunikovat.*“ Zvýšení zájmu o různé formy umění a rozšíření osobních aktivit, jak o tom hovoří respondent, ukazuje na adaptabilitu a širší přístupů v arteterapii, což umožňuje pacientům objevovat nové zájmy a formy sebevyjádření, což může vést ke zlepšení životní spokojenosti a celkové pohody. „*Díky arteterapii jsem začal experimentovat s různými formami umění i ve svém volném čase, což asi vedlo k tomu, že jsem si našel nové koníčky, jako je keramika a akvarelové malování.*“ Praktikování před spaním mu také pomáhá odreagovat se a přispívá k rychlejšímu usínání, což ukazuje, jak arteterapeutické aktivity mohou pozitivně ovlivnit noční rutinu a kvalitu spánku. „*Pokud se věnuju malování před spaním, pomáhá mi to odreagovat se a asi i usínám rychleji.*“

Na druhou stranu, obtíže s představivostí a výběrem témat, které respondent č. 2 zmínil, poukazují na potřebu arteterapeutů adaptovat a personalizovat přístupy k maximálnímu zapojení účastníků, což může zahrnovat zvýšení časové flexibility a podporu kreativní svobody. „*Největší výzvou bylo na začátku s představivostí. Asi jsem moc nad tím přemýšlel, nevěděl jsem co nakreslit nebo vyrobit, tak aby to bylo originální a vystihovalo to mě.*“ Zmínky o pocitech nedostatečnosti a pochybnostech o vlastním talentu jsou běžné bariéry, které mohou pacienty zdráhat zapojit se do arteterapie. Je zásadní, aby terapeuti pracovali na demystifikaci umělecké tvorby jako nástroje terapie, kde není důraz na kvalitu uměleckého díla, ale na proces a osobní vyjádření. Další výzvou, kterou pacient zdůraznil, je nedostatek času na jednotlivá sezení. „*Myslím, že by bylo dobré mít někdy více času na sezení, protože někdy se cítím, že právě když se dostanu do procesu, čas vyprší.*“ Časová omezení mohou způsobit, že účastníci se cítí omezení ve svém kreativním procesu, což může vést k frustraci, když se nemohou plně ponořit do umělecké aktivity.

Respondent č. 2 zdůraznil, že ačkoliv arteterapie měla na něj pozitivní vliv, neměla by být vnímána jako univerzální řešení pro všechny psychické problémy. Je důležité kombinovat arteterapii s jinými formami terapie, zejména v případech specifitějších nebo

hlubších psychických potřeb. „*Zatím jsem zaznamenal hlavně pozitivní pocity, ale myslím, že arteterapie není univerzální řešení pro všechny. Každý je jiný a jak už jsem zmiňoval necítím se lépe jen díky arteterapii.*“ Jako jeden z největších přínosů uvedl možnost vyjádřit pocity, které jsou obtížné vyjádřit slovy. Vyjádření může vést k hlubšímu porozumění vlastním emocím, což je zásadní pro osobní rozvoj a zvládnání psychických stavů. Rád by arteterapii doporučil, i těm, kteří si nejsou jisti, zda by pro ně měla přínos. „*Doporučil bych dát arteterapii šanci, i když se na první pohled nezdá být něčím, co by vás mohlo oslovit.*“ Celkově respondentovo svědectví potvrzuje, že arteterapie může mít významný pozitivní dopad na život jedince s psychickými problémy. Nicméně je důležité, aby byla doprovázena dalšími terapeutickými přístupy a aby byly zohledněny individuální potřeby každého klienta.

9.3 Respondent č. 3

Respondent č. 3 je opakovaně hospitalizovaná pacientka, která se dlouhodobě potýká s úzkostmi a depresí. Psychické potíže začaly po rozvodu jejích rodičů, což v ní zanechalo trvalý pocit ztráty domova a významně ovlivnilo její celkový psychický stav. Popisuje, že se nemůže zbavit svých potíží, přestože hospitalizace přináší dočasné zlepšení, po návratu domů se její stav rychle zhoršuje. Vyhledala si informace o dostupných terapiích a aktivitách v nemocnici ještě před svou hospitalizací a rozhodla se pro arteterapii na základě svého dřívějšího zájmu o výtvarnou činnost. Uvádí, že arteterapie ji baví a pozitivně vnímá nejen samotné terapeutické sezení, ale i profesionální a empatický přístup personálu. Během svého léčení se respondentka setkala s různými technikami, včetně výroby koláží, práce s akvarelovými barvami, suchými pastely a občasné práce s keramikou. Sezení se konají dvakrát týdně a odhaduje, že během svých hospitalizací absolvovala až 20 sezení.

Rozhovor 3

Respondentka č. 3 uvedla způsoby, jakými arteterapie přispěla k jejímu psychickému zlepšení, zvláště tím, že jí umožnila zapomenout na úzkosti a psychické problémy během sezení. „*Zapomenu na ty své úzkosti, zapomenu na to, co se mi honí hlavou, když tvořím. Opravdu se do toho dokážu ponořit. A tím, že paní arteterapeutka právě často mluví a je úplně jedno, s kým a o čem, tak ještě jedním uchem vnímám to, co rozebírají, protože člověk si vždycky z toho může něco vzít.*“ Zkušenost je v souladu s nálezy prezentovanými v bakalářské práci, která zdůrazňuje účinnost arteterapie v poskytování dočasné úlevy od psychického stresu a zlepšení emočního stavu, což potvrzuje význam arteterapie jako

prostředku k dosažení mentálního klidu a odpočinku. Moment, kdy bylo její umělecké dílo oceněno ostatními účastníky, je pro respondentku zásadní. Uznání může mít výrazný dopad na sebeúctu a sociální interakce a může být klíčové pro zlepšení psychického zdraví a zvýšení sebevědomí. „*Vzpomínám třeba, že se mi moc líbilo, když jsme kreslili takovou jako imaginaci a že se ten obrázek líbil. To bylo u těch prvních hospitalizací, že se líbil ostatním a líbil se i mladým holkám, které měly nějakou hraniční poruchu osobnosti. On se jim líbil a ptaly si, jestli si ho můžou vzít na pokoj. Tak to pro mě bylo hodně silné.*“ Sdílení a ocenění umělecké práce je zásadní pro zvýšení motivace a upevnění sociálních vztahů, jak to také podtrhují existující prameny na toto téma.

Úleva od psychických nepohod zmiňovaná respondentkou č. 3, která nastává, když začne pracovat na uměleckém projektu, ilustruje bezprostřední terapeutické účinky arteterapie. „*To sevření žaludku nebo třes rukou nebo, že si stejně ta hlava jede furt to svoje, tak hned jak člověk vstoupí a dostane tu čtvrtku a nějaký zadání, začne nad tím přemýšlet, tak jsem se uklidnila na chvíli a ulevilo se mi. I ten žaludek přestal být sevřenej. Takže já si myslím, že to je opravdu terapeutický, proto to je arteterapie.*“ Zkušenost nepřímo ukazuje na techniku mindfulness, kde se pozornost soustředí na současný moment prostřednictvím kreativní činnosti, což umožňuje dočasné odložení běžných starostí a stresů. Nejenže jí arteterapie pomohla lépe zvládat stres a úzkost, ale také rozšířila její zájmy. Rozšíření zájmů a zálib respondentky, která si pořídila výtvarné potřeby a plánuje se zapojit do kurzů, demonstruje další pozitivní dopad arteterapie, jakým je podpora trvalého osobního rozvoje a angažovanosti ve smysluplných aktivitách. To je v souladu s výzkumnými poznatky, které potvrzují, že zapojení do kreativních a estetických aktivit může významně přispět ke zlepšení kvality života a zvýšení pocitu osobního štěstí. „*Našla jsem si domů, do budoucna, takového nového koníčka. Všechno jsem si teda fakt nakoupila, a i se chystám třeba jít na nějaký kurz, pokud bude v místě bydliště anebo ve vedlejším městě. Koupila jsem si to k Vánocům, jak mi bylo špatně a zrovna se mi vracela deprese a úzkost, tak jsem to ještě doma teda nepoužila. Mám vypnuté plátno i se stojánkem a rámem, takže v tom určitě budu pokračovat.*“ Poukázání na snadnější komunikaci a interakce během arteterapeutických sezení také reflektuje poznatky z bakalářské práce, které potvrzují, že arteterapie může fungovat jako platforma pro zlepšení komunikačních schopností a sociální integrace. „*No, tady se právě hodně komunikuje a vždycky to nastartuje paní arteterapeutka, když je třeba hodně ticho anebo je někomu špatně. Člověk, jak je tady takovej uvolněnej, tak o sobě třeba něco řekne, co jindy během dne ani nezminí, najednou se to téma otevře.*“ To umožňuje sdílení myšlenek

a emocí v bezpečném a podpůrném prostředí, což může zlepšit sociální dovednosti a posílit pocit sounáležitosti. Přestože arteterapie nepřináší bezprostřední zlepšení večerního odpočinku nebo kvality spánku, poskytuje jí nástroje pro efektivnější zvládání stresu během dne. Díky tomu, že se naučila využívat umělecké techniky pro uvolnění a může tyto metody aplikovat i doma, což má potenciál dlouhodobě zlepšit její schopnost relaxovat a zvládat stresové situace. „*Tak k lepšímu spánku mi to moc nepomáhá. To je kvůli tomu, že se ještě stane do toho večera tolik věcí, takže se to tím většinou přehluší. Nejvíc tou večerní komunitou, kde pak každý shrnuje ten den, to je strašně těžké od 16 lidí poslouchat. Nebo člověk zavolá domů v osobním volně, nebo mu někdo zavolá.*“

„*Akorát nemám třeba tak velkou imaginaci, jako tu představivost. To si myslím, že to mi trochu chybí, že jsem hodně racionální. Ale snažím se. Takže tohle mi spíš nejde. Já jsem takový realista.*“ Zmíněné výzvy, jako je limitovaná představivost a obavy z nedostatečného talentu, jsou typickými bariérami, které mohou účastníky arteterapie omezovat. Obavy mohou vést k frustraci a pocitu neadekvátnosti, jak ukazuje rozhovor a jsou v souladu s teoretickými poznatky, které identifikují tyto faktory jako časté překážky v arteterapeutické praxi. Je důležité, aby terapeuti byli schopni nabídnout podporu a adaptovat aktivity tak, aby byly přístupné a smysluplné pro všechny účastníky bez ohledu na jejich předchozí umělecké zkušenosti nebo schopnosti. Další výzvou, kterou respondentka č. 3 zdůrazňuje, je negativní přístup některých účastníků arteterapie, kteří mohou arteterapii bojkotovat nebo se odmítají zapojit, často s argumenty, že „*neumí kreslit*“ nebo „*nikdy nekreslili*“. Když se nakonec rozhodnou zapojit, nezbude jim čas na samotné dílo. Takové postoje mohou ovlivnit atmosféru během sezení a mohou vyžadovat úsilí od terapeuta, aby zajistil, že sezení zůstane produktivní pro všechny účastníky. „*Nic bych na hodinách neměnila. Spíš mě mrzí, když to někdo bojkotuje, že prostě furt tvrdí, že to neumí a že nikdy nekreslil. A pak když něco začnou, tak terapie musí skončit. To je takový potom negativní, ale většinou se to podaří, protože paní arteterapeutka se snaží a hledá jiné možnosti. Aby to prostě nerušilo ostatní.*“

Nakonec sdílela, jak arteterapie přináší úlevu od neustálých úzkostných myšlenek a emočního napětí lidem, trpícím úzkostí a depresí. Účast na arteterapeutických sezeních ji umožňuje odložit břemeno svých obav alespoň na chvíli, což působí velmi uvolňujícím dojmem. „*Chvíli to zastaví ty myšlenky, stopne, zmírní, nebo úplně vypne tu úzkost. A to si myslím, že je strašnej dar pro lidi, kteří prožívají celodenní úzkost v různých stupních. Je to hrozně uvolňující, a proto se na arteterapii vždycky těším, vím, že tohle se mi tam povede.*“

V reakci na otázku, co by doporučila osobám uvažujícím o arteterapii, vyzvala k aktivnímu vyzkoušení této terapie bez ohledu na předchozí zkušenosti s uměním. Podtrhla, že umělecká tvorba může poskytnout prostředek k ponoření se do aktivity tak intenzivně, že účastníci mohou na chvíli zapomenout na své problémy a starosti. „*At' to určitě zkusí, je úplně jedno, jestli jsou nadaný nebo ne, prostě at' tvořej a zjistí, že se do toho tak ponořej a zapomenou aspoň na chvíli na ty svoje starosti.*“ Celkově lze z rozhovoru vyvodit, že arteterapie přináší výhody pro psychické zdraví, zlepšuje sociální interakce a posiluje osobní růst, což je v souladu s nálezy uvedenými v bakalářské práci. Respondentka č. 3 doporučuje arteterapii jako metodu, která může přinést úlevu a pozitivní změny v životě jedinců s psychickými výzvami, což podtrhuje potřebu dalšího výzkumu a širší implementace arteterapie jako efektivní terapeutické metody.

9.4 Respondent č. 4

Respondent č. 4 je hospitalizovaný pacient s diagnózou paranoidní schizofrenie, který své zkušenosti popisuje s výraznými mystickými a magickými prvky. Jeho představy zahrnují pocit dračí energie a občasné ztotožnění se s mýtickými postavami, což pro něj představuje jakési magické schopnosti. V mládí zažil domácí neshody a finanční těžkosti, což vyústilo ve výrazné psychické napětí. Před několika lety vyhledal lékařskou pomoc a od té doby už byl několikrát hospitalizován. Během léčby se naučil přijmout jeho onemocnění a nyní ho spíše vnímá jako dar. Jeho schopnost vidět svět zcela odlišným způsobem než ostatní, často plným magických a mystických prvků, mu dává unikátní perspektivu.

Už od mládí byl veden k umělecké tvorbě, což se stalo jeho způsobem, jak zvládat duševní stavy a psychické tlaky. Umění je pro něj nejen formou léčby, ale i způsob seberealizace a osobního růstu. Jeho účast na arteterapeutických sezeních je pro něho důležitým prvkem v procesu uzdravení, který mu pomáhá lépe zvládat jeho symptomy a poskytuje mu pocit klidu a spokojenosti. Nejčastěji se věnuje perokresbě, malování temperami, a práci s keramikou. Jeho oblíbené techniky jsou velmi rozmanité a odrazují jeho bohatou představivost a kreativní schopnosti.

Rozhovor 4

Respondent č. 4 reflektoval, jak arteterapie přispívá k léčbě jeho psychického onemocnění. Jeho zkušenost ukázala, že proces sebezpřijetí a uvědomění si vlastní nemoci

může být klíčovým krokem k psychickému uzdravení. Přestože původně svou nemoc odmítal a necítil se být nemocný, postupem času, a s pomocí arteterapie, začal přijímat svou nemoc jako součást své identity, což mu umožnilo začít pracovat na změnách ve svém životě a zlepšit jeho kvalitu. „*V první fázi, když jsem vlastně byl nemocnej poprvé, tak jsem to vlastně odmítal. Nevěřil jsem, že zrovna já můžu být nemocnej, když mě přece nic není. Ale když si to člověk uvědomí, tak je to velký skok. Byl to skvělý skok k tomu, abych si zlepšil život. Byl jsem několik let na stejném místě, ale ty hospitalizace s arteterapií mi otevřeli oči.*“ Jeho zkušenost s postupným přijetím nemoci a s integrací tohoto uvědomění do své identity ilustruje, že arteterapie může hrát zásadní roli v podpoře osobního růstu a sebepoznání. Umělecká tvorba nabízí respondentovi prostředek k emocionální katarzi, což je častý terapeutický účinek spojovaný s arteterapií. „*No kolikrát mi přijde, třeba když tvořím novej obraz a vyloženě cítím, že jsem nějakěj rozčílenej, tak třeba opravdu vezmu ty barvy, klidně si namočím do toho prsty a můžu klidně vychrstnout. Takhle jsem jeden obraz udělal, ten se zase docela povedl, musím teda říct. A je to vlastně takový, že člověk ze sebe ty emoce jakoby vycáká na ten obraz, protože v podstatě se jich potřebuje nějakým způsobem zbavit. A když jsou negativní, tak toho se chcete zbavit rychle.*“ Schopnost „*vycákat*“ emoce na plátno, jak respondent popisuje, je příkladem, jak arteterapie umožňuje pacientům manipulovat s vlastními emocemi ve zdravější a konstruktivní formě. To je v souladu s poznatkami, které podporují využití arteterapie pro hluboké emoční vyjádření a zvládnání stresu.

Jedním ze zásadních momentů, který respondent č. 4 popisuje, je tvorba obrazu, který reprezentoval magickou bránu do jiných dimenzí. Umělecké dílo pro něj symbolizovalo vstup do světa, kde panuje rovnováha a štěstí. Tvorba tohoto obrazu byla pro něj rituální a emočně významná, neboť se ztotožňoval s myšlenkou šíření lásky a pozitivní energie, což odráží jeho vlastní touhu po harmonii ve světě kolem sebe. „*Vlastně jeden obraz, který jsem kreslil, když mi jako fakt hráblo, tak to bylo vlastně v podstatě o tom, že jsem kreslil magickou bránu do jiných dimenzí. Představil jsem si, že otvírám brány pekla, brány do nebes, že tím nastoluju rovnováhu ve světě, takže tam jsou lidi šťastní. Nechci narušovat ničí prostor, ale chci, abych já byl obklopený šťastnýma lidma, aby moje rodina byla šťastná, a moji kamarádi. Bral jsem to jako takový rituál, že nemyslím jenom na sebe, ale hlavně myslím na ostatní.*“ Rozšíření zájmů a koníčků skrze arteterapii, jak popisuje s vášní pro větší umělecká plátna a historické tematiky, ukazuje na schopnost arteterapie inspirovat a motivovat k prozkoumání nových aktivit, což přispívá k osobnímu rozvoji a zlepšení životní spokojenosti. „*Poslední dobou mě hodně baví obrazy na velký plátna, hlavně ztvárnění*

magických a historických událostí. Já, jak jsem takový umělecky založený, tak jsem si v podstatě rozšířil oblasti i v jiných zájmech. Hodně kreslím rytíře a draky, takže vlastně mám rád historický šerm a našel jsem lidi, kteří se tomu věnují, tak třeba pomáhám s návrhama kostýmů. Mám rád taky bojová umění, kino, muziku a tak. “ Zkušenost potvrzuje teorii, že arteterapie může vést k rozvoji nových dovedností a zájmů, které přesahují rámec tradiční terapie. Respondentův pohled na relaxaci při tvorbě v přírodě zvýrazňuje terapeutický potenciál arteterapie v kombinaci s přírodním prostředím, což může zesílit relaxační a meditační účinky při malování. *„Ono, když mám jakože zrovna tu schízu, když jsem naštvaný na ten svět, tak tou tvorbou odpočívám. Mám hodně rád, když si můžu někde venku u nějakýho buku nebo jasanu sednout, vyklíčuju ty emoce a tak nějak kreslím, co mě napadne. Já si myslím, že takový to tvoření, ať je to už v jakýkoliv formě, nemusí to být jenom nutně umělecký, tak to je vlastně základ toho, proč my jsme šťastní.* “ Informace koreluje s výzkumy, které zdůrazňují přínosy kontaktu s přírodou pro duševní zdraví a navrhuji integraci arteterapie jakožto efektivní kombinaci pro zlepšení psychického stavu.

Na závěr rozhovoru poskytl jednoduché doporučení pro lidi, kteří se potýkají s podobnými psychickými obtížemi. Doporučení zdůrazňuje význam sebevyjádření a osobního uspokojení ve zvládnání psychických potíží, což potvrzuje názor, že arteterapie může sloužit jako silný nástroj pro podporu duševního zdraví. *„Ať lidi dělaj co je baví a dělá jim to radost. Je tu potřeba pozitivní energie. Kreslení jim může opravdu pomoc, i když si to na začátku nebudou chtít přiznat. Já jsem se dokázal smířit s tím, kdo jsem, takže každěj má šanci.* “ Toto doporučení podtrhuje potřebu povzbuzovat individuální přístupy k terapii, což umožňuje lidem najít a rozvíjet vlastní cesty k uzdravení.

DISKUZE

Diskuze se zaměřuje na analýzu a interpretaci výsledků získaných z kvalitativního výzkumu, který zkoumal vliv arteterapie na léčbu psychických onemocnění a její dopad na kvalitu života pacientů. Kvalitativní výzkum poskytl vhled do zkušeností pacientů a ukázal, jak arteterapie jako terapeutický nástroj může přispívat k jejich psychosociálnímu zotavení a celkovému zlepšení kvality života.

Diskuze je strukturována kolem tří hlavních témat, která odpovídají cílům výzkumu: přínos arteterapie v léčbě psychických onemocnění, vliv arteterapie na zlepšení kvality života pacientů a identifikace možných limitů a výzev v arteterapii. Tyto tři oblasti jsem zvolila, protože odrážejí klíčové aspekty, které je potřeba prozkoumat, abychom porozuměli komplexnosti a multifunkčnosti arteterapie ve zdravotnictví. V rámci každého tématu se diskuze zaměří na porovnání zjištěných výsledků s existujícími prameny, literaturou a výzkumnými studiemi, které poskytují srovnatelná data a teoretické perspektivy. To umožní nejen ověřit důvěryhodnost mých zjištění, ale také identifikovat oblasti, kde mé poznatky doplňují nebo rozšiřují současný stav vědomostí v oboru.

Téma: Jak arteterapie přispívá k léčbě psychických onemocnění?

Mé výzkumné šetření prezentuje, že arteterapie poskytuje účastníkům s psychickým onemocněním značnou úlevu a podporu v jejich léčebném procesu. Respondenti vykazovali zlepšení v emoční regulaci, snížení úzkosti a depresivních symptomů, a také zvýšenou schopnost vyjádřit své myšlenky a pocity prostřednictvím umělecké tvorby. Výsledky jsou v souladu s citacemi v teoretické části, které poukazují na schopnost arteterapie posilovat emoční vyjádření a zlepšovat psychický stav pacientů skrze kreativní procesy.

Studie uvádějí, že senzorická povaha malování a kreslení může vyvolávat meditativní a uklidňující stavy, což pacientům pomáhá vypořádat se s interními konflikty a stresory (Cumberland Heights, 2020). Tato zjištění jsou ucelená s výsledky výzkumu, která naznačují, že arteterapie nabízí terapeutické benefity skrze hlubší emoční prožitek a seberefektivní procesy. Mělo by se tedy zvážit zařazení arteterapeutických sezení jako doplňkovou léčebnou metodu, zejména pro pacienty, u kterých tradiční léčebné metody nejsou plně efektivní.

Téma: Jaký má arteterapie vliv na zlepšení kvality života?

Výsledky výzkumu naznačují, že arteterapie má pozitivní vliv na kvalitu života účastníků, zejména v oblastech emočního blahobytu a sociální interakce. Respondenti uváděli, že arteterapie jim poskytla prostředek pro vyjádření emocí a zároveň podporovala jejich sociální angažovanost a pocit sounáležitosti.

Arteterapie může významně přispět ke zlepšení emocionálního a sociálního fungování u pacientů trpících různými psychickými a fyzickými onemocněními. Například, pacienti s karcinomem prsu prokázali lepší mentální únavu a sociální pohodu po účasti na arteterapeutických sezeních (Zhou, a další, 2023). Tato zjištění podporují výsledky výzkumu a posilují argument, že arteterapie by měla být brána v úvahu jako efektivní intervence pro zlepšení kvality života. I přesto by další výzkumy měly zkoumat dlouhodobé účinky na kvalitu života a identifikovat, které konkrétní aspekty arteterapie jsou nejúčinnější.

Téma: Jaké jsou limity a výzvy arteterapie?

Nakonec výzkumná data poukázala na existenci výzev a limit, které mohou omezovat efektivitu a širší implementaci arteterapie. Specificky, respondenti ve výzkumu vyjádřili obavy z nedostatečného času na terapeutických sezeních, což může bránit hlubšímu emocionálnímu zapojení a plnému uměleckému vyjádření. Kromě toho, někteří respondenti cítili, že jejich nedostatek talentu nebo představitosti je limituje v účasti na arteterapii, což může snižovat jejich schopnost těžit z potenciálních terapeutických přínosů.

Tyto faktory mohou ovlivnit přístupnost a efektivitu arteterapie pro různé skupiny klientů. Aby se překonaly zmíněné výzvy, je důležité, aby terapeuti poskytovali povzbuzení a podporu, která pomůže účastníkům překonat jejich počáteční obavy a zároveň pracovali na strukturních úpravách terapeutických sezeních tak, aby umožnily dostatečný čas pro umělecký projev. Důraz by měl být kladen na proces tvorby a osobní vyjádření, nikoli na estetický výsledek, což může pacientům pomoci překonat bariéry spojené s vnímáním vlastních uměleckých dovedností.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma arteterapie v péči o psychicky nemocné poskytuje zhodnocení vlivu arteterapie na léčbu psychických onemocnění. V průběhu celé práce byly prozkoumány různé rozsahy arteterapie, od historického vývoje a teoretických základů, přes praktické aplikace v psychoterapeutické praxi, až po významné příspěvky arteterapie ke zlepšení emocionálního, sociálního a celkového zdravotního stavu jedinců s psychickými poruchami. Diskuze se opírala o výsledky empirického šetření a porovnání s existujícími studii a poznatky, čímž bylo možné identifikovat klíčové aspekty efektivity arteterapie a zdůraznit potenciální limity a výzvy spojené s její implementací do klinické praxe.

Přístup v arteterapii se ukázal jako multifunkční nástroj, který může významně přispět k holistické péči o pacienty, nabízí alternativní metody léčby a podporuje jejich sebevyjádření a osobní růst. Výzkumné šetření ukázalo, že arteterapie významně přispívá k redukci symptomů u psychických onemocnění, včetně úzkostných poruch, depresí a schizofrenie. Respondenti výzkumu popisují zlepšení v emoční regulaci, snížení úzkosti a celkové zlepšení nálady. Arteterapie byla také shledána účinnou ve zlepšení celkové kvality života pacientů, což je dokumentováno zvýšením jejich sociální funkčnosti, emocionálního blahobytu a schopnosti vyjádřit osobní zážitky a emoce. Hlásili také lepší schopnost zvládat každodenní stres a zlepšení v mezilidských vztazích. Výzkum rovněž odhalil některé výzvy a limity, které mohou komplikovat efektivní uplatnění arteterapie. Mezi tyto limity patří zejména obavy pacientů z nedostatečného času na dokončení uměleckých děl a jejich obavy z vlastního malého talentu nebo nedostatku kreativity.

Práce jasně ukazuje, že i přes jisté výzvy má arteterapie zásadní potenciál jako doplňková terapie v léčbě psychických onemocnění a ve zlepšení kvality života pacientů. Je nezbytné, aby se v budoucích výzkumech pokračovalo v hledání cest, jak tyto limity překonat, a aby se dále zkoumaly inovativní metody pro integraci arteterapie do klinické praxe. Zvyšováním povědomí o účinnosti arteterapie mezi zdravotnickými profesionály a veřejností může vést k lepšímu využívání této terapie v praxi, což by zvýšilo dostupnost a kvalitu péče pro pacienty s psychickými poruchami.

Závěrem lze říci, že arteterapie představuje cenný přínos k tradičním terapeutickým metodám, poskytuje pacientům nejen úlevu od symptomů, ale i prostor pro kreativní sebevyjádření a psychický rozvoj. Bakalářská práce přispěla k hlubšímu pochopení této

disciplíny a jejího potenciálu v oblasti psychického zdraví a nabídla podněty pro další rozvoj arteterapeutické praxe a výzkumu.

Abstrakt

Autor:	Nikol Pročková
Instituce:	Ústav sociálního lékařství LF UK v Hradci Králové Oddělení ošetrovatelství
Název práce:	Arteterapie v péči o psychicky nemocné
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.
Počet stran:	66
Počet příloh:	1
Rok obhajoby:	2024
Klíčová slova:	arteterapie, psychické nemoci, duševní zdraví, kvalita života, terapeutické techniky

Tato bakalářská práce se zabývá výzkumem efektivity a aplikace arteterapie v péči o psychicky nemocné. Teoretická část poskytuje komplexní přehled o arteterapii, jejích principech, historii a role v léčebných procesech zaměřených na psychické nemoci.

Empirická část práce je postavena na kvalitativním výzkumu realizovaném prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s pacienty, kteří mají zkušenosti s arteterapií. Data byla analyzována s důrazem na tematickou analýzu, aby byly identifikovány klíčová témata a vzorce odpovědí. Cílem práce je prozkoumat dopad arteterapie na zlepšení duševního zdraví a celkovou kvalitu života pacientů, a také zvážit, jak mohou arteterapeutické techniky obohatit stávající ošetrovatelské praxe. Výsledky výzkumu ukazují, že arteterapie má pozitivní vliv na emocionální stav pacientů, a jak arteterapeutické metody mohou obohatit současné ošetrovatelské praktiky.

Abstract

Name and surname of the author:	Nikol Pročková
Institution:	Charles University Faculty of Medicine in Hradec Králové, Department of Social Medicine, Department of Nursing
Title:	Artherapy in the care of the mentally ill
Supervisor:	doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.
Number of pages:	66
Number of attachments:	1
Year of defense:	2024
Keywords:	art therapy, mental illness, mental health, quality of life, therapeutic techniques

This bachelor thesis deals with research on the effectiveness and application of art therapy in the care of the mentally ill. The theoretical part provides a comprehensive overview of art therapy, its principles, history and role in treatment processes aimed at mental illness.

The empirical part of the thesis is based on qualitative research conducted through semi-structured interviews with patients who have experience of art therapy. The data was analysed with an emphasis on thematic analysis to identify key themes and patterns of responses. The aim of this thesis is to explore the impact of art therapy on improving patients' mental health and overall quality of life, and to consider how art therapy techniques can enrich existing nursing practices. The results of the research show that art therapy has a positive impact on the emotional state of patients, and how art therapy techniques can enrich current nursing practices.

LITERATURA A PRAMENY

ADELPHI PSYCH MEDICINE CLINIC. *The History of Art Therapy*. [online]. 2019. [cit. 2023-06-12]. Dostupné z: <https://adelphipsych.sg/the-history-of-art-therapy/>

AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION. *ART THERAPY MULTICULTURAL / DIVERSITY COMPETENCIES*. [online]. 2011. [cit. 2023-11-21]. Dostupné z: <https://arttherapy.org/wp-content/uploads/2017/06/Multicultural-Competencies.pdf>

AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION. *ETHICAL PRINCIPLES FOR ART THERAPISTS*. [online]. 2013. [cit. 2023-11-22]. Dostupné z: <https://arttherapy.org/wp-content/uploads/2017/06/Ethical-Principles-for-Art-Therapists.pdf>

AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION. *What is Art Therapy? Fact Sheet*. [online]. 2022. [cit. 2023-10-23]. Dostupné z: <https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/>

AMERICAN ARTTHERAPY ASSOCIATION. *Definition of Art Therapy*. [online]. 2017. [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: https://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession.pdf

AMERICAN CONGRESS OF REHABILITATION MEDICINE. *How The Brain Is Affected By Art*. [online]. 2023. [cit. 2023-07-06]. Dostupné z: <https://acrm.org/rehabilitation-medicine/how-the-brain-is-affected-by-art/#:~:text=There%20is%20increasing%20evidence%20in%20rehabilitation%20medicine%20and,making%20art%2C%20they%20also%20occur%20by%20experiencing%20art.>

AMERICAN DANCE THERAPY ASSOCIATION. *What is Dance/Movement Therapy?* [online]. 2020. [cit. 2023-11-20]. Dostupné z: <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>

ANTROPOSOFICKÁ MEDICÍNA. *ARTETERAPIE*. [online]. 2022. [cit. 2023-06-22]. Dostupné z: <https://antroposofickamedicina.cz/prehled-terapii/arteterapie>

ART THERAPY RESOURCES. *What Happens in an Art Therapy Session*. [online]. 2023. [cit. 2023-06-21]. Dostupné z: <https://arttherapyresources.com.au/happens-art-therapy-session/>

BEDNÁŘ, O. *Děti a arteterapie*. [online]. Šance Dětem. 2023. [cit. 2023-10-10]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/deti-arteterapie>

- BEDNASH, C. J. *Art Therapy and Neuroscience: A Model for Wellness*. [online]. Disertační práce obhájená na Loyola Marymount University v Los Angeles v r. 2016. 49 s. [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: <https://digitalcommons.lmu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1301&context=etd>
- BETTERHELP EDITORIAL TEAM. *What Is Art Therapy?* [online]. 2023. [cit. 2023-07-13]. Dostupné z: <https://www.betterhelp.com/advice/therapy/what-is-art-therapy-and-how-can-i-get-started/>
- BRITISH ASSOCIATION FOR MUSIC THERAPY. *What is Music Therapy?* [online]. [cit. 2023-11-01]. Dostupné z: <https://www.bamt.org/music-therapy/what-is-music-therapy>
- BRITISH ASSOCIATION OF ART THERAPISTS. *Code of ethics*. [online]. British 2023. [cit. 2023-11-22]. Dostupné z: <https://baat.org/about/code-of-ethics/>
- CLEVELAND CLINIC. *Music Therapy*. [online]. 2023. [cit. 2023-11-01]. Dostupné z: <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/8817-music-therapy>
- CUMBERLAND HEIGHTS. *HOW ART THERAPY HELPS YOU TO PROCESS EMOTIONS*. [online]. 2020. [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://www.cumberlandheights.org/blogs/how-art-therapy-helps-you-to-process-emotions/>
- CZAMANSKI-COHEN, J., WEIHS, K. L. *The role of emotion processing in art therapy (REPAT) intervention protocol*. [online]. 2023. [cit. 2023-07-05]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1208901/full>
- ČESKÁ ARTETERAPEUTICKÁ ASOCIACE. *Co je arteterapie*. [online]. 2023. [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://www.arteterapie.cz/arteterapie>
- ČESKÁ ARTETERAPEUTICKÁ ASOCIACE. *The history of Art therapy*. [online]. 2023. [cit. 2023-06-12]. Dostupné z: <https://www.arteterapie.cz/english/34-the-history-of-art-therapy>
- DAILYCARING. *THE BENEFITS OF ART THERAPY FOR DEMENTIA*. [online]. 2023. [cit. 2023-10-21]. Dostupné z: <https://dailycaring.com/the-benefits-of-art-therapy-for-dementia/>
- DESHMUKH, S. R.; HOLMES, John a CARDNO, Alastair. *Art therapy for people with dementia*. [online]. 2018. [cit. 2023-09-06]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6513479/>

DOERING, M. *The Emotional Benefits of Art Therapy*. [online]. 2021. [cit. 2023-06-30]. Dostupné z: <https://franciscanchildrens.org/blog/the-emotional-benefits-of-art-therapy/#:~:text=Art%20therapy%20is%20unique%20in%20that%20it%20allows,and%20are%20having%20trouble%20talking%20about%20their%20experiences.>

EUROPEAN FEDERATION OF ART THERAPY. *THE STATE OF ART THERAPY IN CZECH REPUBLIC*. [online]. [cit. 2023-09-13]. Dostupné z: <https://www.arttherapyfederation.eu/czech-republic.html>

GENESIGHT. *How Art Can Help People Understand and Cope with Depression*. [online]. 2023. [cit. 2023-10-06]. Dostupné z: <https://genesight.com/blog/patient/depression-art-help-understand-and-cope/>

GOODTHERAPY. *Dance / Movement Therapy (DMT)*. [online]. 2018. [cit. 2023-11-22]. Dostupné z: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/dance-movement-therapy>

HAYNES, I. *The Benefits And Downsides Of Art Therapy*. [online]. 2022. [cit. 2024-03-06]. Dostupné z: <https://www.superprof.com/blog/boon-bane-art-therapy/>

HEALTHDIRECT. *Mental illness*. [online]. 2023. [cit. 2023-07-26]. Dostupné z: <https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness>

HEDAYATIAN, R. *ART THERAPY FOR DEPRESSION*. [online]. 2019. [cit. 2023-10-06]. Dostupné z: <https://paintedbrain.org/blog/mental-health/art-therapy-for-depression>

HRUŠKA, J. *Speciál o oborech: Arteterapie*. [online]. 2011. [cit. 2023-09-11]. Dostupné z: <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/special-o-oborech-arteterapie>

HU, J., ZHANG, J., HU, a další. *Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders*. [online]. 2021. [cit. 2023-09-18]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8397377/>

CHERRY, K. *What is art therapy?* [online]. 2022. [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755#toc-techniques>

JOLY, F., PASQUIER, D. LEVY, a další. *What is art therapy? Impact of creative art therapy on fatigue and quality of life in patients treated for localized breast cancer: A randomized study*. [online]. 2022. [cit. 2024-03-08]. Dostupné z: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pon.5940?saml_referrer

- KNOWHOW. *Semi-Structured Interviews*. [online]. 2018. [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: https://know.fife.scot/__data/assets/pdf_file/0028/177607/KnowHow-Semistructured-interviews.pdf
- LHOTOVÁ, M. G. *Art therapy in the Czech Republic*. [online]. 2013. [cit. 2024-03-08]. Dostupné z: <https://journals.gold.ac.uk/index.php/atol/article/view/315/346>
- MAJOR, M. *What is art therapy?* [online]. 2013. [cit. 2023-10-23]. Dostupné z: <https://www.bacp.co.uk/about-therapy/types-of-therapy/art-therapy/>
- MALCHODI, C. A. *Introduction to Art Therapy in Health Care Settings*. [online]. In: *Art Therapy and Health Care*. 1. vyd. New York: Guilford Publications, 2012, 388s. ISBN 9781462507160. [cit. 2023-09-22]. Dostupné z: <https://www.guilford.com/excerpts/malchiodi5.pdf?t=1>
- MENTAL HEALTH GENERAL STAFF. *The Advantages and Disadvantages of Arts Therapy*. [online]. 2022. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://www.mentalhealthgeneral.com/the-advantages-and-disadvantages-of-arts-therapy/>
- MIRABELLA, L. *Three approaches to art therapy*. [online]. 2020. [cit. 2023-10-15]. Dostupné z: <https://whererecreativityworks.com/three-approaches-to-art-therapy/#:~:text=When%20practicing%20art%20therapy%2C%20there%20are%20typically%20three,are%20different%20strengths%20and%20weaknesses%20each%20one%20possesses.>
- MISLUK, E., RUSH, H. Art Therapy Impact on Aging Adults' Quality of Life: Leisure and Learning. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. [online]. 2022, č. 4, s. 211–218. [cit. 2023-10-13]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07421656.2022.2100688>
- MORIYA, D. *Ethical Issues in School Art Therapy*. *Journal of the American Art Therapy Association*. [online]. 2006, č. 2, s. 59-65. [cit. 2023-09-11]. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ777004.pdf>
- MUACEVIC, A., ADLER, J. R. *Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review*. [online]. 2022. [cit. 2023-08-17]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9472646/>

NATIONAL ASSEMBLY OF STATE ARTS AGENCIES. *Arts in Clinical Settings*. [online]. 2019. [cit. 2023-08-17]. Dostupné z: <https://nasaa-arts.org/wp-content/uploads/2019/03/arts-in-clinical-settings-strategy-sampler.pdf>

NATIONAL YOUTH COUNCIL OF IRELAND. *Why is Creativity Important and What Does it Contribute?* [online]. 2023. [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://www.youth.ie/articles/why-is-creativity-important-and-what-does-it-contribute/>

NEBŘENSKÁ, D. *Tvořivost a její rozvoj*. [online]. Bakalářská práce obhájená na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze v r. 2011. 75 s. [cit. 2023-11-16]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/51164/BPTX_2010_1__0_254561_0_92249.pdf?sequence=1&isAllowed=y

NEUFELD, M. *ARTS IN HEALTH – WHY WE SHOULD BE USING ART IN HEALTHCARE*. [online]. 2023. [cit. 2023-09-18]. Dostupné z: <https://www.alongsideyou.ca/arts-and-health-why-we-should-use-in-healthcare-we-do-at-alongside-you/>

NORTH AMERICAN DRAMA THERAPY ASSOCIATION. *What is Drama Therapy*. [online]. 2021. [cit. 2023-11-15]. Dostupné z: <https://www.nadta.org/what-is-drama-therapy>

OPATRUJ.SE. *Duševní onemocnění*. [online]. 2021. [cit. 2023-08-14]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/dusevni-nemoc>

PHYSIOPEDIA. *Dance Therapy*. [online]. 2023. [cit. 2023-11-20]. Dostupné z: https://www.physio-pedia.com/Dance_Therapy

PSYCHOLOGY TODAY STAFF. *Art Therapy*. [online]. 2022. [cit. 2023-09-22]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/art-therapy>

RASTOGI, M., PAITE, M., a další. *Foundations of Art Therapy: Theory and Applications*. 1. vyd. Elsevier Science, 2022. 620s. ISBN 978-0128243084

REGEV, D., COHEN-YATZIV, L. Effectiveness of Art Therapy With Adult Clients in 2018—What Progress Has Been Made? [online]. 2018. [cit. 2023-09-08]. Dostupné z: Effectiveness of Art Therapy With Adult Clients in 2018—What Progress Has Been Made?

REGEV, D., GERLITZ, Y., a další. *A Relational Approach to Art Therapy*. [online]. 2020. [cit. 2023-06-17]. Dostupné z:

- https://www.researchgate.net/publication/339358272_A_Relational_Approach_to_Art_Therapy
- ROZEHNALOVÁ, B. *Inspirace v tvořivém myšlení*. [online]. 2011. [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/14781/INSPIRACE-V-TVORIVEM-MYSLENI.html>
- RUBIN, J. A. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. 3. vyd. New York: Routledge, 2016. 528s. ISBN 9781317505723
- RUDY, L. J. *How Art Therapy Helps Autistic People*. [online]. 2023. [cit. 2023-07-26]. Dostupné z: <https://www.verywellhealth.com/art-therapy-for-autism-260054>
- SALTERS-PEDNEAULT, K. *Types and Symptoms of Common Psychiatric Disorders*. [online]. 2023 [cit. 2023-09-05]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/psychiatric-disorder-definition-425317>
- SCOTT, E. *How Music Can Be Therapeutic*. [online]. 2023. [cit. 2023-11-03]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/how-and-why-music-therapy-is-effective-3145190>
- SPIRÁLA OSTRAVA. *Přehled duševních nemocí*. [online]. 2023. [cit. 2023-07-26]. Dostupné z: <https://www.spirala-ops.cz/prehled-dusevnych-nemoci/>
- TAYLOR, N. *Brushing Up on Emotions: How Art Therapy Ignites Children's Creative Flames in the Journey of Child Development*. [online]. 2023. [cit. 2023-07-03]. Dostupné z: <https://medium.com/@tharindux2003/brushing-up-on-emotions-how-art-therapy-ignites-childrens-creative-flames-in-the-journey-of-child-19edfddb0431>
- THC EDITORIAL TEAM. *Art Therapy: Process, Benefits, Effectiveness*. [online]. 2020. [cit. 2023-06-22]. Dostupné z: <https://thehumancondition.com/art-therapy/>
- THE BRITISH ASSOCIATION OF DRAMATHERAPISTS. *What is Dramatherapy?* [online]. 2020. [cit. 2023-11-16]. Dostupné z: <https://www.badth.org.uk/dramatherapy/what-is-dramatherapy>
- THE EDITORS OF ENCYCLOPAEDIA BRITANNICA. *Mental disorder summary*. [online]. 2021. [cit. 2023-07-24]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/summary/mental-disorder>

- VUICHARD, A., BOTELLA, M., a další. *Creative Process and Multivariate Factors through a Creative Course “Keep Calm and Be Creative”*. [online]. 2023. [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11050083>
- WEATHERALL, J. *Healing Through Self-Expression: The History of Art Therapy*. [online]. 2022. [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://echorecovery.org/blog/healing-art-therapy/>
- WEIR, K. *The science behind creativity*. [online]. 2022. [cit. 2023-07-10]. Dostupné z: <https://www.apa.org/monitor/2022/04/cover-science-creativity>
- WONG, C. *What to Know About Music Therapy*. [online]. 2023. [cit. 2023-11-17]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental disorders*. [online]. 2022. [cit. 2023-07-28]. Dostupné z: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders/?gclid=CjwKCAjwkY2qBhBDEiwAoQXK5YUjt3bF3PTCzJXRjgW-wObKd0wKLa_vqqugs5gqEwafO7j6jRB_2xoCqE4QAvD_BwE
- XUEXING, L. *Art therapy as an adjuvant treatment for schizophrenia: A protocol for an updated systematic review and subgroup meta-analysis of randomized clinical trials following the PRISMA guidelines*. [online]. 2022. [cit. 2023-10-09]. Dostupné z: https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2022/10070/Art_therapy_as_an_adjuvant_treatment_for.19.aspx
- ZHOU, S. *The effects of art therapy on quality of life and psychosomatic symptoms in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis*. [online]. 2023. [cit. 2023-10-09]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10691094/>

SEZNAM ZKRATEK

AATA	American Art Therapy Association
ADTA	American Dance Therapy Association
AN	Alzheimerova nemoc
ČR	Česká republika
OCD	obsessive-compulsive disorder (obsedantně kompulzivní porucha)
PAS	porucha autistického spektra
PTSD	posttraumatic stress disorder (posttraumatická stresová porucha)
RCT	randomized controlled trial (randomizovaná kontrolovaná studie)
TPT	tanečně-pohybová terapie

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Schéma polostrukturovaného rozhovoru

Příloha č. 1: Schéma polostrukturovaného rozhovoru

Úvod

Představení se a seznámení účastníků s cílem bakalářské práce, účelem a postupem rozhovoru.

Vyjádření souhlasu s nahráváním rozhovoru a zpracováním získaných informací.

Dílčí otázky

1. Jak jste se o arteterapii dozvěděli?
2. Na které konkrétní onemocnění se ve vašem případě arteterapie zaměřovala?
3. Jaké arteterapeutické aktivity nebo techniky byly využívány pro léčbu vašeho onemocnění?
4. Jak dlouho jste se jí účastnili?
5. Jaké byly vaše první dojmy z arteterapie?
6. Jaké konkrétní změny ve vašem psychickém stavu jste zaznamenali díky arteterapii?
7. Můžete popsat nějaký konkrétní moment nebo zkušenost během arteterapie, který měl pro vás zvláštní význam nebo pomohl ve vaší léčbě?
8. Jak arteterapie ovlivnila vaše emoční projevy nebo způsoby, jakými zvládáte stres a emoční výkyvy?
9. Jak byste popsali svou celkovou spokojenost se životem po zapojení do arteterapie?
10. Cítíte, že se vaše vnímání sebe sama nebo vaše sebevědomí změnilo díky účasti na arteterapii? Jak?
11. Jak arteterapie ovlivnila vaše fyzické a psychické zdraví? Pozorujete nějaké změny ve vašem zdravotním stavu nebo pohodě?
12. Měla arteterapie vliv na vaše sociální vztahy a interakce s ostatními? Cítíte se více spojeni s lidmi kolem sebe?

13. Pomohla vám arteterapie lépe zvládat stres nebo úzkost? Můžete popsat konkrétní situace?
14. Ovlivnila arteterapie vaše každodenní aktivity nebo zájmy? Stali jste se aktivnějšími nebo objevili nové koníčky?
15. Pozorujete nějaké změny ve vaší schopnosti odpočívat nebo ve vzorcích spánku od doby, co se účastníte arteterapie?
16. Narazili jste během arteterapie na nějaké překážky nebo obtíže?
17. Jsou nějaké aspekty arteterapie, které podle vás potřebují zlepšení nebo změnu? Jaké konkrétně?
18. Cítili jste někdy, že arteterapie neumožňuje dostatečně vyjádřit vaše pocity nebo myšlenky?
19. Jsou nějaké aspekty vašeho psychického zdraví nebo pohody, u kterých máte pocit, že arteterapie nemůže nabídnout účinnou podporu?
20. Jaké výzvy jste museli překonat v průběhu arteterapie? Jakým způsobem jste se s těmito výzvami vypořádali?
21. Co byste řekli, že je největší přínos arteterapie pro lidi s podobným onemocněním jako máte vy?
22. Máte nějaké doporučení nebo radu pro osoby, které uvažují o arteterapii jako o součásti své léčby?

Závěr

Pokud není nic dalšího, co byste chtěl(a) sdílet, myslím, že můžeme náš rozhovor ukončit. Ještě jednou děkuji za váš čas a za to, že jste se podělil(a) o vaše zkušenosti. Vaše perspektivy jsou pro náš výzkum velmi cenné.

Chci se ujistit, že máme váš souhlas s použitím informací, které jste nám poskytl(a), v souladu s našimi etickými zásadami. Všechny informace budou zpracovány anonymně.

Přeji vám vše nejlepší a doufám, že se vám bude dařit. Mějte se krásně.