



Financováno
Evropskou unií



Erasmus+



2022-1-CZ01-KA210-ADU-000083859

Kreatívne k lepšiemu duševnému zdraviu

Mgr. Katarína Mináriková

PhDr. Mgr. Elena Mašlonková, MBA

Zvolen: Október 2023

Obsah

ÚVOD.....	5
1 Snouzelen.....	7
1.1 Aktivity.....	9
1.2 Ukončenie aktivít v Snouzelen miestnosti	24
2 Virtuálna realita.....	25
2.1 Možnosti podpory duševného zdravia vo VR.....	27
2.2 V čom spočíva krása Virtuálnej Reality?.....	28
2.3 Typy a použitie VR.....	30
2.4. Aktivity	32
2.5 Ukončenie aktivít v VR miestnosti	40
LITERATÚRA.....	43
PRÍLOHY.....	45

Projekt 2022-1-CZ01-KA210-ADU-000083859 bol financovaný v rámci programu Erasmus+ Kľúčová akcia 2

Realizácia projektu: 1.11.2022 – 31.10.2023

Cieľ projektu

Cieľom spoločného projektu bolo otestovať využitie inovatívnej kombinácie metód Snoezelen a virtuálnej reality na vzdelávanie dospelých v oblasti zlepšovania duševného zdravia a podeliť sa o získané poznatky medzi partnerskými organizáciami.

Projekt sa osobitne zamerlal na cieľovú skupinu:

ČR – CRSP:

1. Rodičia detí s ADHD (6 klientov)
2. Rodičia postihnutí vojnou na Ukrajine (3 klienti)

SR – OZ AŽ

3. Seniori 50+ (5klientov)
4. Opatrovatelia seniorov (5 klientov)

Projekt bol realizovaný v rámci medzinárodnej spolupráce 2 organizácií:

Centrum pre rodinu a sociálnu starostlivosť Brno

Občianske združenie "Aktívny život" Zvolen

Popis organizácií:

Centrum pre rodinu a sociálnu starostlivosť v Brne (ďalej len CRSP) je nezisková organizácia, ktorá od roku 1992 ponúka rodinám a jednotlivcom voľnočasové, vzdelávacie a poradenské programy, ako aj podporu v ťažkých životných situáciách. Zriaďovateľom CRSP je Brnenské biskupstvo. Venuje sa tiež náhradným rodinám a odbornej verejnosti. CRSP je tiež vzdelávacím centrom pre odbornú verejnosť, vzdelávacím centrom akreditovaným Ministerstvom práce a sociálnych vecí a Ministerstvom školstva. Od roku 1999 sa organizácia venuje aj práci s hyperaktívnymi a nepokojnými deťmi (ADHD), ich rodičmi a odborníkmi, ktorí majú priamy vplyv na deti a/alebo prijímajú rozhodnutia týkajúce sa týchto detí.

Občianske združenie "Aktívny život" vo Zvolene (ďalej len AŽ) je nezisková organizácia, ktorá od roku 2013 organizuje školenia, teambuilding, kurzy (akreditované, neakreditované), besedy, prezentácie, outdoorové programy, vzdelávacie kurzy (napr. aktivizácia dementných klientov, kurzy starostlivosti o seniorov), semináre v oblasti sebapoznávania, sebavyjadrenia, kreativity, komunikácie a osobnostného rozvoja. Poskytuje kariérne poradenstvo pre mladých ľudí a dlhodobo nezamestnaných a vydáva informačné, propagačné a študijné materiály v oblasti rôzneho zamerania. Pomáha pri riešení životných problémov vzdelávaním širokej verejnosti, organizuje letné vzdelávacie tábory pre deti zo sociálne slabších rodín, realizuje aktivity v oblasti zdravia, zdravého životného štýlu, ekológie, osobnostného rozvoja a duševného rozvoja.

ÚVOD

Pojem starnutie má tendenciu ísť ruka v ruke s celkovou myšlienkou úpadku, starí ľudia sa stávajú menej užitočnými pre spoločnosť, nakoľko ich fyzický a kognitívny úpadok obmedzuje ich schopnosti. To, ako sa ľudia cítia duševne, ovplyvňuje ich telo. Napríklad depresia a úzkosť môžu spôsobiť fyzické problémy, ako sú bolesti žalúdka a srdca. Citlivosť sa zvyšuje s pribúdajúcim vekom. To, ako sa cítia, ovplyvňuje aj to, ako reagujú na bolesť. S bolesťou, zranením alebo chorobou sa môžu oveľa ťažšie vyrovnáť, ak sú v depresii, úzkostní alebo nepokojní.

Duševné zdravie alebo duševná pohoda má zásadný význam pre celkové zdravie a kvalitu života. Ovplyvňuje to, ako myslíme, cítime, konáme, rozhodujeme sa a máme vzťah k ostatným. Zvládanie sociálnej izolácie, osamelosti, stresu, depresie a nálady prostredníctvom opatrovateľskej starostlivosti a starostlivosti o seba je kľúčom k zdravému starnutiu.

Populácia starších ľudí na celom svete rýchlo rastie. Podľa OSN (2015) do konca roku 2050 bude počet starších ľudí viac ako 2 miliardy. Tento trend, v rámci ktorého sa zvyšuje počet starších ľudí, ktorí potrebujú starostlivosť znamená, že plánovanie potrieb starostlivosti o starších ľudí je dôležité, či už z hľadiska domácej opatrovateľskej starostlivosti alebo starostlivosti v špeciálnych zariadeniach, z čoho vyplýva aj zvýšená potreba opatrovateľov seniorov. Opatrovatelia zohrávajú dôležitú úlohu pri podpore zdravia a pohody starších dospelých. K tomu, aby boli seniori v pohode je dôležitá aj pohoda opatrovateľov.

Poskytovanie osobnej starostlivosti a pomoc pri behaviorálnych a kognitívnych problémoch seniorov môže byť pre opatrovateľov stresujúce a môže viesť k depresii a úzkosti. Opatrovatelia často zanedbávajú svoje vlastné zdravotné potreby, čo zvyšuje riziko výskytu viacerých chronických ochorení a pocit nepohody. Preto pochopenie a zlepšenie výsledkov v oblasti blahobytu opatrovateľov je základnou zložkou udržateľnej starostlivosti, ktorá si vyžaduje blahobyt rôznych aktérov v rámci opatrovateľských služieb.

Nakoľko starnutie obyvateľstva je pretrvávajúcim fenoménom tohto storočia, rozhodli sme sa, že OZ „AŽ“ zaradiť do projektu seniorov 50+ a opatrovateľov seniorov. V projekte sme sa snažili nájsť kľúčové aspekty priaznivých účinkov spôsobených Snoezelen terapiou, ako aj virtuálnou realitou. Testovali sme metódy Snoezelen pri zlepšovaní duševného zdravia dospelých v rôznych cieľových skupinách a virtuálnu realitu

ako inovatívny a pre klientov atraktívny prostriedok na zlepšenie ich duševného zdravia. Vyhodnotené skúsenosti získané v rámci projektových aktivít sme v spolupráci s CRSP využili na vytvorenie e-learningového kurzu na vzdelávanie a informovanie zainteresovanej verejnosti.

1 Snoezelen

Význam slova "Snoezelen" je kombináciou dvoch holandských slov "snuffelen" - hľadať/skúmať a "doezelen" - driemať/odložiť. Význam týchto slov dobre vystihuje, čo tento pojem zahŕňa, a to aktívne používanie jedného alebo viacerých zmyslov na získavanie informácií z vonkajšieho sveta, pričom sa odpočíva a spomaľuje. Ide o kombináciu medzi senzoricou stimuláciou, ktorá prebúdzá aktivitu s relaxačnou, tichou atmosférou miestnosti. Cieľom je, aby priestorové prostredie bolo odlišné, vzrušujúce a aby stimulovalo relaxáciu. Metóda Snoezelen si získala pozornosť vo viacerých psychologických stabilizačných terapiách pri strese, úzkosti a mnohých ďalších.

Jednou z charakteristík terapie Snoezelen je, že podporuje psychickú stabilizáciu tým, že umožňuje účastníkom dobrovoľne sa zapojiť a užívať si terapeutický proces. Jej cieľom je navodiť pohodu a pozitívne reakcie prostredníctvom príjemnej stimulácie v príjemnom prostredí, kde klient môže zabudnúť na všetko negatívne, nepríjemné a kde sa môže uvoľniť. Pokojná hudba a tlmené svetlo v miestnosti umocňuje príjemnú atmosféru.

Multisenzorická činnosť, multisenzorická práca a Snoezelenova metóda sú pojmy, ktoré sa používajú paralelne. Metóda je založená na aktivácii rôznych zmyslov a dosiahnutí rovnováhy medzi aktivitou a relaxáciou prostredníctvom rôznych príjemných zmyslových zážitkov. Ľudské zmysly nám umožňujú poznávať vonkajší a vnútorný svet. Prostredníctvom zmyslov môžeme vnímať rôzne farby, svetlá, zvuky, vône, chute alebo teploty. Sú nevyhnutné na prežitie. Metóda Snoezelen je riešením aj v prípade, že je toto vnímanie obmedzené.

Typy multisenzorických miestností:

1. **Biele miestnosti** (bezpečnosť, relaxácia, pohodlie) - sú najbežnejšie a najčastejšie používané, ich cieľom je dosiahnuť relaxáciu a zmyslovú stimuláciu prostredníctvom objavovania a spontánnosti.
2. **Čierne miestnosti** (svetelná, zvuková, stimulačná) - uľahčujú učenie (príčina-následok, sémantika, časopriestor orientácia) hľadanie prekvapení a pohybu.
3. **Dobrodružné miestnosti** (pohyb, hra) - jednotlivé prvky v miestnosti (závesné prvky, bazény s loptičkami, atď.) uľahčujú percepčno-motorické a zmyslové aktivity.

Multisenzorické miestnosti (Snoezelen) sú navrhnuté s ohľadom na individuálne potreby klienta v kombinácii s jedinečnosťou prístupu terapeuta.



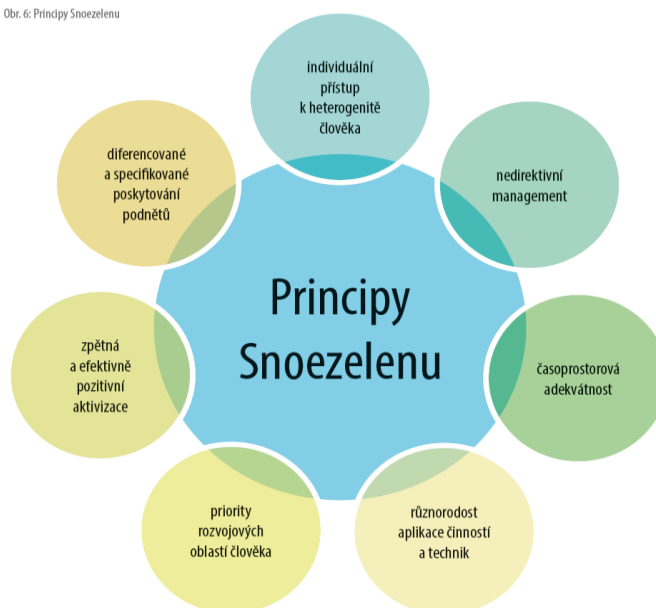
Obr.1 Multisenzorická miestnosť

Zdroj: 3lobit. Dostupné: <https://3lobit.sk/category/snoezelen/prakticke-skusenosti-snoezelen/>

Zásady práce v multisenzorickom prostredí

Najdôležitejšou zásadou pre prácu v Snoezelene je, že žiadna aktivita pre klienta nie je povinná. Vždy je potrebné dodržiavať individuálny prístup s rešpektovaním potrieb, želaní, schopností a zručností klienta. Práca v Snoezelene má byť riadená, štruktúrovaná s jasne stanoveným cieľom a základnou myšlienkou vyvolania zážitku a autentickej skúsenosti.

Obr. 6: Princípy Snoezelenu



Obr. 2 Princípy Snouzelenu

Zdroj: JANKU,K. 2019. Snouzelen v teorii, praxi a ve výzkumu

Oblasti uplatnenia

Snoezelen je možné uplatniť pre širokú škálu detí, u dospelých jedincov a u jednotlivcov s rôznymi znevýhodneniami. Pre všetkých ľudí, ktorí sa chcú uvoľniť, nadýchnuť a znovu začať vnímať svet okolo seba. V tomto prostredí sa kladie dôraz na blízkosť a vzťah, na prežívanie radosti a jedinečnosti. Nie je tu žiadne obmedzenie z hľadiska veku alebo schopností.

Výhody Snoezelen metódy:

- zlepšenie pozornosti a koncentrácie,
- miernenie zmien a porúch správania,
- zlepšuje zmysly a zmyslovú rovnováhu,
- znižuje napätie a stavy stresu,
- zvyšuje uvedomenie, radosť a uvoľnenie,
- podnecuje skúmania tvorivých schopností,
- zlepšuje komunikačné schopnosti - porozumenie, opis, vzťahy, prežité skúsenosti klientov,
- zlepšuje rovnováhu a pohyb,
- zmierňuje svalové napätie,
- zlepšuje adaptabilitu na zmeny,
- poskytuje bezpečné prostredie pre aktivity,
- podporuje dôveru.

V rámci projektu sme využili Snoezelen priestor na rôzne aktivity napr. spoznávanie svojho tela, používanie rôznych materiálov prostredníctvom zrakovej, sluchovej a hmatovej skúsenosti, taktiež sme využili rôzne zvukové a čuchové podnety, rôzne tematicky zamerané príbehy. Na rozvoj koncentrácie sme použili rôzne uvoľňovacie, relaxačné a dychové techniky. S klientmi sme pracovali individuálne a aktivity sme prispôbili ich potrebám.

1.1Aktivity

Aktivity projektu reagujú na potreby cieľových skupín tým, že sa zameriavajú najmä na oblasť, ktorá je týmto inak rôznorodým skupinám spoločná - na potrebu udržať si čo najlepšie duševné zdravie, zvládať stres vyplývajúci z rôznych náročných životných situácií

a spracúvať negatívne emócie (strach, úzkosť). Nemôžeme odstrániť problémy, ktorým naše cieľové skupiny vo svojom živote čelia, ale môžeme im pomôcť naučiť sa tieto problémy lepšie zvládať.

Aktivita: Machový chodníček

Aktivita bola zameraná na rozvoj zmyslov - sluch, hmat, čuch ako aj na pozitívnu energiu pri zablúdení do mladosti a krásnych spomienok.

Aktivity sa zúčastnili: seniari

Možnosti využitia aktivity na stimuláciu zmyslov

HMAT vnímanie povrchov rôznych materiálov z lesa

POHYB chodenie bosými nohami na chodníkoch

SLUCH počúvanie zvukov: zvuky vtákov, lístia, potoka, vetra

ČUCH vôňa, lístia, ihličia, machu, šišiek

Chodníčky boli dva. Jeden z prírodného machu, bez úpravy a druhý z preparovaného machu, aký sa používa pri výrobe machových obrazov. Prírodný machový chodníček bol pripravený z machových častí priamo zozbieraných v našich lesoch s časťami ihličia, pôdy a vône lesa. Preparovaný mach ako aj prírodný mach bol umiestnený na vopred 2 pripravené miesta v sneozelen miestnosti, ktorá bola jemne osvetlená a šírila sa v nej hudba šumu lesa.

Rozhovor s klientmi na tému les, rovnováha a pokoj v duši. Klient sa mal podľa svojich možností rozhodnúť sám, ktorý z chodníkov chce využiť. Všetci klienti si zvolili vyskúšanie obidvoch chodníčkov. Kráčajúca aktivita po machových chodníčkoch bola pre klienta veľmi príjemná, počas ktorej sa nechal viesť hudbou a tichým pokojným tónom lektorky, ktorá mu sprostredkovávala porovnávanie machových nášľapov, kde bola možnosť aj manipulácia s machom pomocou rúk. Vnímanie a jemná motorika pri machovom dotyku bola doporučená pri zavretých očiach v bezpečnom visiacom kresle za tichej hudby lesa a žblnkajúceho potoka.



Obr 3 Dotyk nôh s machom
Zdroj: vlastný

Aktivita: Dýchaním proti stresu

Aktivita bola zameraná na odbúranie stresu a negatívnych emócií. Stresu, ktorého je možné sa zbaviť rýchlo a veľmi účinne. Poslúži nám na to naše vlastné dýchanie.

Aktivitu sa zúčastnili: seniori, opatrovatelia seniorov

Možnosti využitia aktivity na stimuláciu zmyslov

SLUCH - počúvanie relaxačnej hudby

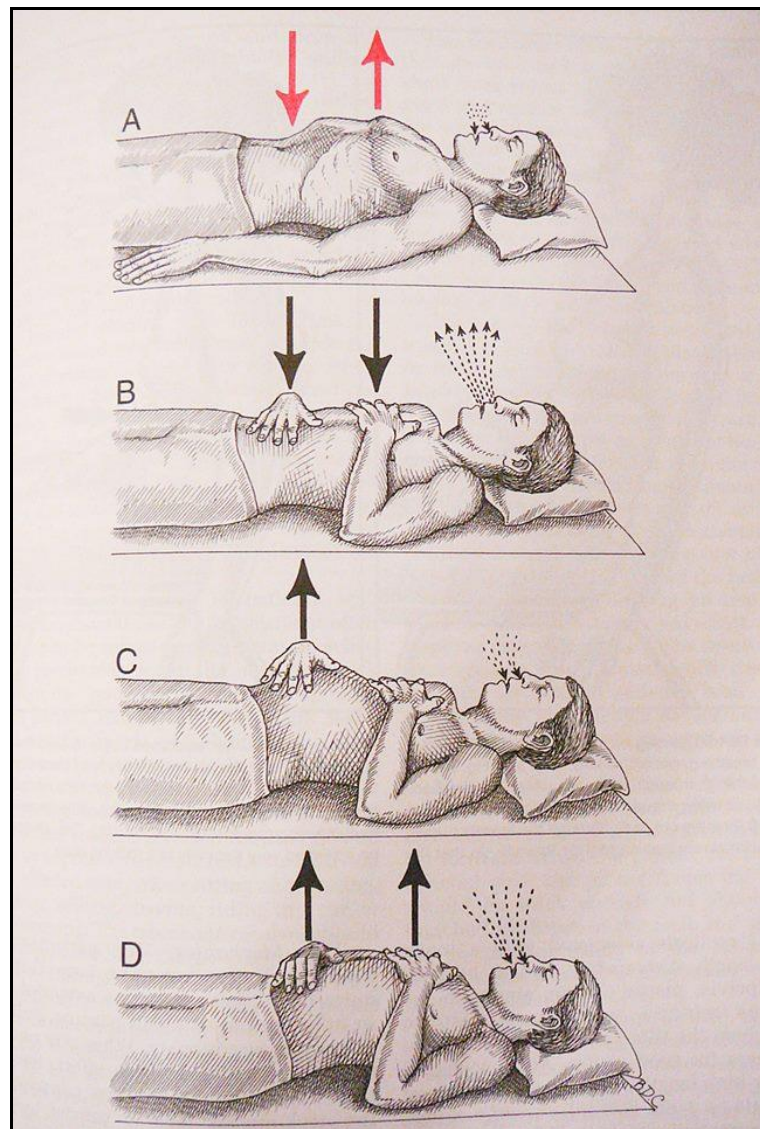
Na začiatku aktivity lektor vysvetlil klientovi, že správnym dýchaním môžeme pozitívne ovplyvniť ako fyzické tak aj psychické zdravie. Dýchame nevedome, ale svoj dych môžeme aj vedome ovplyvňovať a meniť z hľadiska aktivity a potreby okysličenia. Existuje množstvo rôznych cvičení, ktoré mu pomôžu a zbavia ho stresu. Klientovi boli predvedené rôzne dychové cvičenia a bolo len na klientovi, ktoré z predstavených cvičení si vyberie.

Dychové cvičenia

- Nájsť si pohodlnú polohu – výber možnosti: ležať na chrbte, stáť a opierať sa o stenu, alebo sedieť. Chrbát musí byť rovný.
- Zatvoriť oči, z dôvodu sústredenia sa na mechaniku dýchania, nie na vonkajšie rušivé vplyvy. V prípade zdravotného, prípadne psychického problému môžu oči zostať aj otvorené.
- Zamerať sa na svoje vnútro a vizualizovať si príjemné prostredie.
- Prirodzene dýchať – prirodzený nádych a výdych niekoľko krát za sebou (zistenie, či ide o správne dýchanie...).
- Pri dýchaní je možné použiť jednotlivé polohy prstov rúk (viď. obrázky).

Nácvik hlbokého plného dychu:

- nádych - začína spodným bráničným dýchaním, pokračuje do hrudníka a končí v pľúcnych hrotoch
- výdych - ide opačne zhora nadol, začína pod kľúčnymi kosťami, pokračuje v hrudnej a končí v bráničnej oblasti



Obr. 4 Bráničné dýchanie

Zdroj: <https://coretraining.cz/2014/09/posturalni-dysfunkce-a-rigidita-hrudniku-aneb-jak-je-to-skutecne-s-branicnim-dychanim/>

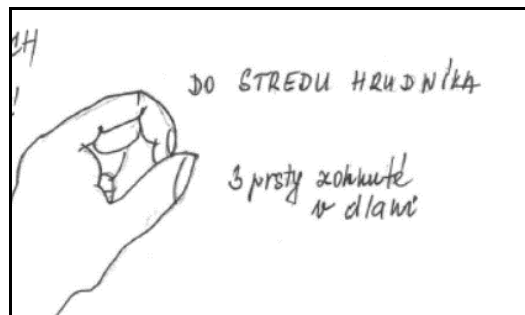
Uvedený dych je spojením troch spôsobov dýchania:

Spodné bráničné dýchanie - bránica je náš hlavný dýchací sval, pri nádychu sa pohybuje smerom nadol a pri výdychu smerom hore, brušná stena sa dvíha, akoby sme dýchali

bruchom. Vzduchom sa naplňa aj dolná časť pľúc a pohyb bránice pôsobí na vnútorné orgány - masíruje ich a stimuluje k činnosti.



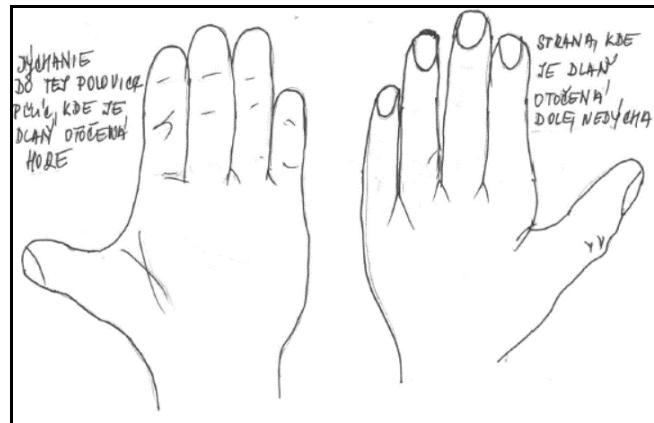
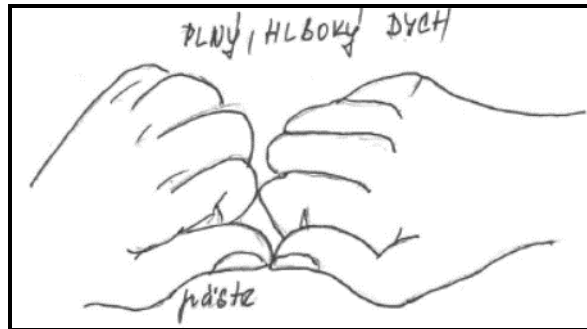
Stredné hrudné dýchanie - hrudník sa rozpína pôsobením medzirebrových svalov predovšetkým do strán.



Horné podklúčkové dýchanie - dýchame do hornej časti pľúc pod kľúčne kosti, do pľúcnych hrotov



V rámci cvičení sme si precvičili aj plný hlboký dych, ako aj dýchanie do jednotlivých polovic pľúc.



Pri týchto uvoľňujúcich cvičeniach je potrebné pri dýchaní aj počítať. Dĺžka nádychu aj výdychu a musia byť v zhode. Nádych a výdych sa prevádza nosom. Je potrebné počítať do päť (nádych) a rovnaký čas výdych. Opakovať niekoľkokrát. Pre zdatnejších klientov je možný nádych a výdych aj 10 sekúnd.

Pri uvedenej aktivite je možné použiť aj hudbu na zmiernenie stresu.

Na podporu relaxácie si precvičili aj alternatívne ajurvédské dýchanie. Sadli si na podlahu (do kresla), zatvorili oči, zatvorili pravú nosnú dierku a nadýchli sa cez ľavú. Zatvorili si ľavú nosnú dierku a vydýchli cez pravú. Potom opačne, nadýchli sa cez pravú nosovú dierku, zatvorili ju a vydýchli cez ľavú nosovú dierku. Cviky opakujeme 10 minút. Týmto cvičením si vyrovnávame pravú a ľavú hemisféru mozgu.

Na vnímanie a spracovanie podnetov je potrebné jednotlivé cvičenia viackrát opakovať.

Aktivita: Vyroprávaj príbeh

Aktivita bola zameraná na zvýšenie klientovho sebauvedomenia sa.

Aktivity sa zúčastnili: seniori, opatrovatelia seniorov

Možnosti využitia aktivity na stimuláciu zmyslov

ZRAK - vnímanie farebných fotografií

K uvedenej aktivite sme v príjemnej atmosfére v snoezelen miestnosti použili sadu kariet, od spoločnosti b-creativ – Storytelling Cards, ktorá obsahuje 72 farebných a čiernobielych fotografií kolektívu M. Shymon. Väčšina motívov fotografií je pozitívne ladená a zachytáva bežné situácie, či menej bežné obrazy, ktoré majú klienta vyzvať k premýšľaniu. Na fotografiách sú zachytené rôzne aspekty života a symbolicky predstavujú životné túžby, výzvy, radosti, obavy alebo významné udalosti. Tieto obrázky nám v uvedenej aktivite poslúžili ako podnety na rozprávanie vlastných príbehov klientov, na ich povzbudenie a otvorenie rozhovoru, čím bolo možné zvýšiť sebavedomie klienta. Obrázky sú reprezentované v podobe ľudí, zvierat, budov a vecí, ktoré nás obklopujú v mestách, na dedinách, či odľahlých kútoch sveta.

Nakoľko uvedené karty majú široké možnosti využitia, využili sme ich ako pri práci so staršími klientmi, tak aj s opatrovateľmi seniorov. Výzvou pre klientov pri prehliadaní jednotlivých obrázkov bola možnosť, aby im dali zo svojho pohľadu význam a zmysel.

Na začiatku aktivity bolo potrebné vytvoriť optimálne prostredie pre rozprávanie príbehov. Následne lektor rozložil karty aby boli viditeľné (iná alternatíva: pripevniť ich na stenu). Vysvetlil klientovi, k čomu aktivita slúži. Úlohou klienta bolo vybrať si pomocou zraku, niekoľko kariet, ktoré ho oslovili alebo v ňom niečo vyvolali. To, koľko kariet si klient vybral, bolo len na ňom. Potom vyzval klienta, aby ukázal karty, ktoré si vybral a aby nám zdôvodnil, prečo si tieto obrázky vybral, čo ho na tom ktorom obrázku oslovilo, prípadne vyrozprával príbeh, ktorý sa viaže k obrázku. Mohlo sa jednať o skutočný príbeh zo života klienta (osobného alebo pracovného), prípadne skutočný príbeh zo života niekoho iného. Na základe tohto výberu potom pokračovala o vybraných kartách diskusia, pri ktorej lektor kládol otázky a snažil sa zistiť čo najviac informácií. V prípade, že klient nebol komunikatívny, lektor mu dával podporné otázky, aby sa rozhovril.

Podporné otázky:

Čo vidíme na karte ?

Čo myslíte, aký príbeh sa skrýva za touto kartou?

Myslíte, že príbeh, ktorý je na karte zachytený je smutný, veselý, tragický...?

Ako sa vzťahuje karta, ktorú ste si vybrali, k Vašej súčasnej situácii?

Sú dôležité farby, ktoré sú na karte, čo vo Vás evokujú a podobne.

Druhou alternatívou je výbere kariet podľa lektorových otázok, napr.:

Ktorá karta najlepšie vystihuje Vaše detstvo, dospelosť...?

Ktoré karty by ste vybrali, aby ste nimi zachytili Vašu cestu životom?

Ktoré karty Vám pripomínajú dosiahnutie Vášho životného cieľa?

Ktorá z týchto kariet najviac vystihuje, ako sa cítite v súčasnosti, (v živote?, v práci?...)

Ktorá z týchto kariet vo Vás vyvoláva stres? Vysvetlite...

Ktorá z týchto kariet na Vás pôsobí upokojujúco? Vysvetlite...

V rámci tejto aktivity sme sa s klientmi zamýšľali na tým, prečo je vhodné použiť fotografie? Fotografie nás totiž sprevádzajú po celý život od narodenia až po smrť. U seniorov vieme, že niektorí majú poruchu krátkodobej pamäte, takže aktivita, ktorá využíva zámerné vyvolanie spomienky (reminiscencia) a jej vybavovanie prostredníctvom rôznych podnetov (v tomto prípade fotiek) má pre nich aj aktivizačný význam. Metóda reminiscencie je založená na spomienkach na minulosť. Spočíva v aktívnom vyvolávaní takýchto spomienok v priateľskej a otvorenej atmosfére. Ide tiež o pomoc ľuďom podeliť sa o svoje spomienky s ostatnými. Seniori sa často potrebujú obzrieť späť a zhrnúť svoj život. Pri takomto spomínaní zvyšujeme pocit ich vlastnej hodnoty, keďže majú možnosť zdieľať svoje skúsenosti aj s niekým iným.

Spomínanie môže mať aj množstvo iných výhod:

Zníženie negatívnych emócií. Mnohí seniori zažívajú depresiu a nudu. Zdieľanie spomienok s inými ľuďmi môže poskytnúť príležitosť na smiech a pocit spojenia s okolím pri spomínaní na príbehy z minulosti.

Zlepšenie komunikačných zručností. Rozprávanie o minulosti si vyžaduje používanie slovných zručností a vytvára nové dráhy v mozgu spojené so schopnosťou komunikovať.

Menej stresu. Bolo preukázané, že spomínanie znižuje stres a jeho následky: bolesti hlavy, chrbta, tráviace ťažkosti a búšenie srdca, ako aj kognitívne a emocionálne problémy, ako je slabá koncentrácia, nerozhodnosť, plač, podráždenosť a nervozita.



Obr. 5 b-creative KARTY S PRÍBEHMI | Storytelling cards, koučovacie a terapeutické karty
Zdroj:<https://www.mall.sk/obrazove-publikacie/b-creative-karty-s-pribehmi-100087973918>

Aktivita: Paríž, mesto zaujímavých pamiatok

Účelom tejto aktivity bolo navodiť pohodlie a pozitívne reakcie prostredníctvom príjemných stimulácií v príjemnom prostredí Snoezelen miestnosti.

Aktivity sa zúčastnili: seniori, opatrovatelia seniorov

Možnosti využitia aktivity na stimuláciu zmyslov

ZRAK - prezentácia mesta Paríž

SLUCH - počúvanie hudby

ČUCH - vôňa vonnej sviečky

Podľa rôznych štúdií jednou z charakteristík terapie Snoezelen je, že podporuje psychologickú stabilizáciu tým, že umožňuje účastníkom dobrovoľne sa zapojiť a užívať si terapeutický proces, požiadali sme účastníkov projektu, aby si vybrali aktivitu, ktorá by ich zaujímala. Na základe ich výberu, kde vyjadrili požiadavku zúčastniť sa nejakej prehliadky krajiny, alebo mesta, mimo hraníc Slovenska, zvolili sme prehliadku mesta Paríž.

Počas dňa náš mozog spracováva informácie, ktoré prichádzajú prostredníctvom našich zmyslov čuchu, sluchu, hmatu alebo zraku. Všetky tieto zmysly zabezpečujú, aby sme dobre reagovali na situácie a naše prostredie. Nakoľko Snoezelen stimuluje najdôležitejšie zmysly: sluch, zrak, čuch, hmat a chuť, vytvorili sme power pointovú prezentáciu (zrková stimulácia) o Paríži. Túto prezentáciu sme doplnili o hudbu v pozadí, keďže vieme, že takéto prevedenie hudby má množstvo pozitívnych účinkov - môže napríklad pomôcť pri sociálnom, komunikačnom, kognitívnom, motorickom a

emocionálnom rozvoji, má tiež relaxačný účinok. Prezentáciu sme premietali ako seniorom, tak aj opatrovatelkám seniorov v doprovode šansonov (sluchová stimulácia) v podaní šansonierky Mireille Mathieu. Okrem týchto stimulácií sme použili aj stimulačné prostriedky vo forme vonných sviečok (čuchová stimulácia).

Poradca počas premietania prezentácie sledoval:

Ako reaguje klient na prezentáciu?

Aké sú body pozornosti pri jednotlivých slidoch prezentácie?

Po ukončení prezentácie sme prediskutovali pocity jednotlivých klientov počas prezentácie. Klienti sa mali zamyslieť nad nasledujúcimi otázkami:

Navštívili ste niekedy Paríž?

Ak klienti navštívili Paríž:

Aké pocity vo Vás vyvolali spomienky na toto mesto?

Ktoré z prezentovaných pamiatok mesta ste navštívili?

Ak klienti nenavštívili Paríž:

Čo ich najviac zaujalo na prezentácii? Mali by záujem toto mesto navštíviť? Prečo?

V nadväznosti na túto aktivitu sme pre klientov pripravili aktivitu VR – Prelet balónom nad Parížom.

Aktivita: Morské pláže – spomienky na leto

Cieľom aktivity bolo navodiť klientom spomienky, pohodu, pohodlie a pozitívne reakcie prostredníctvom príjemných stimulácií v podpornom prostredí Snoezelen miestnosti.

Aktivitu sa zúčastnili: seniori, opatrovatelia seniorov

Možnosti využitia aktivity na stimuláciu zmyslov

ZRAK - prezentácia pláží a mora

SLUCH - počúvanie šumu mora, spev vtákov,

ČUCH - vôňa mora

HMAT - vnímanie povrchov škeblí, rýb, piesku

Pomocou aromaterapie, výberom prezentácie morských pláží a hudbou sme vytvorili atmosféru mora a morských pláží. Využili sme rôzne materiály – morské malé a veľké škebličky, ako aj veľkú morskú rybu. Pomocou veľkých škeblí sme počúvali šum mora. Vo

veľkých nádobách sme mali naliatu vodu do ktorej sme nasypali piesok, vložili ako škeble tak aj rybu. Týmto spôsobom mohli klienti pocítiť more pomocou taktilnej stimulácie.

Vytvorili sme aj power - pointovú prezentáciu (zraková stimulácia) o Morských plážach v rôznych známych aj neznámych letoviskách, ktoré boli podporované šumom mora počas celého dňa - pri východe slnka, počas slnečného žiarenia, či pri západe slnka, ktoré sa skrývalo za vlnami morí. Prijemná melódia morí, vetra a spievania vtákov pomáhala umocniť relaxačný účinok klienta, ktorý pozitívne vplýva na sociálny a emocionálny rozvoj jedinca v každom veku, postavení.

Poradca počas premietania prezentácie sledoval:

Ako reaguje klient na prezentáciu?

Aké sú body pozornosti pri jednotlivých slidoch prezentácie?

Po ukončení prezentácie sme s klientmi prediskutovali pocity jednotlivých klientov počas prezentácie. Klienti sa mali zamyslieť nad nasledujúcimi otázkami:

Čo vo Vás vyvoláva pocit, že ste na slnkom zaliatej pláži, pri mori s jemným horúcim pieskom pod nohami?

Ak klienti boli pri mori :

Aké pocity vo Vás vyvolali spomienky na toto miesto?

Ktoré z prezentovaných pláži a miest pri mori ste navštívili?

Ak klienti nikdy neboli pri mori:

Čo ich najviac zaujalo na prezentácii?

Mali by ste záujem takéto miesta navštíviť? Prečo?

V nadväznosti na túto aktivitu sme pre klientov pripravili aktivitu VR – Morské pláže a podmorský svet.



Obr.6 Spomienky na leto
Zdroj: vlastný

Aktivita: Automasážou chodidiel proti únave a stresu

Účelom tejto aktivity bolo v príjemnom prostredí Snoezelen miestnosti preskúmať vplyv masáže nôh na únavu klientov a naučiť klientov automasáž chodidiel.

Aktivita sa zúčastnili: seniori, opatrovatelia seniorov

Možnosti využitia aktivity na stimuláciu zmyslov

ČUCH - vôňa vonnej sviečky

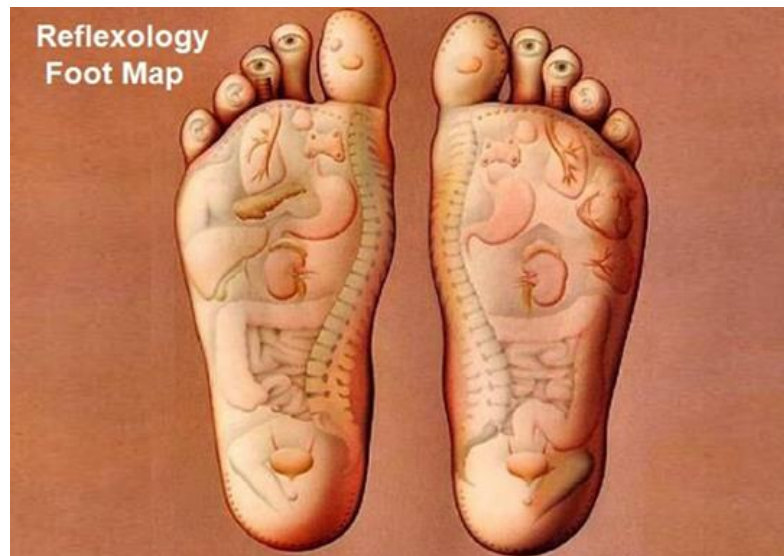
HMAT - vnímanie svojho tela

Masáž chodidiel sa v mnohých kultúrach praktizuje už stáročia ako spôsob podpory zdravia a pohody. Dnes masáže chodidiel využívajú milióny ľudí na celom svete ako formu doplnkovej a alternatívnej medicíny. Mnohí ľudia si však neuvedomujú, aké množstvo výhod masáž chodidiel prináša.

Naše nohy vykonávajú cez deň veľkú časť práce, ale aj napriek tomu sú často zanedbávané.

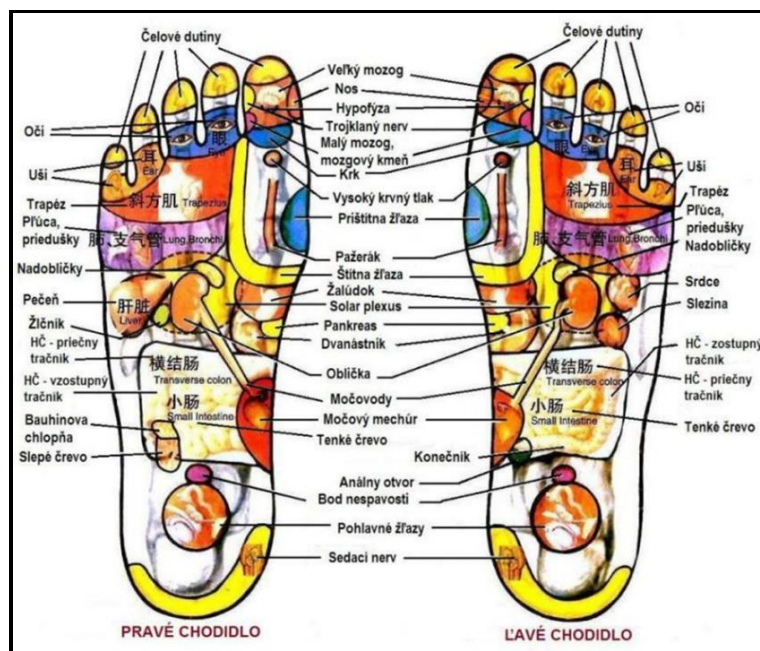
Táto aktivita bola zameraná na oddych pre naše nohy ako aj ukážka základnej akupresnej masáže. Na začiatku aktivity bolo potrebné vysvetliť, že na našich chodidlách je celá mapa vnútorných orgánov a práve reflexnou masážou chodidiel môžeme priaznivo ovplyvniť náš zdravotný stav. Masážou chodidiel je možné zlepšiť celkovú pohodu celého tela. Pri reflexnej masáži sa na reflexné body na chodidle vyvíja jemný tlak. Tento tlak účinne posielajú energiu do oslabených alebo problémových oblastí tela, čím podporuje fyzické aj

psychické zdravie. Každý z týchto bodov je spojený s určitou časťou tela vrátane vnútorných orgánov. Reflexná masáž má relaxačný účinok a dokáže uvoľniť blokády v celom tele. Masáž uvoľňuje tkanivo, čo znamená, že energia môže v tele voľne prúdiť. Reflexná masáž je preto obzvlášť užitočná pri zlej nálade alebo psychickom strese. Na pripravených obrázkoch sme klientom ukázali jednotlivé orgány, ktorých nervové zakončenia sú na našich chodidlách (vid'. obr.7,8).



Obr. 7 Mapa vnútorných orgánov

Zdroj: <https://sk.pinterest.com/pin/361273201358738641/>



Obr. 8 Reflexné zóny

Zdroj: <https://zdravie4you.sk/reflexne-zony-ktore-odpovedaju-prakticky-vsetkym-organom-ludskeho-tela/>

Hlavné reflexné body na chodidle:

- Nart - chrbtica
- Pravé chodidlo - pečeň
- Ľavé chodidlo - slezina
- Prsty na nohách - hlava a tvár
- Päta - dolná časť chrbta, dolné končatiny, pohlavné orgány
- Chodidlá - obličky

Výhody masáže chodidiel

Masáž chodidiel má veľa výhod napr.:

- pocit rovnováhy a psychickej pohody,
- podporuje pokles hladiny stresového hormónu kortizolu v tele,
- zmierňuje bolesť päty,
- zlepšuje krvný obeh,
- spôsobuje úľavu od bolesti,
- znižuje účinky depresie a úzkosti,
- znižuje krvný tlak,
- podporuje lepší spánok.

Pred samotnou masážou nie je vhodné konzumovať veľa jedla, z dôvodu účinku masáže, ktorá by mohla byť znížená tráviacim procesom.

Reflexnú masáž chodidiel nie je vhodné vykonávať:

- pri zranených nohách,
- pri problémoch so zrážaním krvi,
- pri otvorených ranách,
- pri horúčke,
- v tehotenstve,
- pri chorobách súvisiacich s nedostatočnou srdečnou činnosťou,
- pri pokročilých novotvaroch.

Nakoľko s reflexom chodidla môžu pracovať aj laici, s každým klientom sme precvičili jednotlivé reflexné aplikácie, pri ktorých sme stimulovali tlakovo citlivé zóny na účely diagnostiky a mechanickej stimulácie.

Na spríjemnenie aktivity sme použili vonné sviečky.

Pred začatím aktivity bolo potrebné si poumývať nohy v príjemne teplej vode a následne dobre osušiť.

V prvom kroku si klienti sadli na stoličku (zem, posteľ) a jednu nohu si položili na protiľahlé stehno. Použili masážny olej, aby sa im prsty hladko pohybovali po pokožke.

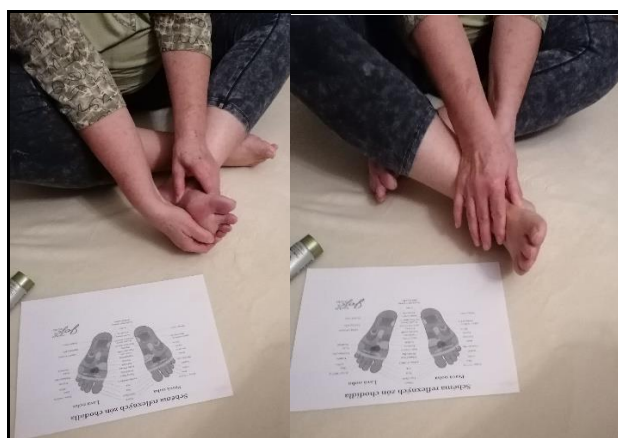
Následne si oboma rukami podržali vrchnú časť každého chodidla a palcami robili malé krúživé pohyby na každom prste, pričom postupovali smerom nadol k spodnej časti chodidla a nahor k členku. Krúživé pohyby urobili aj so základňou chodidla. V tomto prípade bolo možné vyvinúť trochu väčší tlak. Postupovali sme od hornej časti prstov na nohách smerom nadol k päte. Kĺby sme uvoľňovali aj krútením a otáčaním chodidiel a prstov. Ďalším krokom bolo pevné, ale jemné zatlačenie na podložku chodidla. Práve tu sme hľadali a našli reflexné body. Uvedené kroky sme zopakovali aj na druhom chodidle. Ako prvé sme premasírovali oblasť obličiek, močovodov a močového mechúra, čo je dôležité z dôvodu uvoľnenia toxínov z krvného obehu. Zónu obličiek sme masírovali smerom zdola hore tlakom palca, zónu močového mechúra sme masírovali do kruhu v smere hodinových ručičiek. Následne sme masírovali ďalšie zóny, ktoré sa nachádzajú na chodidlách. Reflexné zóny sme si pozerali na jednotlivých obrázkoch, ktoré klienti obdržali.

Po ukončení terapie sme sa s klientmi rozprávali o ich pocitoch počas terapie.

V rámci komunikácii sme klientov:

- oboznámili s niektorými príznakmi, ktoré sa môžu objaviť počas masáže (zaspávanie, hlad, nutkanie na močenie ...),
- upozornili, že masáže by mali vykonávať pravidelne.

Aktivitu sme ukončili ľahkou masážou nôh pomocou malej loptičky.



Obr. 9 Masáž chodidiel
Zdroj: vlastný

1.2 Ukončenie aktivít v Snouzelen miestnosti

Prostredie Snouzelen sme v záverečnej časti projektu porovnávali so skúsenosťami z bežného životného prostredia. Pozorované reakcie 5 klientov sme zaznamenávali počas času stráveného v miestnosti Snouzelen. V ďalšej časti projektu sme uskutočnili osobné rozhovory s 5 seniormi, ako aj s 5 opatrovateľmi seniorov, s cieľom získať ich reakcie na aktivity v multisenzorickom prostredí. V týchto rozhovoroch sme zisťovali, ktoré absolvované aktivity sa klientom najviac páčia a majú z nich radosť, a spôsoby, ako by sa dali zlepšiť, aby sa maximalizovala ich pohoda. Z rozhovorov vyplynulo, že počas bežnej relaxácie majú klienti ťažkosti pri sústredení sa na samotnú relaxáciu. Nedokážu sa odpútať od vonkajších myšlienok a pociťujú následky alebo stres z toho, že sa nedokážu uvoľniť. Pri relaxácii pomocou zmyslov však ich cieľom je odpútať sa od myšlienok, a vedome sa sústrediť na základné zmyslové podnety... To podporuje odpútanie sa od starostí a následne aj samotnú relaxáciu.

Výsledky naznačujú, že účasť na jednom 60-minútovom sedení Snouzelen mala významné a pozitívne fyziologické účinky na skupinu ako seniorov, tak aj opatrovateľov seniorov. Účastníci sa po aktivitách v Snouzelen miestnosti v oboch skupinách cítili veselí, a optimistickí. Vykazovali výrazné zlepšenie úzkosti a väčšiu mieru uvoľnenia. Z toho vyplýva, že priaznivé fyziologické a psychologické účinky Snouzelen boli zjavné pre všetkých zúčastnených klientov. Čas strávený v príjemnom prostredí má pozitívny vplyv ako na seniorov, tak na ich opatrovateľov. Využitie multifunkčnej miestnosti sa javí ako efektívna cesta k odbúraniu stresu u opatrovateľov a zníženie sociálnej izolácie u seniorov.

2 Virtuálna realita

Termín "virtuálna realita" zaviedol pred necelým desaťročím v roku 1987 počítačový vedec J. Lanier. Prvý virtuálny zážitok, známy ako "Sensorama", vytvoril v roku 1960 kameraman M. Heilig. V čase Rothbaumovej štúdie sa táto nová technológia stále považovala predovšetkým za zábavu, takže myšlienka, že by mohla mať klinickú využiteľnosť, bola nepredstaviteľná.

Virtuálna realita (ďalej VR) sa v súčasnosti stáva jedným z technologických a inovatívnych prístupov v oblasti starostlivosti o duševné zdravie. Prostredníctvom vizualizácie a interakcie s virtuálnym priestorom VR umožňuje klientovi zažiť a "ponoriť" sa do prostredia, ktoré ponúka rozmanitú audiovizuálnu atmosféru a navodzuje pocit prítomnosti tu a teraz. Prežívanie a vnímanie seba samého v pokojnom virtuálnom prostredí odpútava pozornosť klienta od stresových a emocionálne vypätých situácií, pomáha mu sústrediť sa na podnety, ktoré na klienta v danom okamihu pôsobia, a tak uľahčujú cestu k uvoľneniu, relaxácii, ale aj zmyslovej aktivácii.

Virtuálna realita je použitie technológie na vytvorenie virtuálneho prostredia, ktoré používateľovi navodzuje pocit do jeho vniknutia. Ide o interaktívne 3D prostredie vytvorené počítačom. Niektoré VR sú poskytované na telefóne, počítači alebo televízore a podobajú sa hraniu modernej videohry.



Obr. 10 Oculus set

Zdroj:https://sk.manuals.plus/oculus/899-00231-01-quest-2-all-in-one-vr-headset-manual?expand_article=1#axzz8H0CtcY4O

Práca s virtuálnou realitou je tiež veľmi jednoduchá a potrebná logistika je minimálna: na prístup k našej platforme sme použili okuliare na virtuálnu realitu Oculus Quest 2 a počítač s internetom. Vďaka prepojeniu týchto dvoch zariadení je jednoduchšie navigovať

klienta vo virtuálnom prostredí, ponúkať technickú pomoc a tiež podporovať klienta pri zvolenej činnosti.

Pred začiatkom aktivity je potrebné zvoliť pokojné prostredie, v ktorom klient nebude rušený. Ďalej je potrebné zaistiť bezpečný a voľný pohyb v priestore. Sprievodca programu zaistí všetky nastavenia a plnohodnotné fungovanie VR.

Lektor sa ubezpečí, že klient netrpí jedným z týchto ochorení:

- schizofrénia
- epilepsia
- závažné refrakčné chyby
- kinetóza (napr. pri zážitkových programoch týkajúcich sa cestovania)
- závažné úrazy hlavy, nedávne poranenia hlavy a pod.

Naši klienti počas aktivít VR vstúpili do svetov, o ktorých sa im len snívalo. Zažívali virtuálne cestovanie po Paríži, prechádzku v podmorskom svete, učili sa pracovať s priestorom počas kreslenia v 3D priestore, stali sa súčasťou vesmíru v rozmere, ktorý ako obyčajní ľudia nepoznajú. Ďalším nepoznaným zážitkom bola pre nich návšteva Japonska a jeho nádherných záhrad. Nechali sa vizuálne, fyzicky aj psychicky ohromiť novými virtuálnymi svetmi, naplnenými inšpirujúcimi postavami, obrazmi a zvukmi. Zažili úplne nové zážitky. V priebehu niekoľkých minút sa ocitli v akomkoľvek svete, a umožnili našim klientom uniknúť z reality každodenného života.



Obr. 11 Oculust Quest

Zdroj: <https://www.vrzone.sk/hry-a-vr/Nature+Treks+VR>

2.1 Možnosti podpory duševného zdravia vo VR

Podpora duševného zdravia vo virtuálnej realite (VR) je dôležitým aspektom, pretože intenzívne používanie VR môže mať vplyv na psychický stav jednotlivca. Nižšie uvádzame niekoľko možností podpory duševného zdravia vo VR a zdroj, z ktorého čerpáme tieto informácie:

Možnosti podpory duševného zdravia vo VR:

1. **Pravidelné prestávky a obmedzenie času v VR:** Je dôležité nezabúdať na to, že dlhé obdobie strávené v VR môže spôsobiť únavu a iné zdravotné problémy, ako sú napríklad nevoľnosť a bolesti hlavy. Odporúča sa nastaviť si limity času stráveného v virtuálnom svete. Napríklad, po každých 30 minútach v VR by ste mali urobiť 5-10 minútovú prestávku na oddych a fyzickú aktivitu.
2. **Zdravá rovnováha medzi virtuálnym a reálnym svetom:** Je dôležité venovať sa aj reálnemu svetu a svojim vzťahom. Nenahradzuje virtuálna realita osobné stretnutia s rodinou a priateľmi. Určte si čas na interakciu s ľuďmi v reálnom svete a na činnosti mimo VR, ktoré vás naplňajú a relaxujú.
3. **Podpora komunity VR:** Virtuálna realita ponúka množstvo online komunit, vrátane diskusných fór a sociálnych sietí, kde môžete diskutovať o svojich zážitkoch, hľadať rady a stretnúť sa s ľuďmi, ktorí majú podobné záujmy. Tieto komunity vám môžu poskytnúť podporu a uľahčiť pripojenie k virtuálnemu svetu.
4. **Praktikovanie relaxačných techník:** Mnohé aplikácie vo VR sú zamerané na relaxáciu a meditáciu. Pomocou virtuálnej reality môžete vstúpiť do pokojného prostredia a praktikovať rôzne techniky relaxácie, čo môže prispieť k zmierneniu stresu a zlepšeniu duševného zdravia.
5. **Zážitky, ktoré podporujú duševné zdravie:** Niektoré VR aplikácie a hry sú navrhnuté s dôrazom na podporu duševného zdravia. Napríklad aplikácia "Trip" ponúka umelecké a relaxačné zážitky, ktoré môžu pomôcť pri tvorbe a uvoľnení. Tieto zážitky môžu byť príjemnou formou terapie a zábavy.



Obr. 12 Nature treks – virtuálna obrazovka

Zdroj: <https://www.vrzone.sk/hry-a-vr/Nature+Treks+VR>

2.2 V čom spočíva krása Virtuálnej Reality?

Virtuálna realita (VR) je interaktívny umelecký a technologický koncept, ktorý vytvára simulovaný virtuálny svet, do ktorého môžu užívatelia vstúpiť pomocou špeciálneho hardvéru, ako sú VR headsety. Tento virtuálny svet môže byť reálny alebo fantastický, a cieľom VR je ponúknuť užívateľom pohlcujúci zážitok, kde sa môžu pohybovať, interagovať a cítiť sa, akoby boli v tomto virtuálnom prostredí.

Základné aspekty a charakteristiky virtuálnej reality:

3D prostredie: VR vytvára 3D prostredie, ktoré je vizuálne zaujímavé a realistické. Užívatelia môžu vidieť virtuálny svet vo všetkých smeroch a vnímať ho ako priestor, v ktorom sa nachádzajú.

Interakcia: Užívatelia môžu vstupovať do virtuálneho sveta a interagovať s objektmi a postavami. Používajú ovládače, gestá alebo hlasové príkazy na manipuláciu s virtuálnym prostredím.

Pohyb: VR headsety sú vybavené senzormi, ktoré sledujú pohyb hlavy a tela užívateľa. To umožňuje užívateľom pohybovať sa v virtuálnom svete, čím sa vytvára pocit prítomnosti.

Zvuk: VR zahŕňa aj zvukový zážitok. Užívatelia môžu počuť zvuky a efekty z virtuálneho prostredia, čo prispieva k celkovému zážitku.

Rôzne aplikácie: VR sa využíva v rôznych oblastiach, od zábavy a hier po vzdelávanie, medicínu, architektúru a mnoho ďalších. Používa sa na tréning, simulácie a tvorbu umeleckých diel.

Problémy a riešenia: Existujú výzvy, ktorým VR čelia, vrátane problémov so žalúdočnými ťažkosťami, očami, a bezpečnosťou duševného zdravia. Vývojári a lekári pracujú na riešeniach pre tieto problémy.

VR je nádherný nástroj na vytváranie zábavných a vzdelávacích zážitkov a umožňuje našim klientom vstúpiť do svetov, ktoré by inak boli neprístupné. Je to stále rastúci a inovatívny obor, ktorý mení spôsob, akým vnímame a interagujeme s digitálnym obsahom.

Krátke predstavenie Oculus Quest 2



Obr. 13 Oculus Quest 2

Zdroj: <https://www.vrzone.sk/hry-a-vr/Nature+Treks+VR>

Oculus Quest 2 je populárny samostatný VR headset vyvinutý a vyrábaný spoločnosťou Oculus, ktorá je dcérskou spoločnosťou Facebooku (teraz Meta Platforms, Inc.). Tento headset je druhou generáciou zariadenia Oculus Quest a ponúka výborný zážitok s virtuálnou realitou bez potreby pripojenia k počítaču alebo káblov.

Medzi základné charakteristiky a funkcie Oculus Quest 2 patria:

- **Samostatný headset:** Oculus Quest 2 nie je potrebné pripájať k žiadnemu počítaču ani inému zariadeniu. Obsahuje všetky potrebné komponenty vrátane výkonného procesora a pamäte.
- **Vysoké rozlíšenie displeja:** Obsahuje dvojicu OLED displejov s rozlíšením 3664 x 1920 pixelov, čo poskytuje ostrejší a realistický vizuálny zážitok.
- **6DOF ovládanie:** Vývojári umožnili pohybovým ovládačom sledovať pohyb v reálnom čase v šiestich stupňoch voľnosti (6DOF), čo umožňuje interaktívne hranie hier a manipuláciu s objektmi vo virtuálnom svete.

- **Sledovanie pohybu a priestoru:** Oculus Quest 2 je schopný sledovať pohyb užívateľa v reálnom svete a prispôbovať virtuálny svet podľa toho. To umožňuje stále pohodlné a pohlcujúce zážitky.
- **Bezdrôtová konektivita:** Pripojenie k internetu a stahovanie hier a aplikácií je možné prostredníctvom bezdrôtovej technológie Wi-Fi.
- **Veľká knižnica hier a aplikácií:** V obchode Oculus Store nájdete široký výber hier, aplikácií a zážitkov rôznych žánrov.
- **Sociálna interakcia:** Oculus Quest 2 ponúka rôzne spôsoby sociálnej interakcie vo virtuálnom svete vrátane stretnutí a komunikácie s priateľmi.
- **Najnovší vývoj:** Oculus Quest 2 je postupne aktualizovaný s novými funkciami a zlepšeniami.

Tento VR headset je vhodný pre širokú škálu používateľov, od hráčov, ktorí chcú hrať hry vo virtuálnom svete, až po ľudí, ktorí chcú využiť VR pre vzdelávanie, tvorbu obsahu a ďalšie aplikácie. Je to prenosné a pohodlné riešenie pre zážitky s virtuálnou realitou.

2.3 Typy a použitie VR

Interakciu s používateľom zabezpečuje buď klasické vybavenie počítača ako klávesnica a myš alebo špeciálne prispôbované zariadenia ako okuliare (v našom prípade Oculus Quest 2) vytvárajúce dojem trojrozmernosti, oblečenie snímajúce pohyb a stimulujúce hmat, zvuk a pod.

Takto tvorené prostredie môže vytvárať predstavu skutočného sveta (napr. pri nácviaku boja, učení pilotovania), prípadne sa od neho značne líšiť (napr. pri hraní hier). Je nutné pripomenúť, že VR je vhodná pre každého klienta staršieho ako 14 rokov.

Rozdelenie (segmentácia) virtuálnej reality (VR) môže byť definované rôznymi spôsobmi na základe rôznych kritérií.

Medzi niektoré spôsoby, ako môže byť VR rozdelená patria:

1. Podľa typu obsahu:

- **Herná VR:** Toto je segment VR, ktorý sa zameriava na hry a herné zážitky vo virtuálnom svete. Hráči môžu interagovať s rôznymi hrami a simuláciami.
- **Edukačná VR:** VR sa používa v edukačných účeloch, vrátane výučby, tréningu a vzdelávacích simulácií.

- Medicínska VR: Medicínski odborníci využívajú VR na tréning a chirurgické simulácie, ako aj na liečbu niektorých duševných porúch.
- Kreatívna VR: Tento segment sa zameriava na umelecké a tvorivé aplikácie vo VR, vrátane virtuálneho maľovania a modelovania.

2. Podľa zariadenia:

- PC VR: VR zariadenia, ktoré vyžadujú pripojenie k výkonnému počítaču.
- Samostatná VR: Zariadenia, ktoré nevyžadujú pripojenie k počítaču a sú samostatné, ako Oculus Quest.
- Mobilná VR: VR zážitky na mobilných telefónoch s pomocou špeciálnych headsetov, ako je napríklad Google Cardboard.

3. Podľa používateľskej základne:

- Konzumná VR: VR určená pre bežných spotrebiteľov na zábavu a osobné použitie.
- Podniková VR: VR aplikácie a zariadenia používané v podnikovom prostredí na tréning, dizajn a simulačné účely.

4. Podľa technológie:

- VR s ovládačmi: VR s ovládačmi, ktoré umožňujú interakciu v rámci virtuálneho sveta.
- VR bez ovládačov: VR, kde interakcia prebieha bez použitia ovládačov, ale napríklad gestami rúk alebo hlasovými príkazmi.

5. Podľa použitia:

- Zábavná VR: Zameraná na zábavu a hry.
- Učebná VR: Používaná pre vzdelávacie účely a tréning.
- Medicínska VR: Pre lekársku diagnostiku, liečbu a tréning.
- Priemyselná VR: Využívaná v priemysle pre simulácie a dizajn.

Rozdelenie VR závisí od účelu a kontextu použitia. To, aký segment je pre nás relevantný, závisí na našich potrebách a záujmov vo virtuálnej realite.

2.4. Aktivity

Súbor aktivít: NATURE TREKS



Obr. 14 Nature treks – druhy aktivít

Zdroj: <https://www.vrzone.sk/hry-a-vr/Nature+Treks+VR>

„Nature treks“ je relaxačná a meditačná hra pre virtuálnu realitu, ktorú môžete hrať na Oculus Quest 2. Hra je navrhnutá tak, aby vám umožnila uniknúť od každodenného stresu a zažiť pokoj a harmóniu vo virtuálnych prírodných scenériách.

Popis: "Nature Treks" je jednoduchý a krásny zážitok, ktorý vás prevedie rôznymi scenériami prírody. Môžete sa vydať na virtuálnu cestu do virtuálneho pralesa, na opustený plážový ostrov, do hôr alebo dokonca na iné planéty. Tieto prostredia sú zobrazené vo vysokom rozlíšení a sú pohlcujúce.

Hra vám umožňuje voľne preskúmať tieto scenérie, kde môžete vidieť zvieratá, vtáky, rastliny a rôzne prírodné javy. Môžete sa pohybovať vo vašom vlastnom tempe a relaxovať, počúvať zvuky prírody a sledovať rôzne scenické zábery.

"Nature Treks" ponúka rôzne možnosti nastavenia, ktoré vám umožnia prispôbiť svoj zážitok. Môžete meniť denný čas, poveternostné podmienky, hudbu a zvuky podľa vašich preferencií. Tento zážitok môže slúžiť na relaxáciu, meditáciu alebo jednoducho na únik z každodenného zhonu do krásneho virtuálneho prírodného prostredia.

V "Nature Treks" môžete prežiť harmóniu a krásu prírody bez potreby cestovať na vzdialené miesta. Táto hra je ideálna na obnovu a na prežitie pokojného času vo virtuálnej realite s Oculus Quest 2.

Aktivita: Morské pláže a podmorský svet (Blue Deep)



Obr. 15 Podmorský svet

Zdroj: <https://www.vrzone.sk/hry-a-vr/Nature+Treks+VR>

Popis: Morské pláže a podmorský svet (Blue Deep) v Nature Treks je scénou, ktorá vás prevedie do podmorského sveta, kde môžete objavovať krásu a pokoj oceánu. Táto aktivita vám umožňuje ponoriť sa pod hladinu a pohybovať sa vo virtuálnom podmorskom prostredí. Môžete pozorovať rôzne druhy morských živočíchov, vrátane rybiek, korálov a iných morských tvorov. Scéna "Blue Deep" je nádherná a pohlcujúca, čo vám umožňuje relaxovať a uniknúť do pokojného podmorského sveta. Jedným z účelov "Nature Treks" je poskytnúť vám virtuálny únik do prírody a umožniť vám objavovať krásu rôznych prírodných scenérií. "Blue Deep" je skvelý príklad toho, ako môžete cestovať do podmorského sveta a stráviť čas objavovaním a relaxovaním vo virtuálnom oceáne.

Vplyv na klienta: Aktivita "Blue Deep" v rámci "Nature Treks" je navrhnutá tak, aby poskytla klientovi pokojný a relaxačný zážitok vo virtuálnej realite.

Účinky aktivity na klienta:

- Relaxácia a zmiernenie stresu: "Blue Deep" je navrhnutá tak, aby klienta preniesla do krásneho podmorského prostredia s pohlcujúcimi scenériami. Tento vizuálny zážitok môže pomôcť klientovi upustiť od stresu a napätia.
- Meditácia a mindfulness: Aktivita môže slúžiť ako forma virtuálnej meditácie. Klient môže pokojne pozorovať morský svet, dýchať hlboko a upriamiť svoju pozornosť na prítomný okamih.
- Zlepšená pohoda: Pozorovanie prírodných scenérií a morských tvorov môže prispieť k celkovému pocitu pohody a relaxácie. To môže byť obzvlášť prospešné pre tých, ktorí majú pocit, že potrebujú oddýchnuť od každodenného zhonu.

- Pomoc pri úzkosti a napätí: "Blue Deep" môže byť použitá ako forma terapie pri úzkosti alebo napätí. Virtuálny podmorský svet môže pomôcť klientovi zmierniť stres a rýchlo sa uvoľniť.
- Útek a únik: Táto aktivita môže poskytnúť klientovi možnosť úplného úniku do krásnej virtuálnej prírody. To môže byť prospešné pre tých, ktorí majú obmedzený prístup k prírodným scenériám v reálnom svete.

Je dôležité mať na pamäti, že účinky "Blue Deep" na klienta sa môžu líšiť v závislosti od individuálnych preferencií a potrieb. Niektorí ľudia môžu cítiť hlbšiu relaxáciu a úľavu, zatiaľ čo iní môžu jednoducho cítiť pokoj a pohodu. Táto aktivita môže byť vynikajúcim nástrojom pre terapeutov a profesionálov v oblasti duševného zdravia na podporu pohody a relaxácie klientov.

Aktivita: Prechádzka Japonskou záhradou (Japanese garden)



Obr. 16 Japonská záhrada

Zdroj: <https://www.vrzone.sk/hry-a-vr/Nature+Treks+VR>

Popis: Japanese Garden je jednou z nádherných virtuálnych scenérií, ktoré vám umožňujú preniknúť do japonského záhradného sveta. Táto aktivita je zameraná na vytvorenie pokojného a relaxačného zážitku, v ktorom môžete pozorovať typické prvky japonského záhradného dizajnu. Scéna "Japanese Garden" zahŕňa krásne krajiny s kludnými japonskými záhradami, rybníkmi, kameňmi, bambusom a kvetmi. Môžete sa prechádzať týmto pokojným prostredím a pozorovať detaily, ktoré tvoria japonský záhradný raj. Jedným z účelov "Japanese Garden" je poskytnúť vám príležitosť relaxovať, zmierniť stres a nájsť pokoj vo virtuálnom prostredí. Môžete si sadnúť na lavičku, pozorovať kvety sakúry alebo

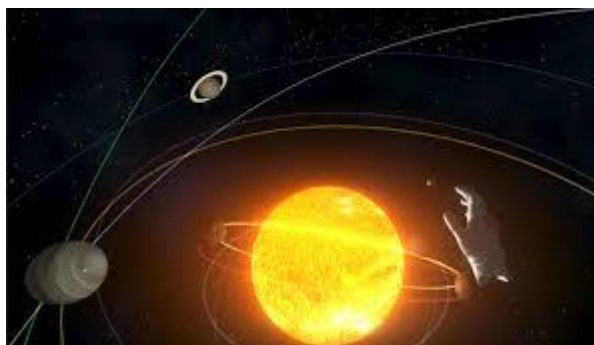
počúvať tichý šum vody. Táto aktivita je ideálna pre tých, ktorí hľadajú pokojný a meditatívny zážitok vo virtuálnej realite.

Vplyv na klienta: Japanese Garden v rámci Nature Treks je navrhnutý tak, aby ponúkol klientovi pokojný a relaxačný zážitok vo virtuálnej realite.

Táto aktivita môže mať pozitívny vplyv na klienta v niekoľkých ohľadoch:

- Relaxácia a zmiernenie stresu: Japonské záhradné scenérie sú známe svojou pokojnou atmosférou a harmoniou. "Japanese Garden" môže pomôcť klientovi upustiť od každodenného stresu a napätia a dosiahnuť relaxáciu.
- Meditatívny zážitok: Aktivita môže slúžiť ako forma virtuálnej meditácie. Klient môže pozorovať okolie, koncentrovať sa na detaily japonského záhradného dizajnu a dýchať hlboko, čo môže prispieť k mentálnej jasnosti a pokoju.
- Zlepšená pohoda: Pozorovanie japonských záhrad a krásnych krajín môže prispieť k celkovému pocitu pohody a relaxácie. Klient môže cítiť hlboký pokoj pri prechádzke virtuálnym záhradom.
- Terapeutické využitie: "Japanese Garden" môže byť využitý v terapeutických situáciách na zmiernenie úzkosti, depresie a iných psychických stavov. Virtuálny japonský záhradný raj môže byť príjemným prostredím pre klientov v terapii.
- Útek a únik: Táto aktivita umožňuje klientovi úplný únik do krásnej virtuálnej prírody bez nutnosti cestovať na konkrétne miesto.
- Senzorický zážitok: Záhradná scenéria obsahuje rôzne zvuky a vizuálne stimuly, čo môže mať pozitívny vplyv na klientovu zmyslovú perцепčnú skúsenosť.

Aktivita: Prechádzka nočnou oblohou – Vesmír (Space)



Obr. 17 Vesmír

Zdroj: <https://www.vrzone.sk/hry-a-vr/Nature+Treks+VR>

Popis: Aktivita Space je vo vesmírnom prostredí a ponúka klientovi nezabudnuteľný zážitok vo virtuálnej realite. Voči pozemským scenériám "Space" umožňuje klientovi preskúmať nekonečný vesmír, pozorovať hviezdy, planéty, meteoroidy a iné vesmírne objekty. Scéna "Space" môže zahŕňať rôzne vesmírne prostredia, od pohľadu z planéty, kde môžete vidieť oblohu, až po vesmírne lety, kde môžete sledovať pohyb hviezd a planét. Môžete si vychutnávať krásne vesmírne scenérie a pozorovať, ako sa mení svetlo a farby vesmíru. Táto aktivita môže byť zábavným a vzdelávacím zážitkom, pretože umožňuje klientovi objavovať rôzne časti vesmíru a učiť sa o vesmírnych javoch. Môžete pozorovať meteoroidy, vzdialené galaxie a pohyb planét. Taktiež môžete skúmať krásu nočnej oblohy a hviezdnych súhvezdí.

Vplyv na klienta: Aktivita Space v rámci Nature Treks môže mať rôzne vplyvy na klienta, a to v závislosti od jeho individuálnych preferencií a potrieb.

Tu sú niektoré z potenciálnych vplyvov:

- Únik a relaxácia: "Space" môže byť spôsobom úniku z každodenného stresu a napätia. Klient môže cítiť relaxáciu a pokoj, keď pozoruje krásu vesmíru.
- Vnímanie krásy vesmíru: Klient môže zažiť pocit úžasu nad krásou vesmíru. Táto aktivita môže prispieť k estetickému vnímaniu a pocitu úžasu nad vesmírnymi scenériami.
- Vzdelávanie a zvedavosť: "Space" môže slúžiť ako vzdelávací nástroj. Klient môže sať informácie o vesmírnych javoch, planétach a hviezdach, čo môže prispieť k jeho zvedavosti a znalostiam.
- Meditatívny zážitok: Aktivita môže byť meditatívnym zážitkom, kde klient môže praktikovať mindfulness a upriamiť svoju pozornosť na vesmírne scenérie. To môže pomôcť k uvoľneniu a zmierneniu stresu.
- Podpora duševného zdravia: Pre niektorých klientov môže "Space" byť prostriedkom na zmiernenie úzkosti, depresie a iných psychických stavov. Vesmír môže poskytovať pocit bezpečia a oddychu.
- Senzorický zážitok: Klient môže vnímať zvuky a vizuálne stimuly vesmíru, čo môže byť zážitkom pre zmysly.

Vplyv "Space" na klienta bude závisieť od jeho osobných skúseností a momentálneho duševného stavu. Táto aktivita má potenciál byť pohlcujúcim, vzdelávacím a relaxačným

zážitkom vo virtuálnej realite. Je dôležité poznať individuálne potreby klienta a jeho záujmy pri používaní tejto aktivity v terapeutickom alebo relaxačnom kontexte.

Aktivita: „Letný deň a noc na lúke pri lese (zelená príroda)



Obr. 18 Letný deň a noc na lúke pri lese

Zdroj: <https://www.vrzone.sk/hry-a-vr/Nature+Treks+VR>

Popis: Letný deň a noc pri lese (zelená príroda), je jednou z jedinečných virtuálnych scenérií, ktoré vám umožňujú preniknúť do krásnej prírody plnej potôčikov a lesných zvieratiek cez slnečný letný deň a hrejivú noc. Táto aktivita je zameraná na vytvorenie pokojného a relaxačného zážitku, v ktorom môžete pozorovať scenériu letného slnečného dňa, kde máte možnosť pozorovať prelet vtáčikov, poskakovanie zajačikov, plávanie rybičiek v rieke ako aj kvitnúce lesné kvietky, zelené paprade a to všetko sprevádza šum lesa a vtákov. Nočná letná prechádzka môže byť sprevádzaná letným dážďom, ktorý ako by dopadal na vaše telo spolu so zvukom klopajúceho dažďa na stromy či kamene v tomto čarovnom lese. Nočná obloha poskytuje úžasnú scenériu, ktorá vás prevedie celým lesom plným tmavých kútov v stromoch so žmurkajúcimi sovmi na ich konári. Táto lesná prechádzka ponúka klientom pozorovať detaily lesnej krásy a ich obyvateľstva.

Prechádzka touto scenériou ponúka všetkým možnosť relaxu, ponúka pocit upokojenia a zmiernenia stresu, či pocit bezpečia virtuálneho sveta. Aktivita je ideálna pre všetkých klientov, no zvlášť pre tých, ktorí hľadajú oddych, pokoj a krásu mediálneho zážitku vo virtuálnej realite.

Vplyv na klienta: Letný deň a noc na lúke pri lese (zelená príroda) v rámci Nature Treks je navrhnutý tak, aby ponúkol klientovi pokojný a relaxačný zážitok vo virtuálnej realite.

Táto aktivita môže mať pozitívny vplyv na klienta v niekoľkých ohľadoch:

- Relaxácia a zmiernenie stresu: Letný deň a noc na lúke pri lese (zelená príroda)" svojou pokojnou atmosférou a harmoniou letného lesa cez slnečný deň ako aj teplú letnú noc môže pomôcť klientovi upustiť od každodenného stresu a napätia a dosiahnuť relaxáciu.
- Meditatívny zážitok: Aktivita môže slúžiť ako forma virtuálnej meditácie. Klient môže pozorovať okolie, koncentrovať sa na detaily lesnej krásy, pozorovať prelet vtákov a počúvať žblnkot potoka, čo môže priviesť klienta k mentálnemu pokoji.
- Zlepšená pohoda: Pozorovanie lesných scenérii a celkového života v lese a jej úžasnej farebnosti môže prispieť k celkovému pocitu pohody a relaxácie. Klient môže cítiť hlboký pokoj pri prechádzke virtuálnym lesom.
- Terapeutické využitie: "Zelená príroda" môže byť využitá v terapeutických situáciách na zmiernenie úzkosti, depresie a iných psychických stavov. Virtuálny lesný zážitok môže byť príjemným prostredím pre klientov v terapii.
- Útek a únik: Táto aktivita umožňuje klientovi úplný únik do krásnej virtuálnej prírody bez nutnosti cestovať na konkrétne miesto.
- Senzorický zážitok: Lesná scenéria obsahuje rôzne zvuky a vizuálne stimuly, čo môže mať pozitívny vplyv na klientovu zmyslovú percepčnú skúsenosť.

Aktivita: Let balónom nad Parížom



Obr. 19 Paríž

Zdroj: <https://www.vrzone.sk/hry-a-vr/Nature+Treks+VR>

Popis: Let balónom nad Parížom je nádhernou scénou, ktorá vás prevedie metropolou Francúzska, ktorá je stelesnenie luxusu, hlavné mesto módy, mesto lásky, mesto svetla, najkrajšie historické budovy sveta, najnavštevovanejšie pamiatky, najznámejšie svetové múzeá. Môžete tu objavovať tajné uličky, ktoré dýchajú históriou. Klient môže spoznávať

Eiffelovu vežu, Víťazný oblúk, Notre-Dame či Louvre, mesto histórie, láska a luxusu, ktoré treba aspoň raz za život vidieť. Táto aktivita vám umožňuje spoznať krásu Paríža vo virtuálnom prostredí, čo vám umožňuje cestovať spoznávať a zároveň relaxovať na jednom z najkrásnejších miest sveta. Jedným z účelov tejto aktivity je poskytnúť vám virtuálny únik od reality všedných dní a umožniť vám objavovať krásu Paríža a jej histórie vo virtuálnom svete.

Vplyv na klienta: Aktivita "Let balónom nad Parížom" je navrhnutá tak, aby poskytla klientovi pokojný, vzdelávací a relaxačný zážitok vo virtuálnej realite.

Táto aktivita môže mať rôzne pozitívne účinky na klienta:

- Relaxácia a zmiernenie stresu: "Let balónom nad Parížom" je navrhnutá tak, aby klienta preniesla do krásneho sveta umenia a nádherných záhrad. Tento vizuálny zážitok môže pomôcť klientovi upustiť od stresu a napätia.
- Meditácia a mindfulness: Aktivita môže slúžiť ako forma virtuálnej meditácie. Klient môže pokojne pozorovať krásy Paríža, voľne dýchať a upriamiť svoju pozornosť na prítomný čarovný okamih.
- Zlepšená pohoda: Pozorovanie Parížskej kultúry, histórie, tajomných uličiek a krásy stavieb, ktorá preniesie klienta do úžasného sveta nových poznání. Toto vnímanie Paríža môže byť obzvlášť prospešné pre tých, ktorí majú pocit, že potrebujú oddýchnuť od každodenného zhonu a chcú sa preniesť niekam ďaleko do poznávacích miest.
- Pomoc pri úzkosti a napätí: „Let balónom nad Parížom“ môže byť použitá ako forma terapie pri smútku, osamelosti alebo napätí. Virtuálny Paríž môže pomôcť klientovi zmierniť stres a rýchlo sa uvoľniť za pomoci krás a zaujímavostí v danej aktivite.
- Útek a únik: Táto aktivita môže poskytnúť klientovi možnosť úplného úniku do krásnej virtuálnej prehliadky Paríža.. To môže byť prospešné pre tých, ktorí majú obmedzený prístup k cestovaniu v reálnom svete.

Je dôležité mať na pamäti, že účinky "Let balónom nad Parížom " na klienta sa môžu líšiť v závislosti od individuálnych preferencií a potrieb. Niektorí ľudia môžu cítiť hlbšiu relaxáciu, pokoj, zaujatie a úľavu, zatiaľ čo iní môžu jednoducho cítiť pohodu, či vzrušenie z cestovania. Táto aktivita môže byť vynikajúcim nástrojom pre terapeutov a profesionálov v oblasti duševného zdravia na podporu motivácie, radosti a relaxácie klientov.

2.5 Ukončenie aktivít v VR miestnosti

VR aktivity sme v záverečnej fáze spoločne s klientmi zhodnotili ako veľmi prospešné pre sprestenie bežného života na navodenie príjemnej upokojujúcej atmosféry a relaxačného vnímania virtuálnej reality. Pozorované reakcie našich 10 klientov sme zaznamenávali počas času stráveného v miestnosti VR. V ďalšej časti projektu sme uskutočnili osobné rozhovory s 5 seniormi, ako aj s 5 opatrovateľmi seniorov, s cieľom získať ich reakcie na aktivity vo virtuálnom prostredí. V týchto rozhovoroch sme zisťovali, ktoré absolvované aktivity sa klientom najviac páčia a majú z nich radosť, a spôsoby, ako by sa dali zlepšiť, aby sa maximalizovala ich pohoda. Z rozhovorov vyplynulo, že počas bežnej relaxácie majú klienti ťažkosti pri sústredení sa na samotnú relaxáciu. Nedokážu sa odpútať od vonkajších myšlienok a pociťujú následky alebo stres z toho, že sa nedokážu uvoľniť. Pri relaxácii pomocou prenesenia sa do virtuálnej reality však ich cieľom je odpútať sa od myšlienok, a vedome sa sústrediť na základné zmyslové podnety. To podporuje odpútanie sa od starostí a následne aj samotnú relaxáciu.

Výsledky naznačujú, že účasť na jednom 15-30-15 minútovom sedení vo virtuálnej realite mala významné a pozitívne fyziologické účinky na skupinu ako seniorov, tak aj opatrovateľov seniorov. Účastníci sa po aktivitách vo virtuálnej miestnosti v oboch skupinách cítili veselí, a optimistickí. Vykazovali výrazné zlepšenie úzkosti a väčšiu mieru uvoľnenia. Z toho vyplýva, že priaznivé fyziologické a psychické účinky tak Snoezelen ako Virtuálnej reality boli zjavné pre všetkých zúčastnených klientov. Čas strávený v príjemnom prostredí má pozitívny vplyv ako na seniorov, tak na ich opatrovateľov. Využitie multifunkčnej miestnosti sa javí ako efektívna cesta k odbúraniu stresu u opatrovateľov a zníženie sociálnej izolácie u seniorov. Virtuálna realita preniesla svojich klientov do sveta, ktorý nebol nimi dostatočne prebádaný. Veľký úspech a radosť priniesol tento projekt, ktorý sa venoval každému klientovi individuálne a vniesol radosť, relax a uvoľnenie do ich života.

ZÁVER

S najmodernejšími technológiami väčšinou spájame mladých ľudí. Tendenciou mnohých starších ľudí je vyhýbať sa im. Zdôvodňujú to tým, že je pre nich veľmi náročné naučiť sa ich používať. OZ Aktívny život sa v projekte zameralo na cieľovú skupinu seniorov 50+ a opatrovateľov seniorov. Z piatich opatrovateľov, štyria dosiahli taktiež vek 50+. Po počiatočných menších problémoch s ovládaním jednotlivých funkcií VR klienti zistili, že mnohé z dnešných technológií majú pre nich aj praktické výhody. Rýchlo zistili, že si stačí nasadiť náhlavnú súpravu a virtuálne sa preniesť na vzdialené miesta bez toho, aby museli opustiť pohodlie svojho domova, napr. ísť si zaplávať s rybkami, navštíviť Paríž, ísť sa poprechádzať do prírody... VR je technológia, ktorá im umožnila predstaviť si alebo mať pocit, že sa nachádzajú v inom prostredí. Zaujímavá bola pre nich aj stimulácia zážitku Japonskej záhrady, ako aj „neznámy“ vesmír, hoci v skutočnosti používatelia sedeli, alebo stáli v miestnosti. Na zmenu prostredia všetci reagovali priaznivo, o čom svedčia aj ich niektoré vyjadrenia po skončení jednotlivých aktivít.

„Vesmír ma vždy fascinoval, nikdy by som si nebola pomyslela, že sa tam dostanem prostredníctvom VR. Bolo to úžasné...Hľadala som hviezdu, ktorá je po mne pomenovaná, ale nenašla som ju.“

„Keď som bola mladá, tak sme každý rok chodili s celou rodinou k moru. Žiaľ už si to nemôžeme dovoliť, preto som rada, že aspoň touto formou som sa k moru dostala. Doslova som cítila jemný piesok pod nohami, dotyk morskej vody a slnečné lúče. Bonusom bol pre mňa svet pod vodou.“

„Pri tejto aktivite som si spomenula na Školy v prírode a pionierske tábory. Ako deti sme sa vždy tešili na dlhé túry, zbieranie čučoriedok a iné super zážitky v prírode. Zdravotný stav mi už nedovoľuje vykonávať takéto aktivity, preto som veľmi rada, že som to mohla zažiť aspoň takouto formou...“

„Paríž som navštívila viac krát, ale vidieť ho z vtácej perspektívy to bolo vzrušujúce. Aj keď sa bojím výšok, som rada, že som aktivitu absolvovala.“

Počas projektu sme zistili, že VR je možné využívať na zlepšenie života seniorov, ako aj ich opatrovateľov. Pomocou rôznych programov VR môže znížiť ich osamelosť, zlepšiť ich duševné zdravie, pomôcť pri úzkosti a depresii. VR môže podporiť učenie, nakoľko zvyšujú porozumenie obsahu a zachovanie pamäti. Vďaka priamemu zážitku si informácie zapamätajú a sú pre nich zmysluplnejšie.

V rámci tohto projektu nám cezhraničná spolupráca oboch partnerských organizácií umožnila priniesť nové vzdelávanie dospelých v oblasti zlepšenia duševného zdravia s rôznymi cieľovými skupinami z oboch krajín.

LITERATÚRA

BROOKS, S. (1996). *Virtual Reality and the Treatment of Phobias*.

BROUCHOUD, J. (2013). *Revit and Oculus Rift via Unity3D: Experiencing BIM in Virtual Reality for Architectural Visualization*. 2013. [cit. 2015-03-28].

BURDEA, C. G., Coiffe,t P. (2001). *Virtual Reality Technology*, 2001, 334 s. ISBN-10: 0471360899

FILATOVA,R. – Janku, K. 2010. *Snouzelen*. Ostrava: Kleinwächter. 2010. ISBN 978-80-260-0115-7.

FOWLER, S. 2008. *Multisensory Rooms and Environments*. London: Jesica Kinsley Publishers. 2008. ISBN 978-1-84310-462-9.

HULSEGGE,J. - VERHEUL, A. 1987. *Snouzelen: Another world*. A practical book on sensory experience environments for the mentally handicapped. Exeter, Great Britain: BPPC Wheatons Ltd.

HUTCHINSON,R. - KEWIN,J. 1994. *Sensationa & Disability:Sensory Enviroments for Leisure, Snouzelen, Education and Therapy*. Rompa.1994. ISBN 09-512-8211-5.

RIVA, G., et al. (2016). *Virtual Reality for Enhancing the Cognitive Behavioral Treatment of Obesity with Binge Eating Disorder: Randomized Controlled Study with One-Year Follow-up*.

STEUER, J. (1992). *Defining Virtual Reality: Dimensions Determining Telepresence*, Stanford University, 1992, 73 s.

Virtual World Innovations. *Collaboration and virtual worlds for Science, Technology, Healthcare and Business*. [on-line]. [cit. 2015-03-21].

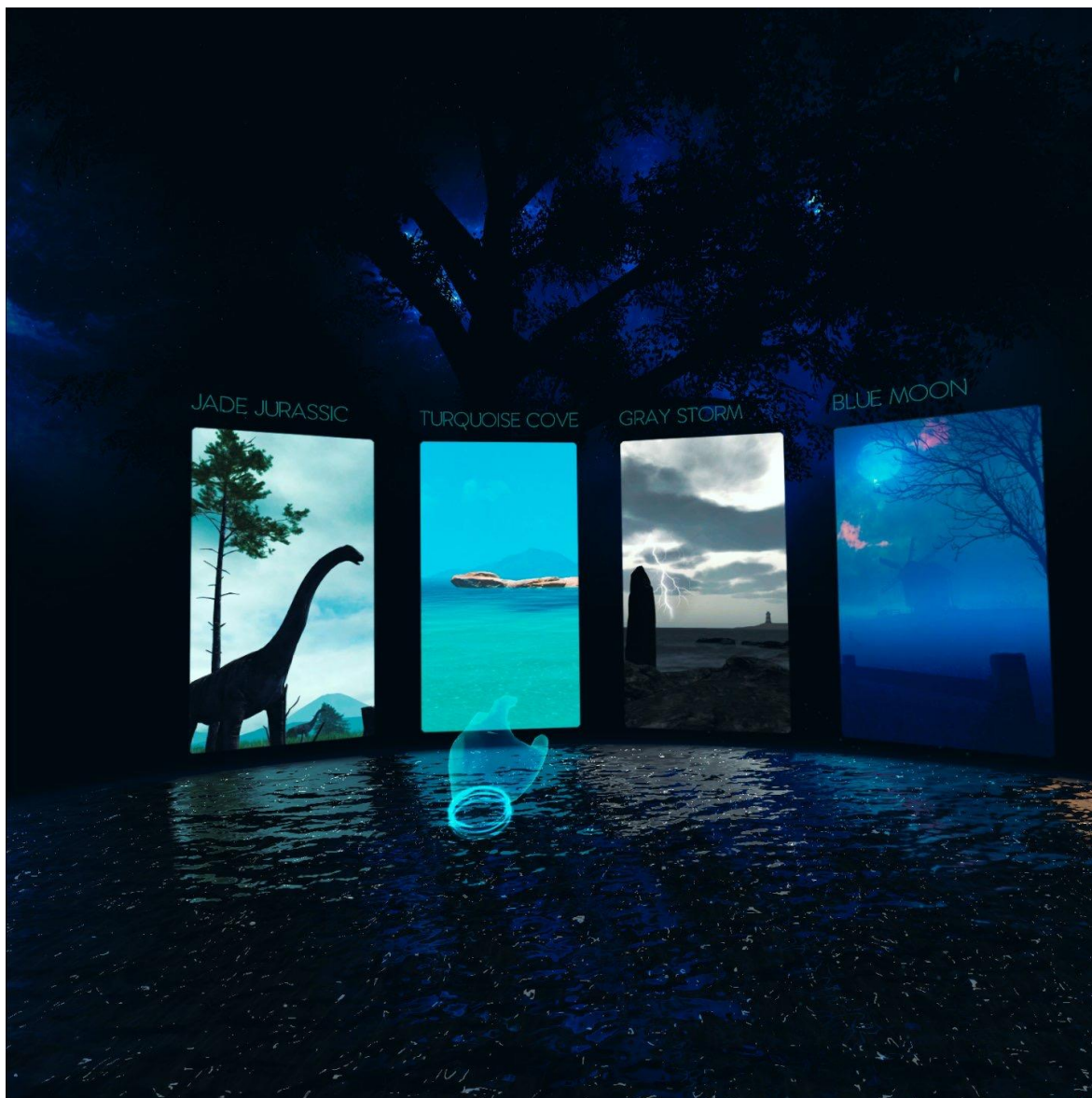
ŽÁRA, J. (2008). VRML 97 - *Laskavý průvodce virtuálními světy*, Computer Press 2008, 196 s., [online]: Dostupné:

<http://digi.felk.cvut.cz/cgg/LaskavyPruvodce/LaskavyPruvodceVirtualnimiSvety.pdf>

3lobit. *Čo je Snoezelen – Teoretický úvod: Zmyslové vnímanie má zmysel*. Dostupné: <https://3lobit.sk/co-je-snoezelen/>

3lobit. *O metóde Snouezelen*. Dostupné: <https://3lobit.sk/sisnoezelen/snoezelen/>

PRÍLOHY



Zdroj: <https://nature-treks-vr.en.softonic.com/>



Zdroj: <https://nature-treks-vr.en.softonic.com/>



Zdroj:<https://nature-treks-vr.en.softonic.com/>



Zdroj:<https://nature-treks-vr.en.softonic.com/>



Zdroj:<https://nature-treks-vr.en.softonic.com/>



japonská zahrada oculus quest 2



Kreatívne k lepšiemu duševnému zdraviu

Mgr. Katarína Mináriková

PhDr. Mgr. Elena Mašlonková, MBA

**Ďakujeme za Váš záujem a tešíme sa na
spoločné stretnutie**

OZ „Aktívny život“

Lieskovec

Kontakt: 0908 962 781