

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA DESIGNU A UMĚNÍ LADISLAVA SUTNARA**

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2021**

**KATEŘINA PUNCMANNOVÁ**

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA DESIGNU A UMĚNÍ LADISLAVA SUTNARA**

Diplomová práce

**AUTORSKÁ KNIHA**  
K20

Kateřina Puncmannová

**PLZEŇ 2021**

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA DESIGNU A UMĚNÍ LADISLAVA SUTNARA**

**KATEDRA DESIGNU**

Studijní program design  
Studijní obor Ilustrace a grafický design  
specializace Grafický design

Diplomová práce

# **AUTORSKÁ KNIHA**

## **K20**

Kateřina Puncmannová

**VEDOUcí PRÁCE**

prof. ak. mal. Rostislav Vaněk  
doc. MgA. Kristina Fišerová  
Katedra designu  
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara  
Západočeské Univerzity V Plzni

**PLZEŇ 2021**

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara  
Akademický rok: 2019/2020

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **BcA. Kateřina PUNCMANNOVÁ**  
Osobní číslo: **D18N0030P**  
Studijní program: **N8208 Design**  
Studijní obor: **Ilustrace a grafický design, specializace Grafický design**  
Téma práce: **AUTORSKÁ KNIHA**  
Zadávající katedra: **Katedra designu**

### Zásady pro vypracování

Knižní projekt založený na autorském zpracování vlastního zvoleného tématu. Finální zpracování v podobě funkční makety knihy.

Tvůrčí záměr:

Důvodem k volbě tohoto tématu je možnost využít řadu dovedností a dosavadních zkušeností získaných v průběhu vysokoškolského studia. Téma zároveň představuje prostor pro rozvinutí mých znalostí v oblasti tištěných publikací.

Způsob realizace:

Při tvorbě bude využito grafických editorů firmy Adobe. Případné další využití technologií a technik vyplyne z pracovního procesu.

Cíl:

Vytvoření funkční makety knihy/publikace.

Předpokládaný charakter výstupu:

Kompletní zpracování minimálně jedné autorské knihy ve třech vyhotovených formátu vyplývajících ze zpracování.

Rozsah průvodní zprávy:

Výstup bude doprovázen průvodní zprávou o minimálním rozsahu 3 normostran.

Rozsah teoretické části: **min. 3 normostrany textu**  
Rozsah praktické části: **vyplyne ze zpracování DP**  
Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

### Seznam doporučené literatury:

BERAN, Vladimír. *Typografický manuál*. Praha: Kafka design, 2003. ISBN 80-901824-0-2.  
HLAVSA, Oldřich, WICK, Karel. *Typografie – písmo, ilustrace, kniha*. Praha: SNTL, 1976. ISBN 04-907-76.  
HOLLIS, Richard. *Stručná historie grafického designu*. Praha: RUBATO, 2015. ISBN: 978-80-87705-27-8.  
KOČIČKA, Pavel, BLAŽEK, Filip. *Praktická typografie*. Vyd. 2. Praha: Computer Press, 2004. ISBN 80-7226-385-4.  
PECINA, Martin. *Knihy a typografie*. Brno: Host, 2017. ISBN 978-80-7577-040-0.

Vedoucí diplomové práce: **Doc. MgA. Kristýna Fišerová**  
Katedra designu

Oponent diplomové práce: **akademický malíř Zbyněk Kočvar**  
Děkanát

Datum zadání diplomové práce: **29. května 2020**

Termín odevzdání diplomové práce: **30. dubna 2021**

Dle rozhodnutí č. j. 710/003301/2021  
nový termín odevzdání BP/DP: **30-07-2021**



L.S.

**Doc. akademický malíř Josef Mištera v.r.**  
děkan

**Doc. akademický malíř František Steker v.r.**  
vedoucí katedry

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

PLZEŇ, ČERVENEC 2021

podpis autora

Děkuji všem, kteří se podíleli na vzniku knihy. Svým vedoucím prof. Vaňkovi a doc. Fišerové děkuji za to, že mě přesvědčili, abych se tomuto tématu věnovala, i za to, že se mnou trpělivě konzultovali. Děkuji paní doktorce PhDr. Pavlíně Horáčkové, že mi radila a pomáhala s informacemi z oblasti psychologie a psychiatrie. Děkuji svojí mamince, že pravidelně četla obsah knihy a podporovala mě. Své babičce děkuji za jazykové korektury v knize. Příteli Františkovi za pravidelné čtení a podporu. Děkuji i svému taťkovi a zbytku rodiny, kamarádce Lucii i ostatním přátelům za trpělivost, podporu a povzbuzování.

## OBSAH

1	MÉ DOSAVADNÍ DÍLO V KONTEXTU SPECIALIZACE	9
2	TÉMA A DŮVOD JEHO VOLBY	10
3	PROCES PŘÍPRAVY, PROCES TVORBY	11
3.1	PROCES PŘÍPRAVY	11
3.2	PROCES TVORBY	11
4	POPIS DÍLA, TECHNOLOGICKÁ SPECIFIKA, PŘÍNOS PRÁCE PRO DANÝ OBOR	12
4.1	POPIS DÍLA	12
4.2	TECHNOLOGICKÁ SPECIFIKA	12
5	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	14
	A) KNIŽNÍ A PERIODICKÁ LITERATURA	14
	B) INTERNETOVÉ ZDROJE	15
6	RESUMÉ	21
7	SEZNAM PŘÍLOH	22



Počátky mé výtvarné tvorby se odehrávaly již od útlého věku. Pozorovala jsem svět kolem sebe a snažila se ho pomocí tužky zaznamenat. Od deseti let jsem navštěvovala ZUŠ v Kolíně a po ukončení základní školy jsem nastoupila na Hellichovku — VOŠ grafickou a SPŠ grafickou v Praze. Zde jsem studovala obor grafický design.

Po absolvování střední školy jsem započala vysokoškolské studium na Fakultě designu a umění Ladislava Sutnara na Západočeské univerzitě. Byla jsem v ateliéru Vizuelní komunikace u doc. akad. mal. Františka Stekera. Bakalářské studium jsem úspěšně ukončila v roce 2015. Následně jsem nastoupila na magisterské studium do ateliéru Grafického designu k panu prof. ak. mal. Rostislavu Vaňkovi a doc. MgA. Kristině Fišerové.

Během prvního ročníku bakalářského studia začala moje spolupráce se studiem Breisky. Zde jsem působila čtyři roky. V roce 2020 jsem nastoupila do studia Voala, kde působím dodnes.

V mém portfoliu jsou nyní práce, jako je kniha **Učíme češtinu jako druhý jazyk** (příloha č. 1), která byla nominována v soutěži Nejkrásnější české knihy roku 2018 v sekci Učebnice pro školy všech stupňů a ostatní didaktické pomůcky. Mohu jmenovat i **Obal na malířskou štětku** (příloha č. 2), se kterým jsem vyhrála 1. místo v soutěži Mladý obal, Young Package — Open and play 2017. Dále třeba plakát **Sisyfos** (příloha č. 3), který uspěl v soutěži na festivalu Graphic Matters v Holandsku. Konkrétně v Poster Competition 2017: Shut Up Speak Up! Ze školních prací mohu jmenovat vizuální identitu subjektu **Depo** (příloha č. 4).

Myslím, že autorská kniha je jedna z nejkrásnějších disciplín grafického designu. Zvláště pak, pokud si autor může vybrat téma zcela svobodně. Má zde mnoho prostoru obtisknout své výtvarné cítění, vyjádřit se dle svých pocitů a upravit obsah dle vlastního úsudku. V praxi se většinou práce odvíjí od požadavků klienta, ale takovou formu nezávislosti zažívá grafický designér jen málokdy, což je i důvod, proč jsem si téma zvolila.

Předmět svojí autorské knihy jsem dlouho zvažovala a po konzultacích s vedoucími jsem nakonec rozhodla věnovat tématu duševního zdraví. Konkrétně přiblížit běžnému člověku pobyt na otevřeném oddělení v psychiatrické léčebně.

Obsah se vztahuje k mému pobytu v Psychiatrické léčebně Kosmonosy na resocializačním a psychoterapeutickém oddělení K20. Úkolem knihy je lépe představit, jak takové oddělení může fungovat a vyvrátit případné mýty. Kniha je psána formou deníku. Počet kapitol se odvíjí od počtu týdnů, jež jsem prožila v léčebně. Jednotlivé kapitoly přibližují fungování oddělení, terapeutické metody a život v komunitě.

Cílem knihy je říct, že pokud máme v životě nějaký problém je důležité ho začít řešit. Snažit se pochopit odkud pramení a zjistit, jak ho můžeme eliminovat.

### **3 PROCES PŘÍPRAVY, PROCES TVORBY**

#### **3.1 PROCES PŘÍPRAVY**

Téma autorské knihy jsem po konzultaci s pedagogy zvolila v průběhu ledna. V té době jsem udělala první kroky. Shromáždila jsem veškeré dokumenty, předměty a výtvarné práce z doby svého pobytu v psychiatrické léčebně v Kosmonosech. Začala jsem studovat materiály, týkající se duševního zdraví. Vypracovala jsem první osnovu knihy.

#### **3.2 PROCES TVORBY**

Samotný proces tvorby jsem zahájila po klauzurních zkouškách na konci února. Ponořila jsem se hlouběji do svého deníku a začala psát text knihy. Samotný pobyt v léčebně probíhal v době mého středoškolského studia na přelomu roku 2013 a 2014. Deník, který jsem si v léčebně povinně psala, mi sloužil jako berlička k oživení vzpomínek a vyjasnění nejrůznějších detailů. Nakonec jsem se rozhodla pro deníkovou formu textu.

Moje hospitalizace trvala necelých 18 týdnů. Každému týdnu jsem věnovala jednu kapitolu. Navíc jsem přidala dvě kapitoly — dobu před hospitalizací a dobu po hospitalizaci. Témata kapitol se chronologicky vztahují k dění na oddělení.

Uvnitř najdeme dvě textové úrovně. Jedna je příběhová — přibližuje můj osobní příběh a zkušenosti. Druhá úroveň textu je informativní — popisuje odborněji termíny, které se objevují ve vyprávění. Nejedná se o knihu odbornou. Dala by se definovat spíše jako pohled laika, který se snaží najít maximum informací o svém problému a dohledat k nim řešení. Text knihy byl konzultován s odborníky především s paní doktorkou PhDr. Pavlínou Horáčkovou.

Textu knihy jsem začala dávat vizuální podobu. Zkoušela jsem různé možnosti, jak nejlépe pracovat se vzpomínkovými materiály v kombinaci s textem. Po dobu hospitalizace jsem si vedla kresebný deník. Je to návyk, který mám již od nástupu na střední školu, a během pobytu na oddělení jsem si vedla kresebných deníků hned několik. Na oddělení jsem využívala možnost návštěvy v ateliéru, kde bylo možné pracovat jak s klasickými výtvarnými potřebami, tak vyzkoušet i grafické techniky — například suchou jehlu. Další možnost kreativního využití byla návštěva centrální terapie, zde se nachází košíkářská, keramická a šicí dílna. Během pobytu jsem také dokumentovala své prožitky pomocí digitální zrcadlovky a analogového fotoaparátu.

## 4 POPIS DÍLA, TECHNOLOGICKÁ SPECIFIKA, PŘÍNOS PRÁCE PRO DANÝ OBOR

### 4.1 POPIS DÍLA

Vizuální podoba knihy se snaží jak plně respektovat subjektivní pocity autora, tak i zvolené téma. Dominuje zde barevná kombinace černé, červené a zelené spolu s barvou papíru (příloha č. 5). Mnoho materiálů v knize je těmto barvám podrobena. Kresby a autorské objekty si zachovávají svoji originální barevnost (příloha č. 6 až č. 13).

Důležitým momentem při tvorbě knihy je volba písma. Po četných zkouškách jsem zvolila písmo **Founders Grotesk** (příloha č. 14) z novozélandské písmolijny Klim Type Foundry. Jeho autorem je Kris Sowersby.<sup>1</sup>

Jak jsem již výše uvedla, v knize jsou dvě textové úrovně — příběhová a informativní. Ty od sebe odlišuji velikostí a barevností písma (příloha č. 15).

### 4.2 TECHNOLOGICKÁ SPECIFIKA

Knihy byla vytvořena v programech od společnosti Adobe. K úpravě fotografií a naskenovaných dokumentů jsem využila Adobe Photoshop. Ke kompletaci knihy jsem zvolila program Adobe Indesign.

Publikace je vytištěna digitálně na papír Munken Print White. Výsledný formát knihy je 165 × 230 mm. Knihy má odhalený šitý hřbet, černé předsádky a na nich připevněnou lepenku. V té je připevněn tkaloun. Na obálce je štítek s nápisem K20. Knihy tak připomíná lékařskou složku pacienta. Tisk a knihařské zpracování bylo provedeno ve studiu Voala (příloha č. 16 až č. 18).

---

1 Founders Grotesk. Klim Type Foundry [online]. 2010 [cit. 2021-7-27].  
Dostupné z: <https://klim.co.nz/collections/founders-grotesk/>

### 4.3 PŘÍNOS PRÁCE PRO DANÝ OBOR

Autorských knih vzniká nespočet každý rok. Je proto velmi obtížné přinést oboru něco originálního.

Knih, které se zabývají psychickými potížemi a duševním zdravím, najdeme jistě mnoho. Existují jak komplexní knihy o psychiatrii a psychologii, tak knihy vztahující se ke konkrétnějším tématům — například deprese, bipolární poruchy. Dozajisté najdeme i knihy, které popisují osobní prožitek konkrétního člověka. Málokdy však narazíme na knihu, kde jsou tyto přístupy vzájemně propojeny. Já jsem se snažila za pomoci autorské knihy přiblížit čtenáři tuto problematiku jak z pohledu svého, tak i odborného a vybalancovat tak hranici mezi příběhem, odborným textem a obrazovými prvky.

Největší přínos měla však práce pro mě samotnou. Pomohla mi lépe uzavřít jednu životní etapu, i když se odehrála již před delší dobou. Kniha nejen lépe osvětlí některé situace mé rodině i blízkým, ale v případě vydání knihy může pomoci i dalším lidem pochopit problémy duševně nemocných či odhalit jim vlastní psychické potíže. Může zbořit mýty o léčebných zařízeních a přimět někoho vyhledat odbornou pomoc.

**A) KNIŽNÍ A PERIODICKÁ LITERATURA**

BERAN, Vladimír. *Typografický manuál*. Praha: Kafka design, 2003. ISBN 80-901824-0-2.

HLAVSA, Oldřich, WICK, Karel. *Typografie – písmo, ilustrace, kniha*. Praha: SNTL, 1976. ISBN 04-907-76.

HOLLIS, Richard. *Stručná historie grafického designu*. Praha: Rubato, 2015. ISBN: 978-80-87705-27-8.

KOČIČKA, Pavel, BLAŽEK, Filip. *Praktická typografie*. Vyd. 2. Praha: Computer Press, 2004. ISBN 80-7226-385-4.

PECINA, Martin. *Knihy a typografie*. Brno: Host, 2017. ISBN 978-80-7577-040-0.

PRAŠKO, Ján; BULIKOVÁ, Barbora; SIGMUNDOVÁ, Zuzana. *Depresivní porucha a jak ji překonat*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-656-4.

RABOCH, Jiří a Petr ZVOLSKÝ. *Psychiatrie*. Praha: Galén, 2001. ISBN 80-7262-140-8.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.

ŠIMEK, Jakub. *Co potřebujete vědět o depresi*. Praha: Galén, 2018. ISBN 978-80-7492-385-2.

ŠIMKOVÁ, Romana a kolektiv autorů. *Jak zvládnout duševní onemocnění v rodině*. Praha: Psychiatrická nemocnice Bohnice, 2016. ISBN 978-80-906518-7-6.

WERICH, Jan. *Všechno je jinak*. 1. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7264-083-6.

## B) INTERNETOVÉ ZDROJE

*10 Mýtů.* Mental Health Europe [online]. Mental Health Europe, 2020 [cit. 2021-7-25]. Dostupné z: <https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/01/Each-of-Us-CZ-10-myths-leaflet.pdf>

*Arteterapie.* Česká arteterapeutická asociace [online]. 2021 [cit. 2021-7-14]. Dostupné z: <http://www.arteterapie.cz/arteterapie>

*Bipolární porucha.* Vipfarm [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://vipfarm.cz/bipolarni-porucha>

*Cirkadiánní rytmus.* Wikipedia [online]. 2021 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Cirkadi%C3%A1nn%C3%AD\\_rytmus](https://cs.wikipedia.org/wiki/Cirkadi%C3%A1nn%C3%AD_rytmus)

*Cirkadiánní rytmy (I.): Úvod do problematiky.* Ronnie [online]. 2021 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: <https://medicina.ronnie.cz/c-33268-cirkadianni-rytmy-i-uvod-do-problematiky.html>

*Co je ergoterapie.* Česká asociace ergoterapeutů [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <http://ergoterapie.cz/co-je-to-ergoterapie/>

*Co se s námi děje při spánku a 6 nejčastějších poruch.* Asklepion [online]. 2021 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: <https://asklepionkamyk.cz/urazy/co-se-s-nami-deje-pri-spanku-a-6-nejcastejsich-poruch.html>

*Deníky v terapeutické praxi.* Wikiknihovna [online]. 2012 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: [https://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Den%C3%ADky\\_v\\_terapeutick%C3%A9\\_praxi](https://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Den%C3%ADky_v_terapeutick%C3%A9_praxi)

*Deprese.* Wikipedia [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Deprese>

*Diagnostika.* Psychiatrická nemocnice Bohnice [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://bohnice.cz/lecba/diagnostika/>

*F00-F99 – Poruchy duševní a poruchy chování.* MKN-10 [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F00-F99>

FLEISCHMANN, Otakar. *Vybrané kapitoly z psychopatologie* [online]. Ústí nad Labem, 2011 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: [https://chemistry.ujep.cz/userfiles/files/Skripta\\_Psychopatologie.pdf](https://chemistry.ujep.cz/userfiles/files/Skripta_Psychopatologie.pdf). Skripta. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.

*Hans Prinzhorn*. Wikipedia [online]. 2021 [cit. 2021-7-14].  
Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Hans\\_Prinzhorn](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hans_Prinzhorn)

HAYNOVÁ, Barbora. *Dechová cvičení a relaxační techniky a jejich využití u osob s narušenou komunikační schopností* [online]. Olomouc, 2013 [cit. 2021-7-14]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/up4i15/7638622>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

*Halucinace*. Wikipedia [online]. 2021 [cit. 2021-7-19].  
Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Halucinace>

*Hiporehabilitace*. Hiporehabilitace [online]. [cit. 2021-7-11].  
Dostupné z: <https://hiporehabilitace-cr.com/hiporehabilitace/>

*Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii – HTFE*.  
Hiporehabilitace [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://hiporehabilitace-cr.com/hiporehabilitace/pro-odborniky/htfe/>

*Hipoterapie*. Wikipedia [online]. [cit. 2021-7-11].  
Dostupné z: <https://www.wikiskripta.eu/w/Hipoterapie>

*Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi – HPSP*.  
Hiporehabilitace [online]. [cit. 2021-7-11].  
Dostupné z: <https://hiporehabilitace-cr.com/hiporehabilitace/pro-odborniky/hpsp/>

*Hipoterapie v psychiatrii a psychologii (HTP)*.  
Hiporehabilitace [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://hiporehabilitace-cr.com/hiporehabilitace/pro-odborniky/htp/>

*Hipocentrum*. Psychiatrická léčebna kosmonosy [online].  
[cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.pnkosmonosy.cz/hipocentrum/>

*Historie arteterapie v ČR*. Česká arteterapeutická asociace [online]. 2021 [cit. 2021-7-14].  
Dostupné z: <http://www.arteterapie.cz/arteterapie>

*History*. The Collection de l'Art Brut [online]. 2021 [cit. 2021-7-14].  
Dostupné z: [https://www.artbrut.ch/en\\_GB/art-brut/history](https://www.artbrut.ch/en_GB/art-brut/history)

KARASOVÁ, Teresa. *Spánek jako důležitá složka životosprávy* [online]. Plzeň, 2014 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: [https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/12925/1/BP\\_Karasova%20Teresa.pdf](https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/12925/1/BP_Karasova%20Teresa.pdf). Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni.

*Kouření*. Wikipedia [online]. 2021 [cit. 2021-7-21].  
Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kou%C5%99en%C3%AD>



KUBA, Milan. *Rorschachův test osobnosti podle deseti inkoustových skvrn*. Čítárny [online]. 2019 [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.citarny.cz/knihy-lide/vzdelavani-a-souvislosti/vzdelavani-a-skola/rorschachuv-test>

KUBÍČEK, Jiří. *Rodina člověka s psychickým onemocněním* [online]. Brno, 2012 [cit. 2021-7-12]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/n4gzj/Bakalarska\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/n4gzj/Bakalarska_prace.pdf). Bakalářská práce. Masarykova Univerzita.

*Jak relaxovat tělo mysl a duši*. Cesta relaxace [online]. 2019 [cit. 2021-7-16]. Dostupné z: <https://cestareluxace.cz/relaxace-jak-relaxovat/>

MISTOLER, Petr. *Historie psychiatrické léčebny Kosmonosy* [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/6461195-Historie-psychiatricke-lecebny-kosmonosy-mudr-petr-mistoler-www-psychiatr-org-petr-mistoler-www-psychiatr-org.html>

*Myšlení*. Wikipedia [online]. 2021 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1len%C3%AD>

*Myšlení a jeho poruchy*. WikiSkripta [online]. 2021 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: [https://www.wikiskripta.eu/w/My%C5%A1len%C3%AD\\_a\\_jeho\\_poruchy](https://www.wikiskripta.eu/w/My%C5%A1len%C3%AD_a_jeho_poruchy)

*Napiš své příběhy*. Na rovinu [online]. 2021 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: <https://narovinu.net/pribeh/>

*Oddělení K20*. Psychiatrická nemocnice Kosmonosy [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.pnkosmonosy.cz/k20v-od.html>

*O nemocnici*. Psychiatrická nemocnice Kosmonosy [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.pnkosmonosy.cz/index1.html>

*O MKN-10*. MKN-10 [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/o-mkn>

PETERKOVÁ, Michaela. *Sebevražda*. Sebevražda [online]. 2021 [cit. 2021-7-14]. Dostupné z: <https://www.sebevrazda.psychoweb.cz/>

PASTUCHA, Petr. *Pohybová aktivita v léčbě úzkostných a depresivních poruch*. Psychiatrie pro praxi [online]. 2007, 8 (5) [cit. 2021-7-21]. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/psy/2007/05/03.pdf>

*Porucha osobnosti*. Wikipedia [online]. [cit. 2021-7-11].  
Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Porucha\\_osobnosti](https://cs.wikipedia.org/wiki/Porucha_osobnosti)

*Poruchy vnímání*. U psychiatra [online]. 2015 [cit. 2021-7-19].  
Dostupné z: <http://www.upsychiatra.cz/poruchy-vnimani/>

*Poruchy vnímání*. Wikisofia [online]. 2021 [cit. 2021-7-19].  
Dostupné z: [https://wikisofia.cz/wiki/Poruchy\\_vn%C3%ADm%C3%A1n%C3%AD](https://wikisofia.cz/wiki/Poruchy_vn%C3%ADm%C3%A1n%C3%AD)

*Pracovní terapie*. Psychiatrická léčebna Kosmonosy [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: [https://www.pnkosmonosy.cz/terapie\\_p.html](https://www.pnkosmonosy.cz/terapie_p.html)

PRAŠKO, Ján. *Beckova stupnice pro posuzování závažnosti deprese (BDI-I)*. Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.cmhcd.cz/stopstigma/beckova-stupnice>

PRAŠKO, Ján. *Péče o suicidálního pacienta*. Psychiatrie pro praxi [online]. 2006, (4) [cit. 2021-7-13].  
Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2006/04/11.pdf>

*Prevence a výzkum sebevražd*. Národní ústav duševního zdraví [online]. 2021 [cit. 2021-7-14]. Dostupné z: [https://www.nudz.cz/p\\_skupina/prevence-a-vyzkum-sebevrazd/](https://www.nudz.cz/p_skupina/prevence-a-vyzkum-sebevrazd/)

*Prevence vzniku onemocnění*. Psychiatrická rehabilitace [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <http://www.psychiatrickarehabilitace.cz/prevence-vzniku-onemocneni/>

*Přátelství*. Wikipedia [online]. 2021 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C5%99%C3%A1telstv%C3%AD>

*Přehled duševních nemocí*. Spirála Ostrava [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: <https://www.spirala-ops.cz/prehled-dusevnich-nemoci/>

Psychiatrická nemocnice Kosmonosy [online]. [cit. 2021-7-11].  
Dostupné z: <http://www.psychia-trickarehabilitace.cz/psychiatricke-nemocnice/psychiaticka-nemocnice-kosmonosy/>

*Psychofarmaka*. WikiSkripta [online]. 2013 [cit. 2021-7-19].  
Dostupné z: <https://www.wikiskripta.eu/w/Psychofarmaka>  
*Relaps*. Wikipedia [online]. 2021 [cit. 2021-7-21].  
Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Relaps>

*Remise*. Wikipedia [online]. 2021 [cit. 2021-7-21].  
Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Remise>

*Rorschachův test*. Wikipedia [online]. [cit. 2021-7-11].  
Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Rorschach%C5%AFv\\_test](https://cs.wikipedia.org/wiki/Rorschach%C5%AFv_test)

*Specifické poruchy osobnosti*. Wikisofia [online].  
[cit. 2021-7-11]. Dostupné z: [https://wikisofia.cz/wiki/Specifik%C3%A9\\_poruchy\\_osobnosti](https://wikisofia.cz/wiki/Specifik%C3%A9_poruchy_osobnosti)

*Sebevraždy*. Český statistický úřad [online]. 2021 [cit. 2021-7-14].  
Dostupné z: [https://www.czso.cz/csu/czso/sebevrazdy\\_zaj](https://www.czso.cz/csu/czso/sebevrazdy_zaj)

*Sebevražda*. Wikipedia [online]. 2021 [cit. 2021-7-14].  
Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Sebevra%C5%BEda>

ŠPOK, Dalibor. *Relaxace a meditace*. Psychologie [online].  
2020 [cit. 2021-7-14]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/relaxace-meditace/>

*Správné dýchání*. Roska Praha [online]. 2021 [cit. 2021-7-14].  
Dostupné z: <https://www.roska-praha.cz/clanky/ostatni/621-spravne-dychani>

*Tajemství dechu aneb jak dýchat správně*. Psychologické tipy [online]. 2021 [cit. 2021-7-14]. Dostupné z: <http://psychologicketyipy.cz/tajemstvi-dechu-aneb-jak-dychat-spravne/>

*Typy sebevražd*. Sebevražda [online]. 2021 [cit. 2021-7-14].  
Dostupné z: <https://www.sebevrazda.psychoweb.cz/3-2/typy-sebevrazd>

ŠEVČÍKOVÁ, Tereza. *Tělo a psychika – jak se ovlivňují?* Moje medicína [online]. 2013 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: <https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/zivotni-styl/sport-a-pohyb/telo-a-psychika-jak-se-ovlivnuji.html>

ŠTĚPÁNKOVÁ, Lenka. *Léčba závislosti na tabáku u pacientů s psychiatrickou komorbiditou*. Psychiatrie pro praxi [online]. 2010, 11(2) [cit. 2021-7-21]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2010/02/07.pdf>

VONDRÁČKOVÁ, Eva. *Vliv pracovní terapie na pacienty s psychiatrickou diagnózou* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2021-7-12]. Dostupné z: [https://theses.cz/id/fx1c75/E.Vondrkov\\_bc.prce.pdf](https://theses.cz/id/fx1c75/E.Vondrkov_bc.prce.pdf). Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

VYMĚTALOVÁ, Iveta. *Život člověka s duševním onemocněním* [online]. Olomouc, 2016 [cit. 2021-7-12]. Dostupné z: [https://theses.cz/id/nb09du/Bakal\\_sk\\_prce.pdf](https://theses.cz/id/nb09du/Bakal_sk_prce.pdf). Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

WIMMEROVÁ, Veronika. *Arteterapie a její využití v praxi* [online]. Brno, 2008 [cit. 2021-7-17]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/zuswa/Wimmerova\\_DP.pdf](https://is.muni.cz/th/zuswa/Wimmerova_DP.pdf). Diplomová práce. Masarykova Univerzita.

*Zdravý spánek*. Ikem [online]. 2021 [cit. 2021-7-19]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/zdravy-spanek/a-2011/>

The output of the thesis is an author book called K20 with the theme of mental health. It tells a story about my stay in the psychiatric hospital in Kosmonosy. The name of the book is derived from the name of the ward in the hospital where the story takes place.

I was hospitalized there since 14<sup>th</sup> October 2013 till 12<sup>th</sup> February 2014. It is a long time ago, but the topic of mental health still meets me in everyday life. So I decided to utilize this experience.

The goal of this book is to introduce the psychiatric ward and dispel the common myths. The book is written as a retrospective diary. Every week of the stay corresponds to one chapter in the book. Moreover, every chapter is devoted to a different topic related to mental health. There are two different types of the text in the book. The first one tells the story and the other one is an informative text about related topics. The whole book has twenty chapters.

Besides that this book conveys a message that if anybody suffers with any kind of psychical problem it is very important to search for the solution as soon as possible, try to understand the problem and finally find the way how to eliminate it.

**PŘÍLOHA Č. 1** — Učíme češtinu jako druhý jazyk

**PŘÍLOHA Č. 2** — Obal na malířskou štětku

**PŘÍLOHA Č. 3** — Sisyfos

**PŘÍLOHA Č. 4** — Depo

**PŘÍLOHA Č. 5** — Barevná kombinace

**PŘÍLOHA Č. 5** — Barevná kombinace

**PŘÍLOHA Č. 6** — Zbarvení fotografií –duplex

**PŘÍLOHA Č. 7** — Obrazy v originální barevnosti

**PŘÍLOHA Č. 8** — Objekty v originální barevnosti

**PŘÍLOHA Č. 9** — Náhledy vnitřních stran

**PŘÍLOHA Č. 10** — Náhledy vnitřních stran

**PŘÍLOHA Č. 11** — Náhledy vnitřních stran

**PŘÍLOHA Č. 12** — Náhledy vnitřních stran

**PŘÍLOHA Č. 13** — Náhledy vnitřních stran

**PŘÍLOHA Č. 14** — Founders Grotesk — Founders Grotesk Text

**PŘÍLOHA Č. 15** — Dvě textové úrovně

**PŘÍLOHA Č. 16** — Finální podoba knihy

**PŘÍLOHA Č. 17** — Finální podoba knihy

**PŘÍLOHA Č. 18** — Finální podoba knihy

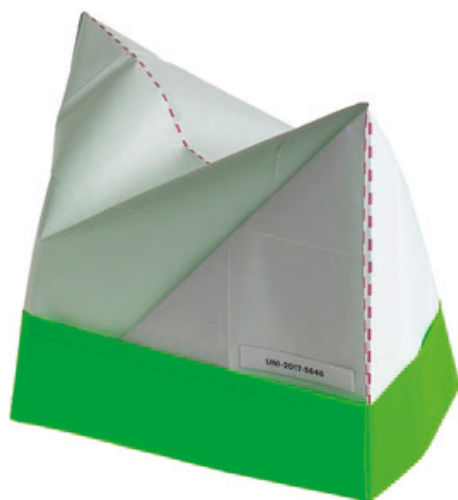
# PŘÍLOHA Č. 1

## Učíme češtinu jako druhý jazyk



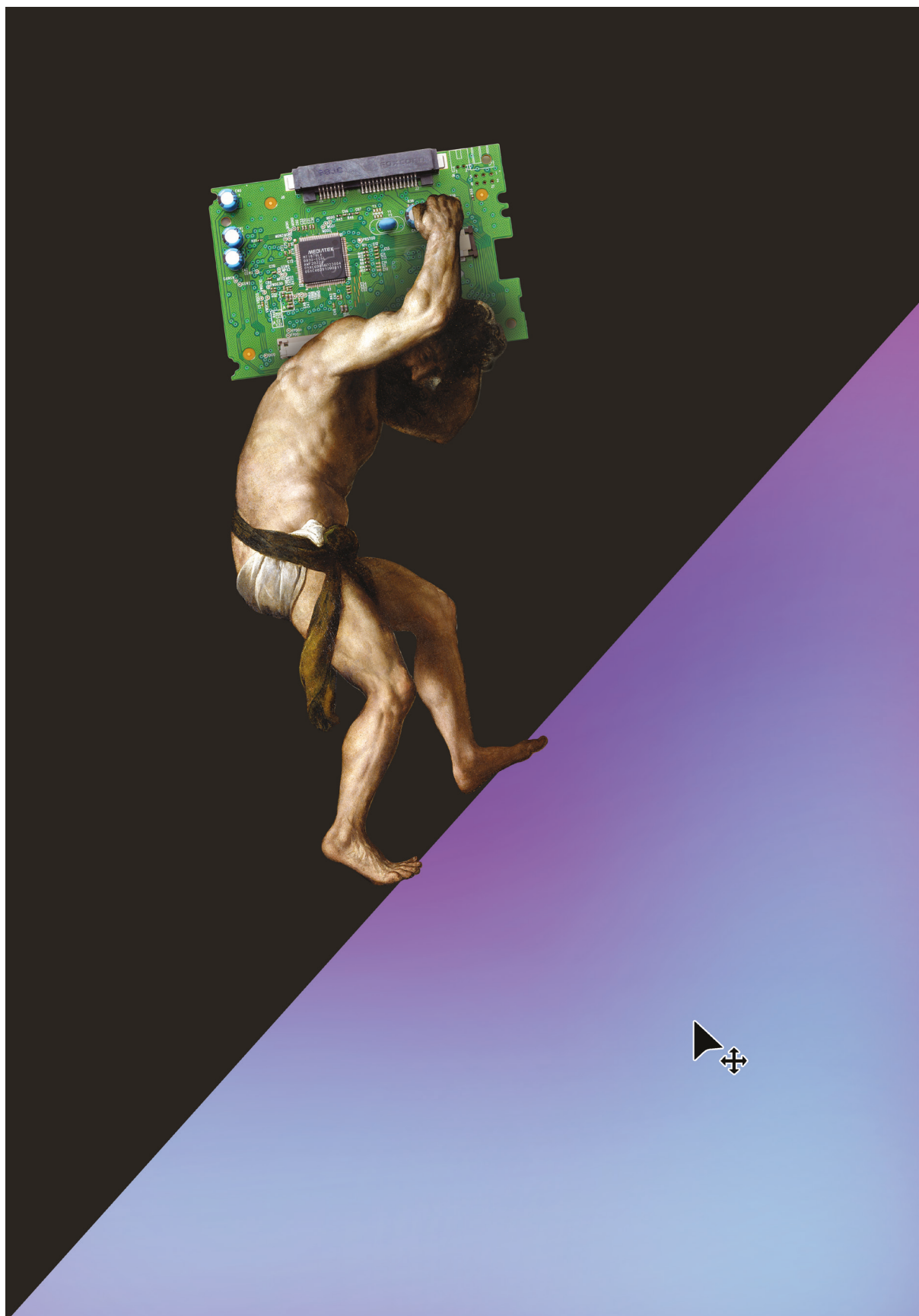
## PŘÍLOHA Č. 2

Obal na malířskou štetku





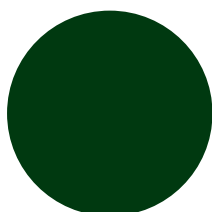
**PŘÍLOHA Č. 3**  
Sisyfos



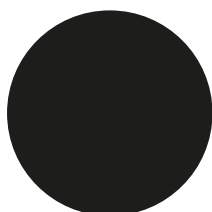
PŘÍLOHA Č. 4  
Depo



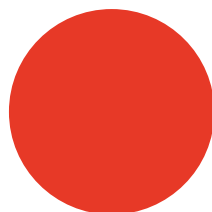
**PŘÍLOHA Č. 5**  
Barevná kombinace



**C90 M0 Y100 K80**



**C0 M0 Y0 K100**



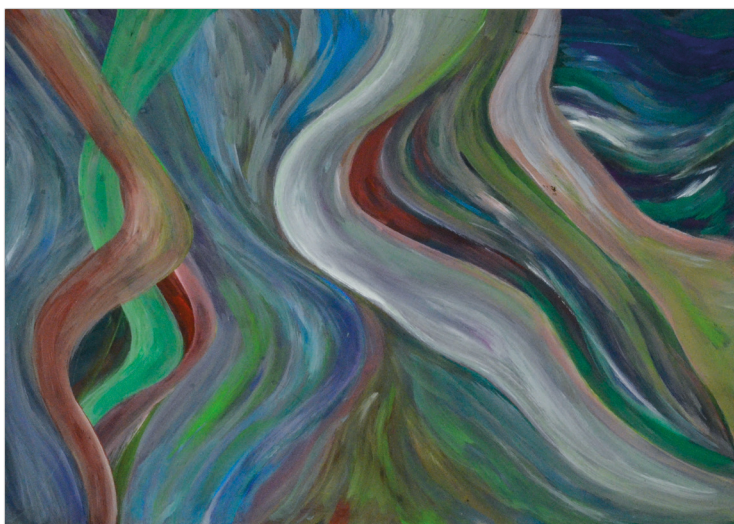
**C0 M88 Y88 K0**

**PŘÍLOHA Č. 6**  
Zbarvení fotografií –duplex



## PŘÍLOHA Č. 7

Obrazy v originální barevnosti



## PŘÍLOHA Č. 8

Objekty v originální barevnosti



## PŘÍLOHA Č. 9

### Náhledy vnitřních stran

Doktorka si vzala papír ze štosu, vložila ho do psacího stroje a začala psát.

„No, jak je ti?“ ptala se.

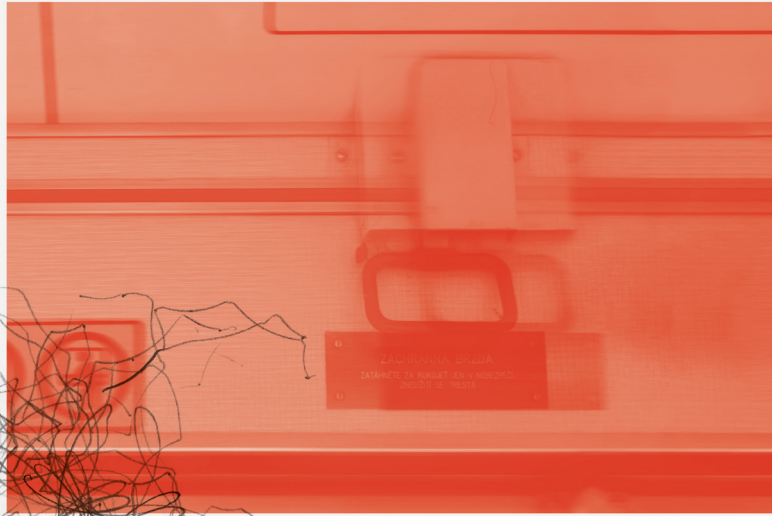
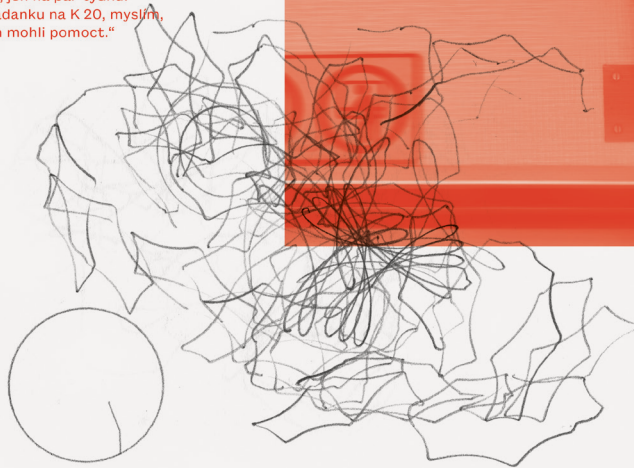
Nemůžu se skoro ani nadechnout a polije mě pot, ale pak odpovím:

„No... hrozně, jsem úplně k ničemu. Neustále myslím na to, jak všechno ukončit a nemůžu se té myšlenky zbavit. Už to asi sama nezvládám.“

Mamka vedle mě zbledla.

Doktorka přestala psát a relativně klidně a smířlivě se na mě podívala:

„Dobře, tak si půjdeš na chvíli odpočinout, jen na pár týdnů. Napišu ti žádanku na K 20, myslím, že by ti tam mohli pomoci.“



14—15

doba před

#### ODDĚLENÍ K20

##### JÍDELNA A SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST

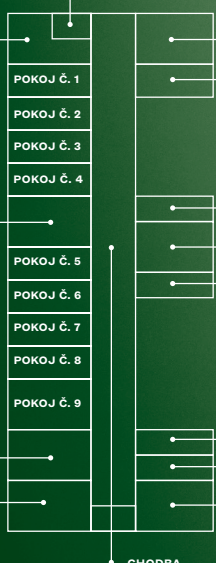
zde se odehrávají  
snídaně, obědy  
a večere, také se zde  
pacienti scházejí  
na komunitu

##### KUCHYŇKA

slouží pro servírování  
jídla či pro občasná  
vaření

##### PRIMÁRKA

ordinace primářky, zde  
se odehrávají i vizity



**SESTERNA**  
místnost pro sestry,  
zde se podávají léky

##### DÍLNA K20

slouží pro pracovní  
terapie na oddělení

**PŘEDSÍŇ**  
zde se odehrávají  
skupinové terapie  
a relaxace

##### SCHODIŠTĚ A DRUHÝ VSTUP

druhý vstup,  
kudy se chodí  
do kuřárny

##### ÚKLIDOVÁ MÍSTNOST

zde se skladují  
věci pro úklid

##### ORDINACE

slouží pro individuální  
konzultace a případné  
ošetření pacientů

##### TERAPEUTICKÁ MÍSTNOST

zde se odehrávají skupinové  
terapie a relaxace

Oddělení se nachází v prvním patře v pavilonu K. Vstupuje se do před síně. Pak následuje dlouhá chodba, která prochází celým oddělením.

Po pravé straně chodby je relaxačně-terapeutická místnost, pak řada oken, další možný vstup na oddělení společně se schody do dalšího patra, pak následuje další řada oken, ordinace lékařů a nakonec ordinace primářky.

Po levé straně chodby se nachází dílna K20. Dále jsou umístěny pokoje pacientů. Zhruba uprostřed této velké chodby je sesterna, následují další pokoje a potom je společenská místnost a kuchyňka. Na konci dlouhé chodby jsou dveře, za nimiž se nachází další oddělení — K 20 — detox.

Pokoje na oddělení jsou většinou třílůžkové až na jeden, ten je šesti lůžkový. Rozděleny jsou na mužské a ženské. Každý pokoj má svoje vlastní sociální zařízení. Pokoje mají okna a nejsou v nich mříže.

32—33

14. října—20. října

## PŘÍLOHA Č. 10

### Náhledy vnitřních stran

Začleňují se. Přecházím na místní režim. Chod oddělení je oproti běžnému životu venku klidný a jasný. Je v něm mnoho prostoru, který člověk může věnovat jen sobě. Venku je člověk neustále ve shonu a stresu. Vstává brzy, většinu času tráví ve škole či v práci, které se mnohdy věnuje až do pozdních večerních hodin. Tady je vše možná až nesmyslně klidné a pomalé.



• PAVILON S, BÝVALÝ PIARISTICKÝ KLÁŠTER

Den začíná v 6. 30 budičkem, následuje ranní hygiena a stlání lůžek. Budiček má na starosti pověřená osoba, která zaklepe na dveře, případně spolupacienty probudí. Poté následuje ranní rozcvička, kterou vede sporták. Odehrává se na chodbě před pokoji. Sporták předvíčuje sérii protahovacích cviků a na závěr zvolí i nějaké posilovací jako jsou dřepy nebo kliky.

Od 7. 30 je snídáné ve společenské místnosti. Každý pacient obdrží z kuchyňky talířek s rohlíkem, plátkem chleba a kouskem margarínu. Ten od té doby vážně nemusím. Občas je bonusem i nějaká pomazánka. Vynalézavější pacienti si ve volném čase nakoupí máslo, sýry, šunku či jiné pochutiny, pokud jim nemocniční strava není zrovna po chuti.

Po snídání se podávají ranní léky. Pacienti stojí seřazeni ve frontě před sesternou. V ruce drží sklenici vody a jednotlivě dostávají léky, které ihned zapíjejí. Poté je program přizpůsoben podle jednotlivých dnů.

V pondělí, středu a čtvrtek se provádí malý úklid. To znamená zamést, vytrít, srovnat věci na stolečku. Pak následuje ranní komunita, kterou vede pán domu. Ta probíhá ve společenské místnosti. Stoly se odsunou stranou, židle se naskládají do velkého kruhu. Většinou se řeší organizační záležitosti, ale třeba i nové rozdělení služeb. Také je možné vznést

v komunitě svoje požadavky, říct, co se komu nelíbí.

Po komunitě následuje další program, který má každý trochu jiný. Buď je to skupinová terapie nebo pracovní terapie, dílna K20, individuální ateliér či aktivita ve Fokusu.

V úterý a v pátek probíhá velký úklid, který má na starosti jeden pacient z pokoje. To znamená krom klasického úklidu setřít prach ze všech míst, srovnat věci ve skříních a dezinfikovat záchod a koupelnu. V úterý a v pátek také probíhá lékařská vizita, která se odehrává v místnosti primářky za účasti dalších terapeutů. Pořadí a příchod pacientů na vizitu řídí pán domu. Pacienti, kteří již byli na vizitě, mohou odejít na pracovní terapii.

Po dopoledních terapiích následuje osobní volno a v 11 hodin je oběd. Po něm se podávají léky a začíná polední klid.

Odpolední program má každý opět trochu jiný. Buď jsou skupinové terapie, pracovní terapie nebo individuální pohovory. Kdo chce, účastní se odpolední relaxace. Odehrává se v relaxační místnosti. Pacienti leží na zemi na podložce a sestřička předčítá relaxační text — jde vlastně o řízenou meditaci.

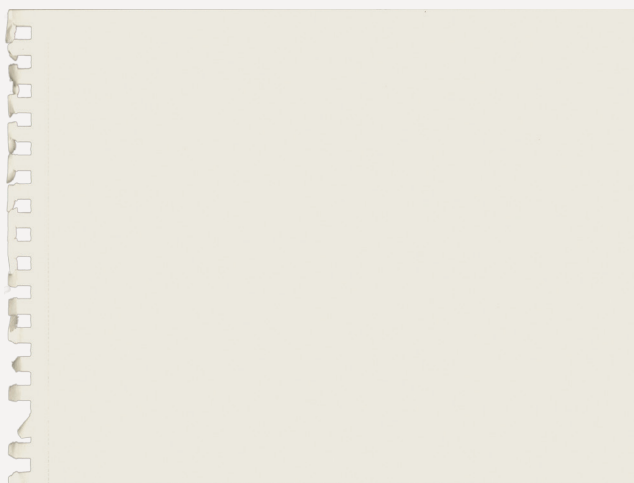
Pak následuje individuální program a mezi 15. až 17. hodinou jsou samostatné vycházky. Ty mají většinou všichni pacienti, kteří jsou samostatně vycházky schopni.

38—39

21. října—27. října

## PSYCHOTERAPIE

03



48—49

28. října—3. listopadu



## PŘÍLOHA Č. 11

### Náhledy vnitřních stran

Koupila jsem si na prodejní výstavě pacientů Navigaci CML (centrální mozek lidstva) za 15 Kč. To je zařízení, které umístíte na kapotu auta. Podle toho, jakým směrem se pohybuje, tudy se vydáte a nezabloudíte.

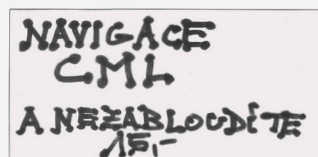


#### ARTETERAPEUTICKÝ ATELIÉR

Ve sklepe pavilonu B se nachází arteterapeutický ateliér. Zde se rovněž setkávají pacienti z více oddělení. Vede ho jeden terapeut. Pacienti zde mají možnost využít různé výtvarné techniky od kresby, malby, koláže až po grafické techniky jako je například suchá jehla či linoryt.

#### PRACOVNÍ TERAPIE

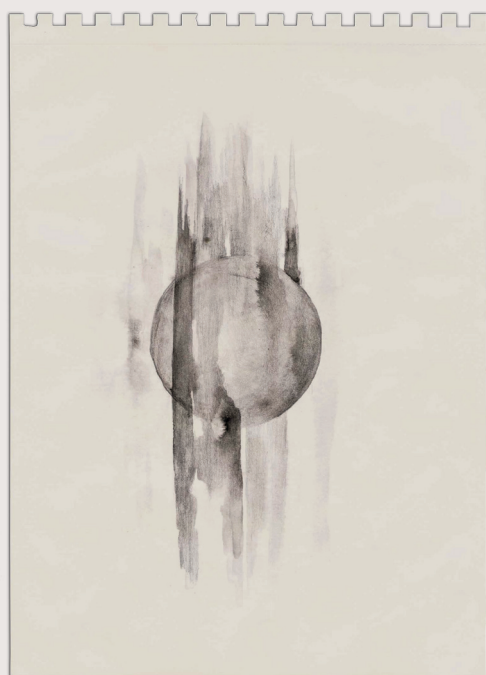
Na oddělení K20 bylo možno si zapsat i čistě nevíťvarnou terapii, čili pracovní. Bylo možné pracovat buď na zahrádě, v areálu léčebny nebo u koní. Na zahrádě a v areálu se prováděly klasické zahradnické činnosti, jako je vytrhávání plevele, hrabání listů. U koní se čistily stáje a kydal hnůj. Stejná práce se prováděla i vedle ve chlívků. Ve stejné budově, kde se nacházeli koně, byly i kozy.



• NAVIGACE CML (CENTRÁLNÍ MOZEK LIDSTVA), OBJEKT ZAKOUPENÝ NA PRODEJNÍ VÝSTAVĚ

92—93

18. listopadu—24. listopadu



138—139



#### ARTETERAPIE V ČECHÁCH

V Čechách se využívala od 50. let 19. století v různých léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie. V Psychiatrické léčebně Bohnice byl v roce 1956 zřízen první ateliér arteterapie a vedl ho akademický malíř prof. F. Kamba. Ten prošel arteterapeutickým výcvikem ve Francii.<sup>109</sup> Postupně vznikaly arteterapeutické ateliéry po celé republice, i když to kvůli politickému režimu nebylo úplně jednoduché. Arteterapie totiž v letech 1948—1989 nebyla režimem příliš podporována. Počátkem 90. let 20. století bylo na Jihočeské univerzitě otevřeno bakalářské studium arteterapie. Hlavní podíl na tomto kroku měl hudebník, malíř a pedagog PhDr. Milan Kyzour. V roce 1994 pak byla založena Česká arteterapeutická společnost.<sup>110</sup>

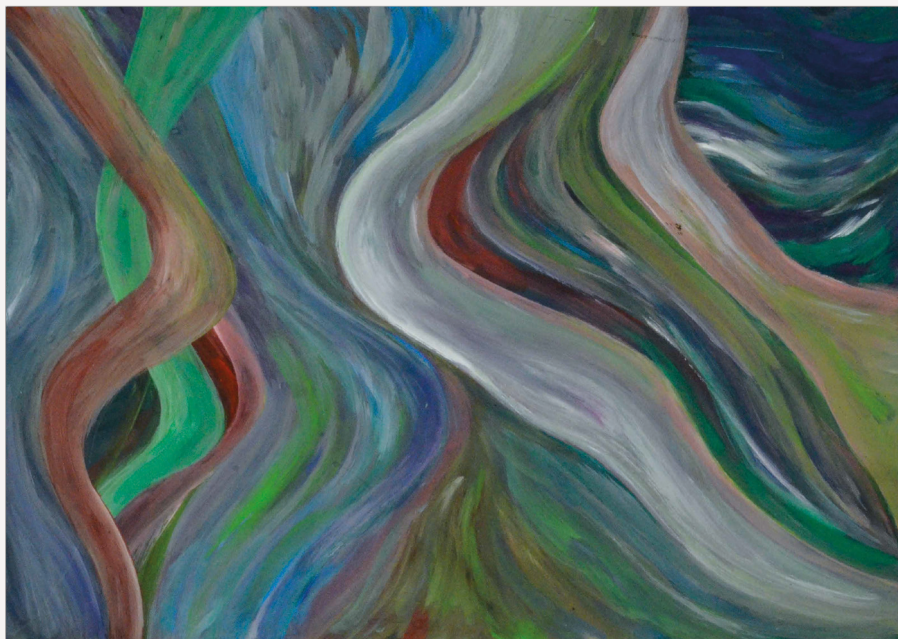
16. prosince—22. prosince

## PŘÍLOHA Č. 12

Náhledy vnitřních stran

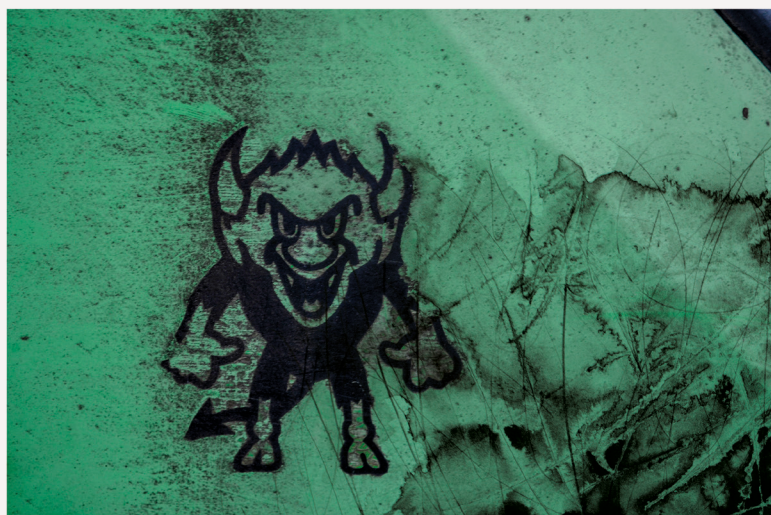
### ARTETERAPIE

10



132—133

16. prosince—22. prosince



• POKUD SVÉHO VNITŘNÍHO DÉMONA NAKRESLITE  
NA PAPIR, UŽ BUDE MÍT FORMU, BUDE MÍT  
HRANICE, KDE KONČÍ.

142—143

16. prosince—22. prosince

## PŘÍLOHA Č. 13

### Náhledy vnitřních stran



#### PŘÁTELSTVÍ

Přátelství je možno definovat jako vztah, který spojuje osoby na základě vzájemných sympatií, které nemají sexuální charakter.<sup>177</sup>

Přátelství je vztah, do kterého se nenarodíme, ale který si sami vybíráme. Je ale zároveň mnohem křehčí, než vztahy předem determinované.

V evropské kultuře je symbolem přátelství pes jako věrný přítel člověka.



190—191

13. ledna—19. ledna

#### TYPY PSYCHOFARMAK<sup>188</sup>

Psychofarmaka se dělí podle toho, jak ovlivňují tři základní psychické funkce: vigilitu vědomí, afektivitu a myšlení.

##### 1. PSYCHOSTIMULANCIA

Psychostimulancia jsou psychotropní léky zvyšující či upravující vigilitu vědomí. Indikují se u narkolepsie a u poruchy pozornosti s hyperaktivitou. Do skupiny psychostimulancií náleží Psychoton, Dexedrin či Ritalin.

##### 2. NEUROPROTEKTIVA

Jde o psychotropní látky, které chrání neuronální buňky CNS před poškozením, zlepšují neuronální metabolismus a průtok krve mozkem zlepšením reologických vlastností krve. Pozitivně ovlivňují kognitivní funkce včetně paměti a učení, zlepšují vigilitu vědomí. Indikují se při poruchách vědomí a poruchách paměti a učení, někdy u Alzheimerovy choroby. Do této skupiny patří Akatinol, Sermion nebo Exelon.

##### 3. HYPNOTIKA

Hypnotika jsou léky navozující spánek. Z valné části jsou to podobné preparáty jako anxiolytika. Novější hypnotika účinkují jen na usnutí a pak rychle vyprchají. Patří sem například Trinitico, Dithiaden, Nitrazepam nebo Hypnogen.

##### 4. ANTIPSYCHOTIKA

Jde o psychofarmaka s příznivým účinkem na psychické myšlení. Antipsychotika jsou vhodná pro potlačení neklidu, agitovanosti, agresivity, nepodrobnosti nejen u schizofrenních, schizoafektivních a afektivních psychóz, ale i u organických psychických poruch včetně demencí, mentální retardace. Patří sem například Plegomazin, Tisercin nebo Fluanxol.

##### 5. ANXIOLYTIKA

Užívají se na úzkost, tenzi, neklid. Nástup účinku je rychlý. Protože se stávají součástí metabolismu, tak se na ně postupně zvyšuje tolerance a musí se zvyšovat dávka. Jsou kontraindikované u alkoholu, protože mají podobnou účinnou složku jako alkohol a efekt se násobí. Snižují aktivační pohotovost, po užití není vhodné řídit auto či být pracovníkem v procesu. Anxiolytika jsou předepisována například u úzkostných poruch nebo depresivních stavů, neměly by se ale užívat dlouhodobě, kvůli vzniku závislosti. Bohužel jsou často nadužívány a zneužívány, zvláště u starších lidí. Do této skupiny patří například Diazepam, Neurox, Xanax, Lexaurin nebo Rivotril.

##### 6. ANTIDEPRESIVA

Používají se k léčbě depresí, ale taky u chronicky úzkostných pacientů, u anorexie a bulimie, u pacientů s chronickými bolestivými stavy, u dětí s poruchami chování, u poruch spánku, na odstranění nepříjemných abstinčních příznaků. Patří sem například Prozac, Zolof, Sertralín nebo Seropram.

##### 7. TYMOPROFYLAKTIKA

Snižují až eliminují frekvenci a intenzitu manických, depresivních a smíšených epizod afektivních a schizoafektivních poruch. Do této skupiny patří například Lithium carbonicum, Biston nebo Neurotop.

222—223

3. února—9. února

**PŘÍLOHA Č. 14**

Founders Grotesk — Founders Grotesk Text

zdroj: <https://klim.co.nz/retail-fonts/founders-grotesk-text/>

# Founders Grotesk Text

---

Light

Redressêrent

Regular

Arborassions

Medium

Langendreer

Semibold

Démembrait

Bold

Mekanismen

## PŘÍLOHA Č. 15

### Dvě textové úrovně

Do ateliéru jsem začala chodit asi od třetího týdne svého pobytu v Kosmonosech. Nejdříve jen příležitostně a potom jsem si domluvila většinu terapií právě tam.

Arteterapeutický ateliér vedl terapeut, který se účastnil i skupinových psychoterapií. Vystudoval malbu na AVU, měl rád metal a choroše.

← příběhová úroveň textu

informativní úroveň textu →

#### **ARTETERAPIE**

V širším slova smyslu arteterapie znamená léčbu uměním včetně prózy, poezie, hudby, divadla, tance a výtvarných umění. Využívá výtvarnou tvorbu k podpoře zdraví, seberozvoje a růstu. Patří ke kreativním neverbálním terapiím. Výtvarný projev využívá jako hlavní prostředek poznávání a ovlivňování lidské psychiky ve směru redukce psychických či psychosomatických obtíží a redukce konfliktů v mezilidských vztazích.

Arteterapie může být jak skupinová, tak individuální. Klíčový je v terapii vztah pacienta a terapeuta, důležitá je atmosféra důvěry. K výkonu arteterapie jsou potřebné vědomosti jak z psychoterapie, tak i z umění.

**PŘÍLOHA Č. 16**  
Finální podoba knihy



**PŘÍLOHA Č. 17**  
Finální podoba knihy



**PŘÍLOHA Č. 18**  
Finální podoba knihy

