



Spolufinancováno  
Evropskou unií



CENTRUM  
PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PÉČI



# Využití virtuální reality v péči o duševní zdraví

## METODIKA

**Kreativně k lepšímu duševnímu zdraví • 2022-1-CZ01-KA210-ADU-000083859**

Centrum pro rodinu a sociální péči • Biskupská 7, 602 00 Brno • 542 217 464 • info@crsp.cz • www.crsp.cz



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Centrum pro rodinu a sociální péči  
Biskupská 7, 602 00 Brno  
tel.: 542 217 464  
e-mail: info@crsp.cz  
www.crsp.cz

Brno, 2023

Vzniklo ve spolupráci Centra pro rodinu a sociální péči v Brně a organizace Aktivný život občianske združenie.

Jakékoliv šíření materiálu je možné jen s písmeným souhlasem vydavatele, organizace Centrum pro rodinu a sociální péči.

Realizováno v rámci projektu *Kreativně k lepšímu duševnímu zdraví* • 2022-1-CZ01-KA210-ADU-000083859

Virtuální realita (dále VR) se momentálně stává jedním z technologických a inovativních přístupů v péči o duševní zdraví. VR prostřednictvím vizualizace a interakcí s virtuálním prostorem umožňuje klientovi prožít a "ponořit" se do prostředí, které nabízí pestrou audiovizuální atmosféru a navozuje pocit přítomnosti teď a tady. Zážitek a vnímání sebe sama v klidném virtuálním prostředí odpoutává klientovu pozornost od stresových a emočně vypjatých situací, pomáhá zaměřit se na podněty, které na klienta v daný okamžik působí, a tak usnadňuje cestu k uvolnění, relaxaci, ale také ke smyslové aktivizaci.

---

## Příslušenství VR

K vedené relaxaci a zacílené aktivizaci klienta ve VR je zapotřebí set virtuálních brýlí s ovladači (námi byl zvolen set Oculus Quest 2) a počítač s připojením k internetu. Díky propojení obou zařízení je možné klienta ve virtuálním prostředí snáze navigovat, nabídnout klientovi technickou pomoc a také ho podporovat ve zvolené činnosti.



*Headset s ovladači Oculus Quest 2*

---

## Před začátkem programu

Průvodce VR zajišťuje veškeré nastavení a plnohodnotné fungování VR, tzn. VR brýle i ovladače jsou dostatečně nabitě, systém aktualizovaný s přístupem k Wifi. Odborný pracovník podle potřeb a specifik klienta také nastavuje hlasitost a jas zařízení.

Požadavky jsou také kladeny na zvolení prostor, kde se program ve VR uskuteční. Především by mělo být zvoleno klidné prostředí, ve kterém klient nebude rušen. Dále je potřeba zajistit bezpečný a volný pohyb po prostoru. Dle nároků vybraných aktivit ve VR a velikosti místnosti jsou průvodcem nastaveny virtuální hranice, které klienta v průběhu programu informují o vymezené ploše, ve které se může bezpečně pohybovat. Při méně pohyblivých aktivitách, u kterých klienti preferují polohu v sedě, jsou využity stacionární hranice.



## SEZNÁMENÍ KLIENTA S VR PŘÍSLUŠENSTVÍM

V rámci prvního kontaktu klienta s VR probíhá:

- ▶ seznámení klienta s VR (Co je VR? K čemu se používá? Jaké jsou přínosy?)
- ▶ manipulace s ovladači (je vhodné si ovládání vyzkoušet na aplikacích, které jsou pro seznámení se s prostředím VR určené a disponují hlasovým i vizuálním doprovodem. Jsou jimi např. Oculus First Contact, FirstTouch aj.)
- ▶ zkouška pohybu ve virtuálním prostoru
- ▶ představení instrukcí, jak se ve VR chovat v případě prožití nepříjemných pocitů, bolestí hlavy, dezorientace apod.
  - ▷ při prožívání nepříjemných pocitů může sám klient jednoduchým poklepnutím brýlí pozastavit nebo zcela vypnout danou aplikaci
  - ▷ v průběhu relaxace ve VR je průvodce s klientem stále v kontaktu. Průvodce podporuje klienta v jeho zkoumání VR světa, aktivně se zajímá o zájmy a potřeby klienta, sleduje jeho reakce.
- ▶ dodatečně nastavení VR brýlí na míru klienta (hlasitost, jas, zaostření)

Lektor se ubezpečí, že klient netrpí jedním z těchto onemocnění:

- ▶ schizofrenie
- ▶ epilepsie
- ▶ závažné refrakční vady
- ▶ kinetóza (např. při zážitkových programech týkající se cestování)
- ▶ závažné úrazy hlavy, nedávna poranění hlavy apod.

## Průběh setkání ve VR

Setkání s klientem probíhá 1 hodinu. V úvodu setkání klient společně s průvodcem zmapuje, s čím na setkání přichází, jakou má náladu. Dle potřeb a zájmů klienta je pro setkání stanoven cíl, tedy zda se klient potřebuje uvolnit a uklidnit, nebo spíše vyhledává aktivizační formu zážitku.

Následně probíhá samotné zapojení klienta do vybrané aktivity ve VR. Průvodce seznámí klienta s danou aplikací, vysvětlí účel aktivity. Klient má možnost plně manipulovat s prostředím, které vybraná aplikace nabízí, vybrat si úkoly, které chce plnit. Klient může své pocity a dojmy sdílet s průvodcem. Může také využít neverbálního hodnocení zážitku pomocí smajlíků a škál, které aplikace nabízejí. Klient ve VR stráví cca 30–40 min.

V průběhu prvního setkání klientům doporučujeme si nejprve vyzkoušet VR prostředí – přibližně na 10 minut. Poté lektor s klientem mapuje, jak na klienta virtuální prostředí působí. Následně lze dobu strávenou ve VR prodlužovat.

V průběhu aktivity průvodce sleduje reakce klienta, jeho fyzický i emocionální stav. Průvodce navozuje pocit bezpečí, pohody a dále také motivuje klienta v jeho krocích ve VR. Vede ho k využití svých schopností

a nápadů, aktivizaci, zaměření pozornosti a ubezpečuje klienta o jeho možnostech. Případně působí jako technická podpora.

Na závěr setkání probíhá reflexe zážitku, kdy se klient snaží pojmenovat, jak se při relaxaci/aktivizaci ve VR cítil, co mu pomáhá v soustředění se na přítomný okamžik a jaké konkrétní přínosy aktivita přináší. Pokud je pro klienta obtížné své pocity slovně vyjádřit, lze využít obrázky nebo emoční karty (např. Moře emocí, Dixit karty). Dále jsou s klientem stanoveny cíle týkající se dalších setkání.

## Možnosti podpory duševního zdraví ve VR

### DECHOVÁ CVIČENÍ

Vizualizovaná a sluchově doprovázená dechová cvičení ve VR nabízí možnosti, jak si své dýchání lépe uvědomovat, vizuálně si představit proud vzduchu a mít tak nad svým nádechem a výdechem větší kontrolu. Přítomnost v relaxačním virtuálním prostředí navíc pomáhá se za relativně krátký čas ponořit do relaxace a vnímat instrukce.

Vyzkoušené a doporučené aplikace:

- ▶ Tripp – relaxační a nevšední prostředí, audiovizuálně doprovázená dechová cvičení, zaměření pozornosti
- ▶ Liminal – soubor aplikací zaměřených na podporu spánku, zklidnění, všímavosti vůči dechu
- ▶ Alcove – Představení virtuálního domu, v jehož místnostech se lze věnovat různým aktivitám – dechová cvičení, videa o cestování, joga, poslech hudby apod.

Pro zklidnění a relaxaci lze využít i dostupná 360° videa na youtube (např. korálové útesy, cestování, hory apod.) nebo dechová cvičení (pohybující se mandely).

Reflektující otázky:

- ▶ *Jak na vás působí virtuální prostředí, ve kterém se na Váš dech zaměřujete?*
- ▶ *Jak se při dechovém cvičení ve VR cítíte?*
- ▶ *Co konkrétního vám ve VR pomáhá při soustředění se na způsob dýchání? Můžete tohoto přínosu využít i při dechovém cvičení mimo VR?*
- ▶ *Vnímáte rozdíl mezi tréninkem dechového cvičení ve VR a v běžné situaci? Pokud ano, jaký?*
- ▶ *Co nového jste se ve VR o způsobu dýchání naučili? Jak tyto informace využijete v tréninku všímavosti vůči dechu i mimo VR?*
- ▶ *Jak se Vám dařilo následovat instrukce určené k nácviku dýchání?*

## FUNKCE ZÁŽITKU VE VIRTUÁLNÍ REALITĚ – VR JAKO FORMA AKTIVIZACE

VR nabízí nejen kreativní možnosti relaxace, ale také psychické i tělesné nabuzení a aktivizaci našich smyslů. Ve VR se můžete vydat do vzdálených a nevšedních míst, popustit uzdu fantazie nebo zažít pohlcující až extrémní formy zážitku, které v běžném životě často nemáte možnost vyzkoušet.

Vyzkoušené a doporučené aplikace:

- ▶ NatureTrek – prohlídka různých krajin, manipulace s okolím, uvolnění zážitkovou formou
- ▶ National Geographic – cestování, získání znalostí, pohybové a aktivizující zážitky
- ▶ Liminal – aktivizující aplikace zaměřené na dobití energie, probuzení, koncentraci pozornosti
- ▶ FirstTouch – kreativita, soustředěnost, prožití emocí
- ▶ MissionISS – pohyb ve vesmíru, vyzkoušení stavu beztlíže, plnění úkolů ve vesmírném modulu
- ▶ Beat Saber – zaměření pozornosti, pohyb, rychlost, vybití

Reflektující otázky:

- ▶ *Co při aktivizaci ve VR prožíváte?*
- ▶ *Jak se Vám dařilo se soustředit na přítomný okamžik? Jak po zážitku ve VR vnímáte přítomnost i v každodenních činnostech?*
- ▶ *Jaké emoce ve Vás zážitek ve VR vyvolal? Dozvěděli jste se o svých emocích díky VR i něco nového?*
- ▶ *Co konkrétně je pro Vás výhodou zážitku ve VR?*

---

## Co se při doprovázení klientů ve VR osvědčilo

- ▶ poskytnout dostatek času pro adaptaci klienta na virtuální prostředí, tzn:
  - ▷ nechat klienta prozkoumat prostředí a ponořit se do zážitku
  - ▷ nechat klienta vyzkoušet si vystoupení z virtuálního prostředí a mechanismy pro vypnutí spuštěné aplikace (např. poklepání na brýle).
- ▶ Věnovat dostatek času nastavení brýlí tak, aby je měl klient pevně usazené na hlavě a měl ideálně nastavený zvuk a jas. V opačném případě klient může obraz vidět rozmazaně a příliš intenzivní vjemy mohou negativně ovlivnit jeho zážitek.
- ▶ V rámci jednoho setkání je vhodné zvolit 1 až 2 aktivity ve VR. V případě 2 aktivit se osvědčila kombinace aktivizace a relaxace ve VR. Mezi jednotlivými aktivitami má klient možnost si odpočinout od virtuálního prostředí. Tento čas lze využít například k průběžné reflexi.

- ▶ Přizpůsobit náplň pobytu ve VR individuálním potřebám klienta. Nabízet klientům možnosti, které VR nabízí a program setkání domlouvat společně.
- ▶ Zařadit závěrečnou reflexi zážitku. Klient má prostor sdílet konkrétní pocity, pojmenovat přínos a účinné prvky relaxace ve VR, které také může přenést do péče o sv duševní zdraví v běžném životě.

---

## Čemu se vyvarovat

- ▶ Přehlcení klienta vizuálními podněty

Tipy, jak přehlcení předcházet:

- ▶ poskytnutím dostatečného času pro adaptaci ve virtuálním prostředí
- ▶ umožnit klientovi odpočinout si od virtuálního prostředí, nabídnout krátkou přestávku mezi relaxačními cvičeními ve VR
- ▶ vyhnout se rychlým změnám ve virtuálním prostředí
- ▶ respektovat potřeby klienta a průběžně se ubezpečovat o jeho stavu
- ▶ Prodloužení doby strávené ve VR (dle některých klientů mohou být po delší době VR brýle těžké a mohou tlačit na oči. Lze poté očekávat pocíťovaná únavu, dezorientaci, případně bolesti hlava)

Tipy, jak se nežádoucím stavům po pobytu ve VR předcházet:

- ▶ klientovi připravíme klidný prostor, kde se může pohodlně posadit. Nabídneme mu vodu a provedeme ho postupným návratem do běžného prostředí (může si nechat zavřené oči, uzemnit se, apod.)

---

## Specifika práce ve VR s vybranými cílovými skupinami

V rámci projektu Kreativně k lepšímu duševnímu zdraví jsme se soustředili na následující skupiny: rodiče dětí s ADHD, rodiče zasažení válkou na Ukrajině, senioři 50+ a osoby pečující o seniory. Každá skupina je specifická určitou psychickou zátěží a potřebami, které jsou v rámci rolí, očekávání druhých, vynaložené péče a nároků na zvládnání náročných situací často opomíjeny. Na tyto specifika je při provázení ve VR zapotřebí brát ohled a uzpůsobit aktivity dle potřeb a očekávání klientů. Níže jsou popsány specifika práce ve VR s vybranými cílovými skupinami.

## RODIČE DĚTÍ S ADHD

S čím se potýkají:

- ▶ psychická zátěž při péči o dítě s ADHD – nároky kladeny na trpělivost, motivaci, porozumění potřeb dítěte a přijetí dítěte s jeho specifiky v chování
- ▶ zkušenosti s neočekávanými a náhlými změnami stavu dítěte
- ▶ osobní i profesní potíže způsobené péčí o dítě s náročným chováním
- ▶ nedostatek času pro péči o sebe a svoje psychické zdraví
- ▶ neschopnost se soustředit na relaxaci

Co se nám osvědčilo:

- ▶ VR efektivně sloužilo jako nástroj k odpoutání se od chaotického životního stylu
- ▶ motivovat rodiče k péči o své duševní zdraví, normalizovat péči o své duševní zdraví
- ▶ zdůrazňovat význam péče o duševní zdraví v rodičovství, zmapovat obavy klienta, hledat prostor pro péči o sebe ve svém životě
- ▶ pojmenovat konkrétní přínosy aktivit ve VR
- ▶ zážitek ve VR podněcoval klienty v hledání nových zážitků a možností relaxace v běžném životě

## RODIČE ZASAŽENÍ VÁLKOU NA UKRAJINĚ

S čím se potýkají:

- ▶ jazyková bariéra
- ▶ nepříjemné zážitky, odloučení od životních jistot, odloučení od rodiny, ztráta blízkých
- ▶ náročná životní situace – adaptace na nové prostředí, pokles životní úrovně aj.

Co se nám osvědčilo:

- ▶ VR efektivně sloužilo jako nástroj k odpoutání se od prožívání náročné životní situace
- ▶ zdůrazňovat význam péče o duševní zdraví v nepříznivé životní situaci, zmapovat obavy klienta, pojmenovat konkrétní přínosy relaxačních cvičení ve VR
- ▶ motivovat k péči o své duševní zdraví, normalizovat péči o své duševní zdraví
- ▶ přizpůsobit setkání i reflexi tak, aby se v ní klient cítil jistě, nastavit komunikaci se zaměřením na porozumění, průběžně se o vzájemném porozumění ujišťovat

## SENIORŮ 50+

S čím se potýkají:

- ▶ změny spojené se stárnutím
  - ▷ tělesné (proměna vzhledu, pohybového aparátu, smyslového vnímání, funkce vnitřních orgánů...)



- ▶ kognitivní funkce (změny v procesu zpracování a vybavování informací, metakognice, schopnosti soustředit se, adaptace na nové situace, uvažování, bystrosti, kreativity...)
- ▶ zvýšená pravděpodobnosti kardiovaskulárních a jiných onemocnění
- ▶ přechod z profesního života do důchodu – adaptace na odlišný životní styl, který je často spojen se stereotypy týkající se denního režimu
- ▶ ztráta jistot, sociální pozice, pocitu sebeuplatnění a sebedůvěry
- ▶ osamělost
- ▶ snížení životních standardů

Co se nám osvědčilo:

- ▶ VR sloužila jako nástroj přenesení pozornosti k relaxaci a zážitku od zdravotních problémů, se kterými se senioři potýkají
- ▶ VR motivovala klienty k novým aktivitám, navodila příjemnou atmosféru, kterou klienti uvítali
- ▶ dát klientovi dostatečný prostor pro adaptaci ve VR
- ▶ věnovat čas reflexi, která splňuje účely reminiscence a sdílení vzpomínek, které jsou spojené se zážitkem ve VR – zmírnění depresivních symptomů, zlepšení psychické pohody
- ▶ motivovat k péči o duševní zdraví, podporovat klienty v emočně vypjatých situacích a při pocitu méněcennosti a osamělosti
- ▶ VR motivovala seniory ke komunikaci, ochotě sdílet své dojmy

## OSOBY PEČUJÍCÍ O SENIORY

S čím se potýkají:

- ▶ psychická i fyzická zátěž v péči o seniory, starostlivost o klienty
- ▶ zkušenosti s neočekávanými a náhlými změnami stavu klientů
- ▶ nízká společenská prestiž
- ▶ nízké kompetence, ale vysoké požadavky na profesionalitu
- ▶ stavy mentálního vyčerpání vycházející z přepracování
- ▶ nedostatek času pro péči o sebe a svoje psychické zdraví a pro trávení s rodinou

Co se nám osvědčilo:

- ▶ VR umožnila klientům zažít úspěch, zvýšit sebevědomí, najít si čas pro sebe
- ▶ motivovat k péči o své duševní zdraví, normalizovat péči o své duševní zdraví
- ▶ zmapovat obavy klienta, hledat prostor pro péči o sebe ve svém životě
- ▶ nabídnout prostředí VR, které samo o sobě působí klidně a je vhodné na koncentraci pozornosti
- ▶ pojmenovat konkrétní přínosy aktivit ve VR
- ▶ zážitek a relaxace ve VR umocnilo propojení s metodami Snoezelen, které na aktivity ve VR navazovaly (dechová cvičení proti stresu, automasáž chodidel)