

Terapie tmou

REST = restricted enviromental stimulation therapy

Bára Pešková
Igor Kytka

Tma

- *Tma léčí, tma inspiruje, tma stabilizuje i posunuje*
- *Tajemství a obrazotvornost vycházejí z téhož zdroje. Tímto zdrojem je tma. Tma v temnotách. Brána k veškerému pochopení (Lao-c´)*
- *Osvícení tkví nikoliv ve vnímání tvarů a obrazů plných jasu. Nýbrž v prohlédnutí tmou.*
(C. G. Jung)

Terapie tmou dle Holgera Kalweita

- existenciální terapie, terapie bytí
- očištná terapie
- metoda sebepoznání
- příprava na smrt
- tma v roli terapeuta
- musíme jít do noci, abychom správně poznali světlo a svět

V čem spočívá terapie tmou

- senzorická deprivace
- sociální izolace

- pobyt v jednotvárném prostředí aktivuje čerpání stimulů z vnitřního prostředí

Aby terapie tmou byla terapie

- dobrovolnost
- instruktáž - ví, co jej čeká a na jak dlouho
- kontakt s vnějším prostředím skrze opatrovníka
- částečně zachovaná časová orientace
- možnost kdykoliv přerušit pobyt
- motivace jedince

Průběh terapie tmou

- vstupní vyšetření / instruktáž
- seznámení s vilou / svatyní
- denně čerstvé jídlo - vegetariánské
- doporučená délka pobytu min. 7 dní
- vyšetření po skončení terapie

Pobyt ve tmě



Účinky terapie

- zvolňuje a zpomaluje životní tempo, snížení stresu, regenerace psychiky - úprava názorů a postojů, sebepoznání, rekapitulace života
 - potvrzeno výpovědmi účastníků REST chamber
- prevence civilizačních chorob - (onkologické onemocnění, kardiovaskulární choroby, únavový syndrom, chronické bolesti)
 - příliš komplikovaná onemocnění - těžko prokazatelná
- rozvíjí citlivost smyslových receptorů
- umožňuje nácvik extrémních zátěžových situací, zvyšování odolnosti proti jejich působení
- redukce návykového chování, podpora kreativity a realistického myšlení
- autistické projevy

Výzkumy

Redukce návykového chování - kouření

- mnoho výzkumů s pozitivními výsledky, dostupné jen abstrakty, málo informací o provedených výzkumech

3 skupiny po 5 lidech:

- jedna skupina se léčila pomocí metody REST
- druhá pomocí různých behaviorálních technik
- třetí kombinací obou předchozích technik
- sledování v průběhu jednoho roku

- nejúspěšnější byla 3 skupina - 53% abstinovalo během následujícího roku, zbytek kouřil signifikantně méně než v ostatních skupinách
- u subjektů s metodou REST a metodou REST v kombinaci s behaviorálními technikami byla prokázána signifikantně nižší pravděpodobnost relapsu
- zhodnocení: malý vzorek lidí, nedostatečné info o průběhu (dohledatelný pouze abstrakt)
- Best, J., & Suedfeld, P. (1982). Restricted Environmental Stimulation Therapy and Behavioral Self-Management in Smoking Cessation¹. *Journal of Applied Social Psychology*, vol. 12(issue 5), pp. 408-419. DOI: 10.1111/j.1559-1816.1982.tb00875.x.

Výzkum: zlepšení percepčních a motorických dovedností po metodě floating - výzkum jazzové improvizace

- první skupina - studenti, kteří se přihlásili do kurzu pro středně pokročilé na jazzovou improvizaci, docházeli na floating 1 x týdně na jednu hodinu po dobu 4 týdnů (N=8)
- porovnávací skupina - studenti tohoto samého kurzu bez floatingu (N=5)

- slepé hodnocení improvizace před a po
 - hodnocení instruktorů vnímání změn v improvizčních schopnostech
 - celkové hodnocení
 - výsledek: vyššího skóre v technických improvizčních schopnostech dosáhla skupina s floatingem, měla i vyšší celkové hodnocení
 - zhodnocení: malý vzorek
-
- Vartanian, O., & Suedfeld, P. (2011). The effect of the flotation version of Restricted Environmental Stimulation Technique (REST) on jazz improvisation. *Music And Medicine*, 3(4), 234-238. doi:10.1177/1943862111407640

Výzkum: Efekt floatingové metody vs. relaxace ve tmě na učení (abstrakt)

- 20 dobrovolníků ve věku 18 - 22 let
- nejprve byli napojeni na EEG pro záznam jejich mozkové aktivity
- poté jim byli kladeny série otázek pro stanovení určité úrovně znalostí - byly napojeny na EEG
- pak byla experimentální skupina umístěna do floatingových nádob a kontrolní skupina ležela v na gauči v zatemněné a tiché místnosti - poslouchali nahrávku s učivem
- poslední měření EEG probíhalo během přemýšlení o otázkách na téma, co se měli učit

- na EEG byly patrné změny související s větším porozuměním látce - tyto změny byly patrné v experimentální skupině

Taylor, T. The Effects of Flotation Restricted Environmental Stimulation Therapy on Learning: Subjective Evaluation and EEG Measurements. In: (pp. 125). DOI: 10.1007/978-1-4613-9701-4_10.

Zlepšení usínání u lidí s bipolární poruchou pomocí speciálně upravených brýlí pro vytváření virtuální tmy

Phelps, J. (2008). *Dark therapy for bipolar disorder using amber lenses for blue light blockade*. *Medical Hypotheses*, 70, 224–229.

- speciální brýle filtrují 90 % světla o vlnové délce cca 460 nm ,které ovlivňuje speciální fotoreceptor v oku podílející se na údržbě správného cirkadiánního rytmu
- předpokládají, že narušení cirkadiánního rytmu významně ovlivňuje lidi trpící bipolární poruchou
- virtuální tma se alespoň co do hladiny tvorby melatoninu vyrovná skutečné tmě
- příliš stručný popis zadání probandům
- chybí kontrolní skupina
- použita pouze subjektivní škála hodnocení CGI (Clinical global Improvement Scale)

- n = 22, je vzhledem k snadné aplikaci brýlí podle mého názoru malý vzorek; naproti tomu se jedná pouze o předvýzkum
- u několika pacientů zjistili, že když přestali brýle používat, jejich prodleva v usínání se prodloužila, když je opět začali používat, doba usínání se zase zkrátila, několik účastníků si snížilo dávky hypnotik, jeden účastník dokonce léky zcela vysadil

Tabulka: Sebehodnocení účastníků na používání jantarově zbarvených brýlí na počáteční nespavost

CGI	N	%
Very much improved	9	42
Much improved	1	5
Slightly improved	1	5
No response	8	38
Slightly worse	1	5
Much worse	1	5
Very much worse	0	0

REST jako léčba dětí s autismem

Suedfeld, P., & Schwartz, G. (1983). *Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST) as a treatment for autistic children*. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 4(3), 196-201.

- 48 hodin v prostředí REST (slabé osvětlení, a jedna matrace) jako léčba autismu u dětí
- výchozí studie:
 - u šesti dětí se projevily díky pobytu v REST zlepšení v chování a osobnosti
 - pobyt 5letých autistických dětí bylo umístěno v REST na 40, 68 a 73 dnů, u kterých došlo ke zlepšení interpersonálních vztahů a komunikaci
- oproti výchozím studiím zde byla také experimentální skupina
- malý počet účastníků studie (n = 8)
- rozdíly ve výsledcích testování pomocí baterie psychologických testů před a po léčbě nejsou statisticky signifikantní
- statisticky signifikantní rozdíl mezi experimentální a kontrolní skupinou se ukázal v diskriminačním učení
- děti z experimentální skupiny ihned po skončení pobytu v REST projevovaly větší zájem o hru než předtím a také častěji vyjadřovaly pozitivní emoce v obličeji; v hře bylo opakovaně pozorováno chování všech dětí (bylo kódováno 17 projevů chování)

Zážitky z terapie (různé zdroje)

- velmi různorodé
- obavy, strachy, úzkosti x euforie, klid, nuda
- halucinatorní zážitky - od světýlek až po trojrozměrné postavy
- nevolnosti, bolesti hlavy

Zkušenost účastníka (rozhovor)

- zvědavost
- spánek, protahování, meditace, práce s vnitřními postoji
- bez negativních zážitků
- menší chuť na jídlo
- více snů, rozvolněné vnímání času
- myšlenky na práci a starosti postupně ubývaly
- bez pocitu, že něco konkrétního vidí, poslední den mžitky
- pocit ostřejších barev, motání při vstupu na světlo
- přínos: vnitřní postoje, dodání energie, odpočinek

* ve tmě se nedělají ospalky

* jiný pocit při otevřených/zavřených očích

Zdroje a inspirace

Bood, S. Å., Sundequist, U., Kjellgren, A., Nordström, G., & Norlander, T. (2007). *Effects of Flotation REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) on Stress Related Muscle Pain: Are 33 flotation sessions more effective than 12 sessions?*. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(2), 143-156.

Harrison, John R.; Barabasz, Arreed F. *Effects of restricted environmental stimulation therapy on the behavior of children with autism*. *Child Study Journal*, Vol 21(3), 1991, 153-166.

Kalweit, H. (2006). *Dunkeltherapie: léčba tmou a vize vnitřního světla*. Praha: Eminent.

Kaye, J., S. (2009). *Isolation, Sensory Deprivation, and Sensory Overload: History, Research, and Interrogation Policy, from the 1950s to the Present Day*. *National Lawyers Guild Review*, 66, 1, 1-17.

Malůš, M. (2014). *Technika omezené zevní stimulace: Terapie tmou (Disertační práce)*. Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc. Retrieved from: http://theses.cz/id/0nrhyt/Terapie_tmou_Mal_disertan_prce.pdf

Norlander, T., Kjellgren, A., Archer, T. (2003). *Effect of flotation versus chamber restricted environmental stimulation technique (REST) on creativity and realism under stress and non – stress conditions*. *Imagination, Cognition and Personality*, 22, 4, 343-359.

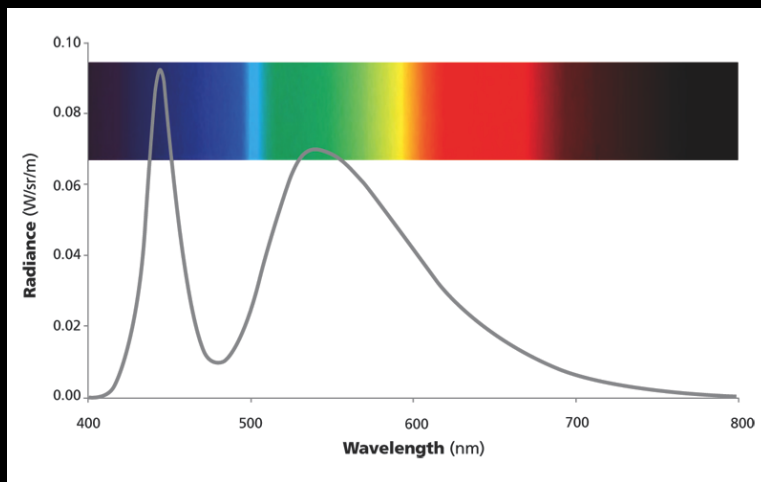
Phelps, J. (2008). *Dark therapy for bipolar disorder using amber lenses for blue light blockade*. *Medical Hypotheses*, 70, 224–229.

Urbiš, A. A. (2012). *Terapie tmou*. Praha: Alpress

Walker, R., W., Freeman, F., R., Christensen, D., K. (1994). *Restricting environmental stimulation (REST) to enhance cognitive behavioral treatment for obsessive compulsive disorder with schizotypal personality disorder*. *Behavior therapy*, 25, 709-719.

Virtuální tma

- filtrování části světelného spektra (cca 450 nm)
- fotoreceptor melanopsin
=> ovlivňuje tvorbu melatoninu
- používání např. brýlí s filtrem, appka



Zhodnocení

- Doporučujeme pro lidi **motivované**, kteří řeší existenciální otázky či se chtějí věnovat sebepoznávání.
- Důležitým aspektem je dobrovolnost.



Děkujeme

... že zhasínáte!

Nejzajímavější metody na které jsme narazili

Terapie něhou

www.terapie-nehou.cz

Technika Kvantového Doteku Matrixu

www.kvantovaterapie.cz

Autopatie (terapie vlastní slinou atd.)

www.autopatie.cz