

Týden ve tmě pomůže od závislosti či ke zvýšení sebeúcty

Universita.cz, 24.4.2018

Badatelský tým z katedry psychologie Ostravské univerzity pod vedením Marka Malůše zveřejnil výsledky výzkumu o využití terapie tmou. Spolupracovali na něm s jedním z průkopníků metody terapie tmou – kanadským profesorem Peterem Suedfeldem. Ten vedl výzkum Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST), dodnes působí jako emeritní profesor na University of British Columbia a podílí se na výzkumech pro NASA.

Mgr. Marek Malůš, Ph.D.

doktorát z klinické psychologie získal na Univerzitě Palackého, kde se zabýval výzkumem omezené zevní stimulace, který tímto zároveň započal

v roce 2007 poprvé vstoupil do tmy na týden a v roce 2011 na čtrnáct dní – tou dobou už v rámci doktorského studia jeho výzkumný zájem o metody omezené zevní stimulace (zejména variantu chamber REST) běžel na plné obrátky

pokračuje v dalších výzkumech původně z oblasti senzorické deprivace i ve spolupráci se zahraničními pracovišti

„Výsledky našich studií ukázaly, že po týdenním pobytu ve tmě stoupá vnímaná životní smysluplnost, míra sebeúcty, sebehodnocení, a úroveň všímavosti. Naopak klesají různé neurotické projevy, depresivní symptomy a další psychopatologická produkce. Velký léčebný potenciál vidím u léčby závislostí. Mimoděk ze statistik profesora Suedfelda vyplynulo, že už po jednodenním pobytu ve tmě spontánně klesá potřeba zapálit si cigaretu,“ popsal vedoucí výzkumného týmu, experimentální psycholog Malůš.

Připravujeme: Profilový rozhovor s experimentálním psychologem Markem Malůšem

Experimentální výzkumy v této oblasti byly velmi populární v 50. až 70. letech 20. století zejména ve Spojených státech, v souvislosti se studenou válkou a také z důvodu etických kontroverzí (v prvních, překonaných fázích výzkumu se jednalo spíše o vystavování senzorické deprivaci, kterou doprovázely drastické metody) však vědecké týmy toto téma na čas opustily. Od roku 2000 se metody terapie omezenou zevní stimulací opět vrací a poutají pozornost vědců. Nabízí totiž řadu badatelských a zejména aplikačních možností. Největší potenciál v případě terapie tmou vidí Marek Malůš právě při léčbě odvykání kouření.

Experimentální psycholog Malůš ve spolupráci s fyziologem Pavolem Švorcem z Lékařské fakulty Ostravské univerzity u participantů měří zrak, monitorují krevní tlak, srdeční činnost a míru sekrece hormonů (aktuálně melatoninu a kortizolu) ze slin. Při srovnání s obdobnými výzkumy z USA, kde používají například i funkční magnetickou rezonanci, zjistili, že omezená zevní stimulace má potenciál žádoucím způsobem měnit mozkovou aktivitu v oblasti insuly, která je spojena s emocemi. To podle výzkumníků z Ostravské

univerzity poskytuje další důkaz o pozitivním dopadu metod pracujících s omezenou zevní stimulací.

Zdroj:

<https://www.universitas.cz/aktuality/570-tyden-ve-tme-pomuze-od-zavislosti-ci-ke-zvyseni-sebeucty>