

Recenze a krátké zprávy

Kognitivní trénink v praxi

Lenka Dzidová

Klucká, Jana, Volfová, Pavla. *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5580-9.

V současnosti je věnována velká pozornost kognitivnímu tréninku hlavně ve spojení s využitím různých počítačových programů. Tento trénink však může probíhat také individuální či skupinovou formou bez použití výpočetní techniky, kdy je podpořena aktivita klientů, schopnost spolupráci a socializace jedinců. Široká veřejnost však stále nemá jasno o pojmech, obsahu, cílech kognitivního tréninku a vhodných klientech pro procvičování mozku a jeho funkcí. Proto se autorky publikace rozhodly věnovat této osobité oblasti s cílem podání a objasnění informací nejen o kognitivním tréninku, ale i dalších způsobech práce s lidmi s kognitivními těžkostmi. Nejrozsáhlejší část publikace je strukturována jako příručka pro praxi.

Publikace je rozdělena do čtyř tematických celků a je věnována kognitivním potížím při demencích, v rámci stárnutí a po úrazech CNS. V úvodní kapitole první části autorky objasňují neuroplasticitu mozku, důležitost fyzicky i psychicky aktivního života, kdy jde především o zachování dostatečné pohybové aktivity, správné životosprávy a zajištění bezpečného bydlení. Vyzdvížen je také význam aktivního sociálního života a negativního působení stresu na kognitivní výkonnost. V druhé kapitole jsou vysvětleny jednotlivé kognitivní funkce, jako je pozornost a její vlastnosti – selektivita, koncentrace, distribuce pozornosti a vigilita. Setkáme se také s pojmy zrakově-prostorových schopností, mezi něž jsou řazeny vizuálně-konstrukční, vizuálně-motorické a percepční schopnosti. Na kognitivní funkci paměti je zde nahlíženo z hlediska délky uchovávání paměťových stop a také z hlediska vstípení, uchování a vybavení informací. V rámci této kapitoly je zdůrazněn význam jazyka a řečových schopností při produkci řeči, při porozumění a slovní plynulosti. Závěr druhé kapitoly je věnován informacím o myšlení, kdy autorky

vyzdvihují zvláště flexibilitu a kreativitu myšlení a také se zaměřují na exekutivní funkce. Třetí kapitola seznamuje čtenáře s termíny kognitivního tréninku, kognitivní rehabilitace a neurorehabilitace. V rámci praktického využití je zde detailně popsána struktura jednotlivých kognitivních tréninků, kterou autorky ověřily v rámci svého působení klinického psychologa na oddělení gerontopsychiatrické péče v Psychiatrické nemocnici na Bulovce. Tato první tematická část publikace je završena čtvrtou kapitolou, která obsahuje 52 sestavených cvičebních bloků pro skupinový trénink kognitivních funkcí. Každý z bloků obsahuje úkoly na procvičování různých kognitivních funkcí a kromě přivítání a úvodní otázky se skládá vždy ze 3 cvičení a rozloučení na závěr. Účastníci tréninku mají k dispozici pracovní listy s napsanými úkoly a otázkami, které vyplňují. Za velmi přínosné považují obsah každé lekce, který je přizpůsoben 45minutové době tréninku a také možné variabilitě u jednotlivých cvičení, kdy autorky předpokládají nesourodost skupiny klientů vzhledem k jejich schopnostem, motivaci, komunikačním dovednostem atd. Také za velmi důležité pokládám autorkami zdůrazňovaný cíl kognitivního tréninku, a tím je společná práce, příležitost setkávání se s druhými, sdílení, zažívání úspěchu a potěšení z práce, ne vzájemné soutěžení.

Druhá část publikace popisuje reminiscenční terapii, která přispívá ke zlepšení či udržení aktuálního zdravotního stavu klientů a patří mezi speciální aktivizační metody, které využívají vzpomínek a jejich vybavení pomocí různých podnětů. V rámci páté kapitoly je opět detailně objasněna struktura setkání, jeho forma, pravidla a daný řád. V závěru kapitoly je uveden návrh konkrétních témat, podnětového materiálu, návrh na vytvoření vzpomínkového kufříku, fotoalba či knihy životního příběhu. Šestá kapitola je věnována biblioterapii a jejímu využití, objasněno je zaměření reminiscenční, edukační a narativní biblioterapie. Je zde zmíněno také tvůrčí psaní, které je možno propojit s narativní biblioterapií. Tuto kapitolu uzavírají praktické pokyny týkající se vytváření aktivit, výběru místa pro setkání klientů, výběru knih, popisu průběhu biblioterapeutického setkání. Sedmá kapitola se zabývá dalšími aktivitami, které jsou využitelné při trénování kognitivních funkcí. Cílem je nejprve aktivizovat a poté klienty podporovat v aktivitě. Zde považuji za užitečné nápady jako Den druhé ruky, kdy klienti vše dělají druhou rukou, aby vybočili z automatického režimu. Za velmi prospěšnou také považuji hru Co je jinak?, která slouží k nácviku aktivizace klientů na změny v prostředí. V této kapitole autorky vyzdvihují význam kavárny, ať již tematické či netematické a její přínos při zapojení klientů do společenského života. Dále se v kapitole objevují pojmy jako je tvořivost a hra. Kapitolu uzavírají praktické návody na další kognitivní cvičení.

Třetí část publikace je tvořena kapitolami osm a devět. Osmá kapitola je věnována pohybovým cvičením v oblasti očí, krku a krční páteře, prstů na rukou, horní a dolní končetiny. Toto cvičení je vzhledem ke své nenáročnosti určeno pro široké spektrum klientů. Závěrečná devátá kapitola publikace se zabývá autogenním tréninkem, Jacobsonovou progresivní relaxací a rychlou relaxací. Je zde objasněna základní biologická potřeba každého organismu – spánek, důležitý pro regeneraci sil těla i duše. Kapitola je zakončena střídáním činností, jako formou odpočinku pro mozek.

Publikace může být skvělým pomocníkem a inspirací pro psychology, logopedy, speciální pedagogy, ošetřovatele, dobrovolníky i rodinné příslušníky či pečovatele v rámci teoretického zázemí i praktického využití během kognitivního tréninku, o čemž svědčí i to, že je tato kniha již druhým, rozšířeným vydáním.

Kontakt:

PhDr. Lenka Dzidová

Ústav speciálněpedagogických studií

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Žižkovo nám. 5

771 40 Olomouc

E-mail: len.dzi@email.cz