

INTEROCEPCE: SEDMÝ SMYSL

A. Jak si změřit svoji interoceptivní přesnost?

Interoceptivní přesnost (anglicky awareness) se většinou měří podle odhadu rychlosti bušení srdce. Zkuste si tedy s pomocí stopky zkuste odhadnout svoji tepovou frekvenci.

Sedněte si, pokud máte kam, a několikrát se pomalu nadechněte a vydechněte.

1. Ruce by měly být volně svěšené podél těla a neměly by se ničeho dotýkat. Nohy mějte volně, neměly by být překřížené. Během měření neprovádějte žádnou fyzickou aktivitu.
2. Na hodinkách nebo telefonu si spusťte stopky. Počítat tep si budete přesně 60 sekund.
3. Nepočítejte sekundy. Zkuste se soustředit na vnitřní pocit bušení srdce nebo tepání pulzu v žilách. Kolikrát za minutu jste puls pocítili?
4. Odhad opakujte třikrát či čtyřikrát a výsledné skóre si spočítejte jako průměr těchto odhadů.

Poté, co jste svoji tepovou frekvenci odhadli, **změřte si ji buď s pomocí chytrých hodinek nebo na telefonu přes aplikace jako je Instant Heart Rate: Heart Rate Monitor nebo Cardio.** Tyto aplikace je možno instalovat zdarma.

Instant Heart Rate: Heart Rate Monitor



iOS



Android

Cardio



iOS

1. Posadte se a několikrát se pomalu nadechněte a vydechněte.
2. Pokud měříte svůj tep na telefonu, spusťte si nainstalovanou aplikaci a prst jedné ruky přiložte zlehka na kameru mobilu. Aplikace Vám sdělí, zda je schopna tep změřit či zda je nutno prst přiložit jinak. Na kameru prstem netlačte. Aplikace Vám sdělí, jaká je Vaše frekvence tepu za minutu (bpm – beats per minute).
3. Měření opět třikrát či čtyřikrát opakujte a svůj skutečný tep si vypočtete coby průměrnou hodnotu těchto údajů. Jak moc se hodnota liší od Vašeho pocitového odhadu?

B. Jak si změřit svoje interoceptivní povědomí?

Interoceptivní povědomí (anglicky awareness) se měří **pomocí dotazníku zvaného MAIA** (Multidimensional Assessment of interoceptive awareness, Mehling et al., 2012, 2018). Českou verzi dotazníku je možno si stáhnout zde: <https://bit.ly/3SCKNs6>

Dotazník MAIA



C. Jaká je Vaše schopnost interocepce?

Svoji interoceptivní přesnost si **spočítejte pomocí rovnice** :

$$1 - \left(\frac{\left(\left| \frac{\text{průměrná naměřená tepová frekvence} - \text{průměrná odhadovaná tepová frekvence}}{2} \right| \right)}{\left(\left| \frac{\text{průměrná naměřená tepová frekvence} + \text{průměrná odhadovaná tepová frekvence}}{2} \right| \right)} \right)$$

Získaná hodnota by měla být v intervalu mezi -1 a +1. Čím více se blíží +1, tím vyšší je Vaše interoceptivní přesnost.

Máte špatnou interoceptivní přesnost (Váš odhad průměrné frekvence tepu se významně liší od skutečné frekvence) a vysoké skóre v dotazníku interoceptivního povědomí? Pak by Vás možná mohlo zaujmout, jak si interoceptivní přesnost efektivně trénovat. I o tom pojednává tato přednáška.