# Resilience jako ochranný faktor kognitivní autonomie

## Psychofyziologické základy odolného rozhodování



Mgr. Lenka Čadová, Ph.D., NEWTON University

# Dva analytici

Stejná data. Stejné vzdělání.

Ověřuje, alternativní hypotézy, odstup.

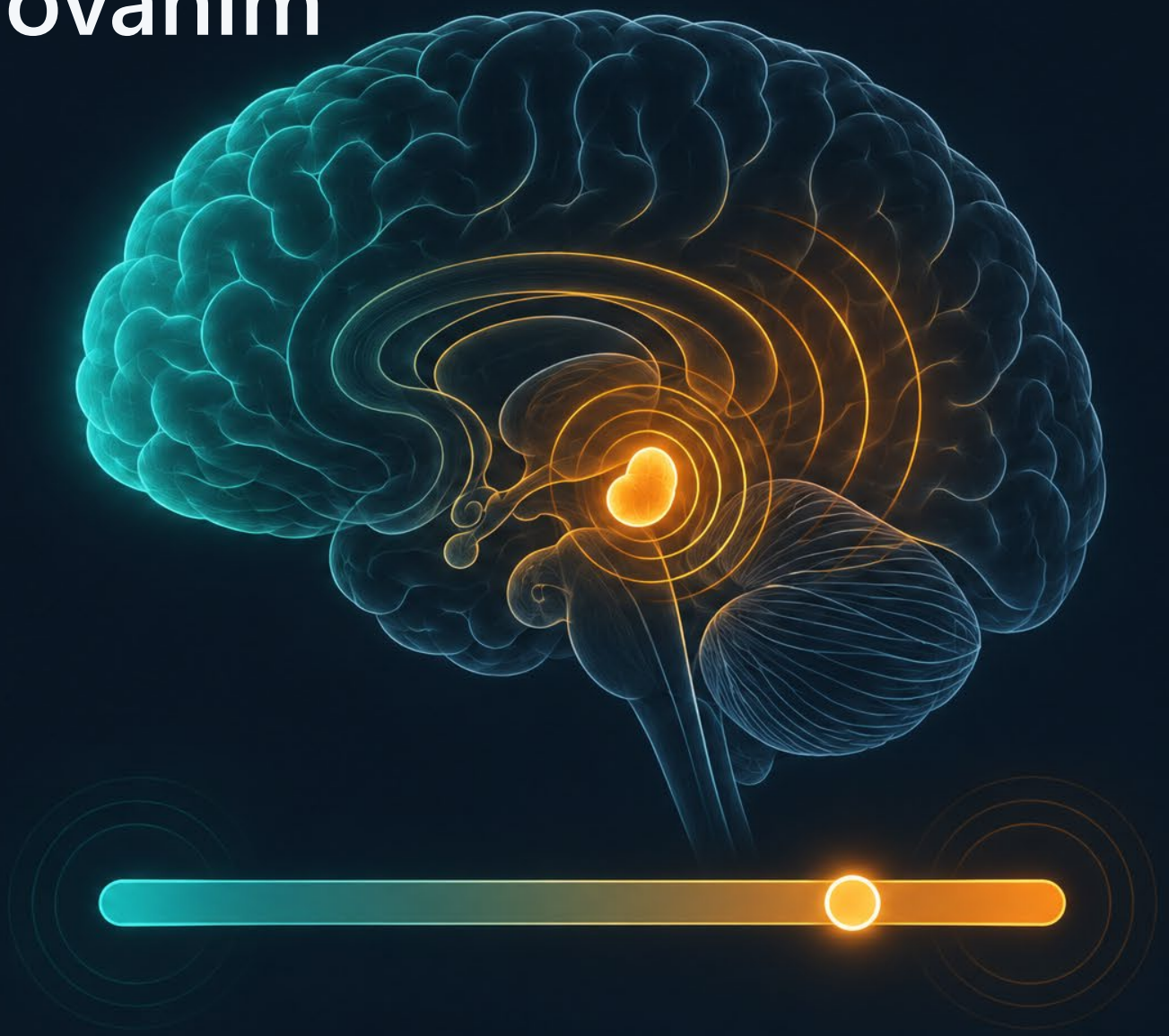


Emoce → potvrzení prvního dojmu → zúžení úvahy.



# Co dělá stres s rozhodováním

- Stresová osa: adrenalin, noradrenalin, kortizol
- Prefrontální kůra ↓ (plánování, pracovní paměť, inhibice, flexibilita)
- Rychlé emoční a podnětové reakce ↑
- **Promyšlené → automatické rozhodování**



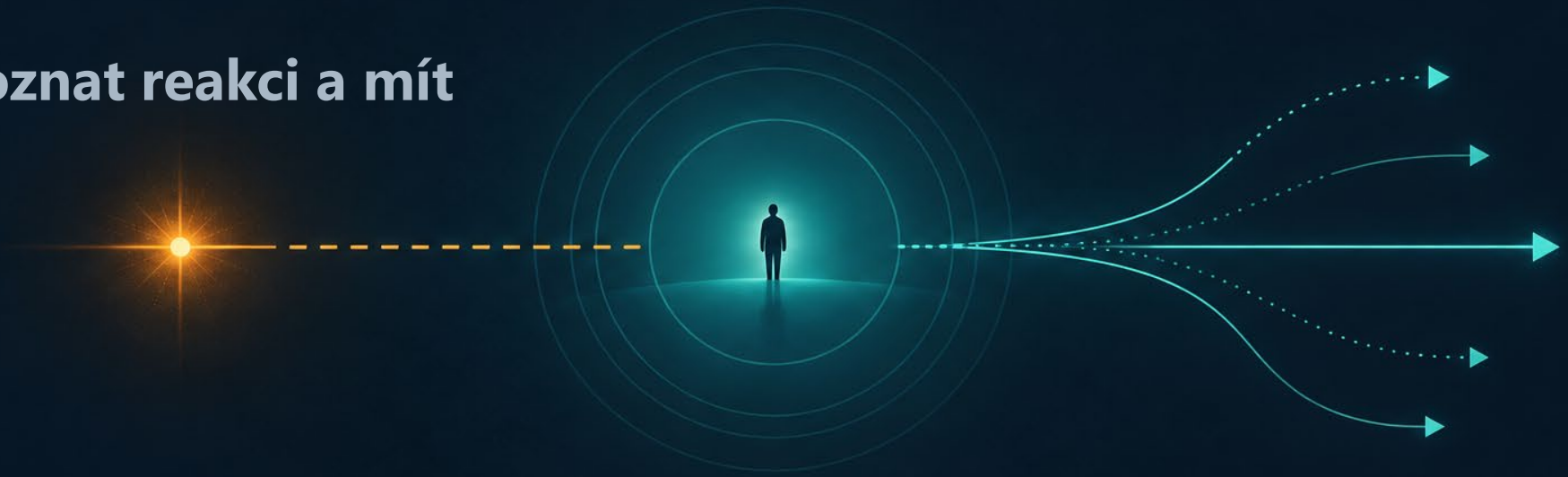
# Kde to bolí v praxi

| Situace | Riziko |
| --- | --- |
| „Naléhavá“ informace | Ukotvení, unáhlený zásah |
| Kontakt s manipulativní osobou | Falešná důvěra, strach, vina |
| Rozhodování pod tlakem a nejistotou | Konfirmační zkreslení |
| Dlouhé směny, nedostatek spánku | Pokles pozornosti, přehlédnutí chyby |

**Emoční intenzita ≠ důležitost ani pravdivost**

# Pauza mezi podnětem a reakcí

- Resilience ≠ nemít strach
- Resilience = **rozpoznat reakci a mít možnost volby**



Otázky:

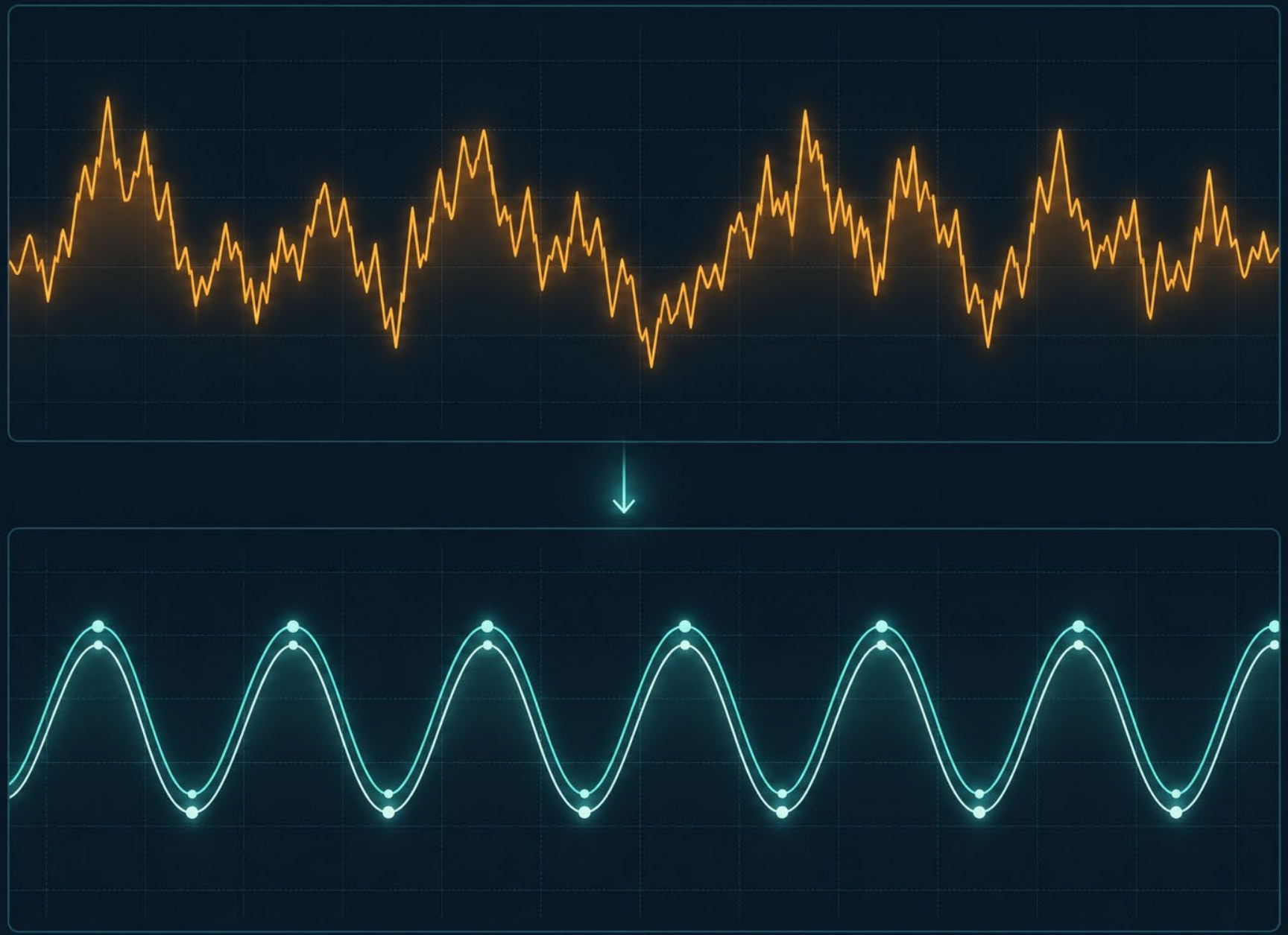
- Co vím?
- Co domýšlím?
- Jaká emoce mě ovlivňuje?
- Jaké jsou alternativy?
- Co by mě přinutilo změnit názor?

# Srdce není metronom (HRV)

- HRV = proměnlivost intervalů mezi údery
- RMSSD – krátkodobá, vagová modulace
- SDNN – celková variabilita
- Individuální výchozí hodnota, trend, kontext

# Koherence a dech

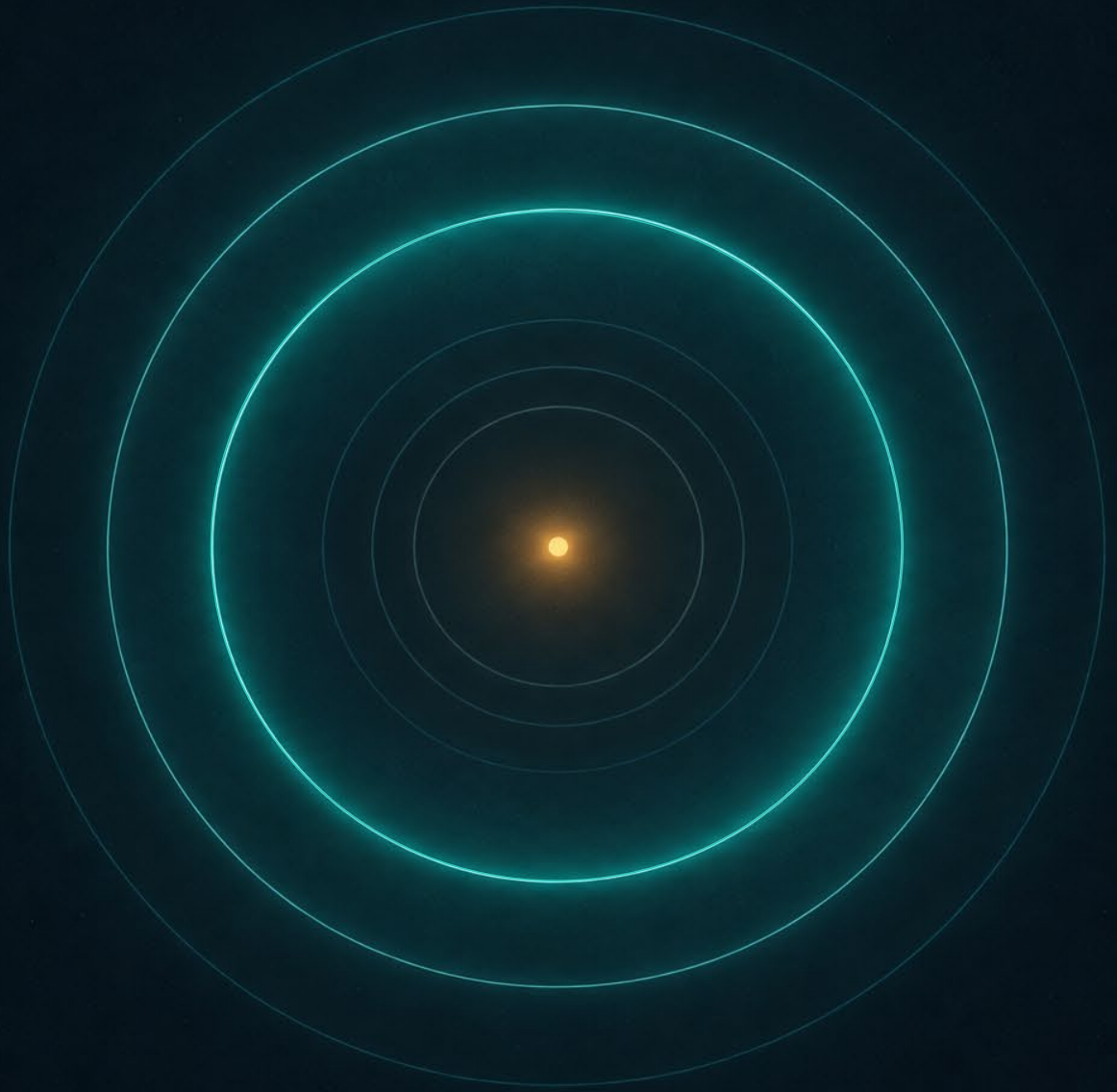
- Pomalé dýchání (~6 dechů/min) → sladění dechu a srdečního rytmu
- Obnovující emoce (vděčnost, péče) jako součást regulace
- **Záleží, v jakém stavu myslíme**



# Tři vrstvy tréninku odolnosti

1. **Monitoring** – standardizované měření, individuální baseline
2. **Biofeedback** – dech, pozornost, emoce v reálném čase
3. **Přenos do praxe** – před jednáním, při analýze, před rozhodnutím, po zátěži





# Čtyři doporučení pro zpravodajskou, informační a vojenskou praxi

1. Odolnost jako součást **dlouhodobé přípravy**
2. Výcvik rozpoznávání emocí a práce s nejistotou
3. **Regenerace** jako provozní požadavek (směny, spánek, velitelská stanoviště)
4. **Pilotní** program HRV biofeedbacku s vyhodnocením

*PODMÍNKA REALIZACE*

# Podmínkou je důvěra: data patří tomu, kdo je poskytl.

- HRV není detektor pravdy ani způsobilosti
- Dobrovolnost · ochrana dat
- Podpora, ne kontrola

# „Bez odolného člověka nemůže být odolný stát.“

Děkuji za pozornost

Mgr. Lenka Čadová, Ph.D.
www.psychologist.cz