

# LABORATORIUM MYSLI

Mgr. Bc. Juraj Jonáš, Ph.D.

## Léčivá moc umění

NU<sup>DZ</sup>  
NÁRODNÍ ÚSTAV  
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

 Městská  
knihovna  
v Praze

**16. prosince 2026 | 19:00 | Městská knihovna v Praze  
Mariánské náměstí | Malý sál | 70 Kč**

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GUE  
GA  
G

Je umění jen příjemný zážitek, nebo může skutečně pomáhat léčit? Tvorba i vnímání umění – ať už jde o výtvarné umění, hudbu, divadlo či tanec – mají řadu pozitivních účinků na naši psychickou pohodu. Výzkumy z oblasti psychologie a neurověd stále přesvědčivěji ukazují, že umění může ovlivňovat náladu, stres, prožívání bolesti, sociální propojení i fungování mozku. V některých zemích se proto umělecké aktivity stávají součástí strategií prevence a doplňkové péče o duševní zdraví. Kdy umění funguje a na jaké potíže? Co se při kontaktu s uměním děje v našem mozku a těle? A můžeme i u nás „léčit uměním“? Přednáška představí současné vědecké poznatky o mechanismech, které za účinky umění stojí, ukáže, kde má jeho využití největší potenciál i jaké jsou jeho limity. Zaměří se také na možnosti využití umění v péči o duševní zdraví v českém prostředí a na první kroky směřující k jeho systematictějšímu zapojení.