

Otázka: Spánek a sny

Předmět: Základy společenských věd

Přidal(a): Nad'a Heráková

Úvod

Na tuto seminární práci jsem si vybrala téma spánku, snů a vše, co je s tím spojené, nejen protože jsem se o tomto jevu chtěla dozvědět něco víc, ale i protože to na mě působí jako zatím neobjevená a velmi tajemná část psychologie.

Ráda bych se věnovala hlavně snům, jak vlastně vznikají a od čeho jsou odvíjeny. A také bych chtěla objasnit, co to ten spánek vlastně je a jak to celé funguje. Se spánkem totiž sny přicházejí, tudíž musíme začít na úplném začátku.

Dále bychom se společně mohli zabývat jakousi interpretací snů, což si myslím, že je velmi zajímavé, protože si každý může svůj sen vyložit jinak.

No a čeho bych chtěla touto prací dosáhnout? Jak jsem již zmínila, zajímá mě dané téma již dlouhou dobu a mým hlavním cílem je studium, dozvědět se o tom co nejvíc a sama sebe o tom něco naučit. Poté informace, co jsem se dozvěděla zkompletovat a předat je někomu dalšímu.

Domnívám se, že je toto velmi zkoumané téma, tudíž bych se na to chtěla sama podívat a v budoucnu tuto problematiku nadále studovat.

Teoretická část

1) Spánek

Co je to spánek?

Spánek je stav organismu, kdy jsou určité psychické a fyzické funkce utlumeny a procesy

důležité k přežití fungují na velmi nízké úrovni, například dech nebo tep. Také se nám snižuje tělesná teplota a dochází k uvolnění svalstva. Ale i přesto jsme schopni nějaké jevy vnímat a jsou schopné nás probudit, třeba při životním ohrožení. Mohu zde uvést příklad, kdy se probudíme při jakémkoli zvuku otevírajících se dveří či slyšení plačícího dítěte, ale neprobudí nás projíždějící auto nebo častokrát ani hlasitý budík. Naše tělo si samo uvědomuje nebezpečí a vnímá prostředí okolo, i když spíme a všechny funkce jsou ztlumeny. Dle vědců je naše tělo ve větší pohotovosti a ostražitosti a vnímá jakákoli nebezpečí, než pokud je náš organismus v bdělém stavu.

Délka spánku

Člověk prospí asi třetinu svého života, v průměru 25 let. Každý člověk v různé fázi svého života stráví ve spánku určitý počet času. Pokud začneme od největšího počtu hodin stráveného spánkem, vítězem by byl jistě novorozenec, který prospí téměř 20-24 hodin denně. Další fází je batole, které prospí 15-18 hodin denně. Děti v předškolním a mladším školním věku jsou schopné spát až 12 hodin denně. V dospívání je počet hodin strávený spánkem asi 8-10 hodin a v dospělosti maximálně 8 hodin. Ve stáří se to značně snižuje a člověk spí maximálně 6 hodin.[1]

Také hodně závisí na kvalitě a na poloze, ve které usneme. Je jasné, že pokud usne člověk v sedě, tak neupadne do tak hlubokého spánku a jeho vyspání nebude příliš kvalitní. Pak se začne projevovat únava a nechuť k jakékoli práci. Podle výzkumů i spánek na břiše či na boku nezajistí kvalitní spánek, nejlepší je podle studií poloha na zádech, kdy se tělo může plně uvolnit a vypnout.[2]

Fáze spánku

V průběhu spánku dochází k pravidelnému střídání dvou fází REM a NON REM, které se u zdravého člověka vymění asi pětkrát za noc. Stále se střídají a prohlubují až k úplné ztrátě vědomí, potom se zase vrátí do lehčí fáze, to se stále opakuje až do probuzení. Tomuto jevu se říká spánkový cyklus.[3] Fáze NON REM je označována spíše jako klidný, synchronizovaný spánek, kde mozek nevykazuje příliš aktivity a oči pod víčky jsou v klidu. Dělí se na čtyři stádia podle hloubky spánku. Naopak v této fázi míváme svalové křeče, které nás mohou ve vteřině probudit. Na druhou stranu, při REM fázi se nám zdají velmi barvitě sny, kterým se říká „živé“ a oči se nám pohybují. V této fázi jsme ve velmi hlubokém spánku a upadáme do ztráty vědomí. Naše svaly jsou mírně paralyzovány a při rychlém vytržení ze spánku si můžeme všimnout

trvající paralýzy, kdy se malou chvíli po probuzení stále nemůžeme pohnout. Je to samozřejmě pouze dočasné. Činnost našeho mozku je v této části spánku velmi vysoká a reaguje na různé podněty, proto také umíme barvitě vylíčit sny, které se nám v tuto dobu zdají nebo zvládneme zareagovat na blížící se nebezpečí.

Spánek u dospělého člověka většinou začíná střídáním stádií NON REM od prvního až do čtvrtého, který bývá častokrát přerušen tělesnými pohyby. Po prvních 70 minutách spánku se spící člověk vrací ze čtvrtého do druhého a třetího stádia a poté začíná první stádium REM fáze, která trvá 5-10 minut. Délka celého cyklu od začátku prvního stádia u NON REM fáze až po ukončení prvního stádia REM fáze je asi 120 minut. Tento cyklus se, jak jsem již zmínila, opakuje asi pětkrát za noc a postupně se zkracuje délka NON REM fáze, zatímco REM fáze narůstá. U každého člověka je to odlišné a liší se to i věkem. Každá fáze je jinak dlouhá v různém období života. U novorozenců tvoří podíl REM fáze asi 50 %, kdežto u dospělých je to maximálně 25 %. S roky se procentuální část značně snižuje. [4]

Celkově spánek můžeme rozdělit na několik fází:

- Usínání
- NON REM fáze (non rapid eye movements)
- REM fáze (rapid eye movements)
- Probouzení

Usínání

Můžeme to označit jako přechodný stav mezi bdělostí a spánkem, který doprovázejí tělesné pohyby (změny polohy, křeče, prudké dýchání,...). Při této fázi se postupně snižuje svalové napětí, krevní tlak i tepová frekvence. Během usínání má náš mozek sklony k polosnům, které nás mohou zcela zmást, protože nevím, zda jsme spali nebo ne. Snadno náš mozek podléhá smyslovým klamům a pseudohalucinacím.

NON REM fáze

V průběhu této fáze je aktivita neuronů v mozku velmi nízká, dochází zde k tělesné regeneraci a k syntéze základních proteinů. Přechod z usínání/bdění do NON REM fáze je charakterizován postupně se zpomalující frekvencí, což se dá velmi dobře vidět na encefalografu, díky kterému

můžeme NON REM fázi rozlišit i do 4 základních stádií:

1. Trvá pouze několik minut od bdění do začátku spánku. Jsou zde zaznamenány pomalé pohyby očí a kosterní aktivita.
2. Vyskytují se zde spánková vřeténka, což jsou krátké vlnové úseky s 16-20 Hz. Stále klesají a zároveň narůstají.
3. Objevují se zde velmi pomalé vlny o 1-2 Hz, kterým se říká delta vlny, je jich asi 50 % ze všech možných vln v průběhu spánku a pomáhají nám udržet se v hlubokém snění. Nelze člověka uprostřed této fáze jen tak probudit.
4. Velmi hluboký a tvrdý spánek, který nakonec přechází v REM fázi.[5]

*elektroencefalogram (EEG)- záznam časové změny elektrického potenciálu způsobeného mozkovou aktivitou

REM fáze

Na rozdíl od NON REM fáze dochází k velkému výskytu očních pohybů a člověk je velmi strnulý, mimo srdečního svalu, bránice, okohybného svalu a hladkého svalstva. Při této fázi začne člověk velmi nepravidelně a těžce dýchat a jeho srdeční frekvence je stejná jako při stavu bdění. V této době je mnohem těžší daného člověka probudit než při NON REM fázi. Také je člověk daleko více prokrven a to způsobuje například ranní erekci u mužů. V této fázi spánku probíhá i většina snů, které jsou velmi živé a většinou celkem nelogické. Proto se REM fázi často říká D-stav (D=dream).

Probuzení

Stav, kdy se člověk navrácí ze spánku do fáze bdělosti. Probíhá naprosto stejně jako při usínání akorát mnohem rychleji. Jak jsem se již zmínila, může dojít k paralýze svalů nebo chvilkové náměsíčnosti, že něco uděláme již automaticky, ale nepamatujeme si, že bychom to udělali.

Potřeba a význam spánku

Potřeba se u jednotlivců liší, dalo by se říct, že čím jsme starší, tím méně spánku potřebujeme. Může to ovlivnit i jiné faktory mimo věku, například stres nebo správná životospráva. Můžeme rozdělit lidi na dva typy, na ty co vstávají brzo ráno a jsou schopni nejvíce fungovat

v dopoledních hodinách a na ty, kteří se raději přispí a nejvíce aktivní jsou odpoledne a v noci. Významem spánku si vlastně doteď není nikdo zcela jistý, z velké části to je hlavně kvůli regeneraci organismu, ale není to příliš prozkoumané prostředí. Máme zde spoustu hypotéz, kterými se vědci dodnes zajímají. Pár jich zde uvedu.

Jednou z hypotéz, která se mi zdála docela pravděpodobná je význam spánku pro kognitivní funkce. Přece jenom když jsme hodně unavení, ztrácíme schopnost logicky myslet, zaostřovat nebo schopnost paměti, ale po spánku nabudeme nových sil a tyhle funkce následně zvládáme. Další hypotéza pojednává o šetření energie, která byla podpořena mnoha studiemi.

Metabolismus ve spánku je totiž snížen o 15 % a díky tomu se energie, kterou ztratíme ve spánku dá nahradit pouze malou částí jídla. Tudíž hodně energie dokáže uchovat.

Konsolidace paměti je další hypotézou, o které bych ráda zmínila, protože jí já sama mohu potvrdit. Znamená to vstřebávání učení a paměti, když se například večer učíte, tak díky této funkci to váš mozek přes noc zvládne vstřebat a ráno umíte více než večer. [6]

Hygiena spánku

Dobrý spánek ovlivňuje mnoho faktorů.

Velmi důležitá je místnost, ve které spíme. Měla by být dost prostorná a vyvětraná.

Neoptimálnější teplota je asi okolo 17 stupňů. Dalším důležitým faktorem je postel, která by neměla být příliš měkká ani tvrdá. Stejně tak přikrývka, je důležité ji podle ročního období měnit a neměla by být příliš těžká. Obměňovat bychom měli i oblečení, neměli bychom spát v oděvu, ve kterém trávíme čas ve dne. Dále bychom se před spaním měli vyhnout těžkým jídlům, díky kterým by spánek nebyl tak kvalitní. Doporučuje se vyhnout se i emocionálně složitým situacím, jako je smutek nebo radost, lepší je se uklidnit a až poté spát. Velkou roli hraje i poloha, nejvíce doporučované je spát na zádech, kde tělo není z žádné strany tlačeno a tím nedochází k vyrušování při usínání.

Pro spánek je příznivé jít na kratší procházku nebo si dát vlažnou koupel.

Poruchy spánku

Porušení spánku může být způsobeno mnoha faktory, například špatnou výživou, stresem ale i špatným vzduchem v dané místnosti. Věda, která se tímto zabývá, se nazývá hypnopatologie. Mezi poruchy spánku řadíme:

Nespavost

Lidé, kteří trpí nespavostí, nemohou usnout a stále se budí, může způsobit deprese, stres, ale i konzumace kofeinových výrobků (např. káva). Je to pouze přechodné.

Spavost

Úplný opak nespavosti. Dotyčný nadměrně spí. Nejčastější je narkolepsie, kdy se prodlouží celková doba spánku a ten může nastat úplně kdykoli během dne a během jakékoli činnosti, například při rozhovoru nebo tanci.

Noční děs

Porucha, kterou trpí hlavně děti. Začíná ve druhém roce a končí v pubertě. Projevuje se tak, že dotyčný křičí ze spaní, je schopen vyběhnout z postele a zároveň nebýt zcela vzhůru. Může se to dít jako předběžný zdravotní problém, ale i u dětí, které žijí ve špatném rodinném prostředí.

Náměsíčnost

Nemoc, při které je část mozkové kůry (motorická) ve spánku plně aktivní. Projevuje se to pohybovou aktivitou spícího člověka.

Sem spadá mnoho dalších poruch:

A) Somniologie

Porucha, kdy dotyčný mluví ze spaní. Buď jen nesmyslná slova a nebo v celých větách. Také dokáže odpovídat na otázky, na které by normálně neodpověděl.

B) Somnambulismus

Je to porucha, kde dochází k vysoké pohybové aktivitě spícího. Má celou dobu otevřené oči, takže se zvládne vyhybat předmětům, které by mu mohly stát v cestě. Dokáže dělat nemyslitelné kousky, které by normálně nezvládl, protože si neuvědomuje hrozícího nebezpečí. Proto je lepší nechat ho vše dokončit a neprobouzet ho.

Spánková obrna

Porucha, která je velmi nepříjemná, ale překvapivě ani trochu nebezpečná. Při probuzení mozek začne normálně fungovat až na motorickou oblast, což způsobí, že jsme vzhůru, ale nemůžeme

se pohnout. Postupně to samo odejde.

Noční můra

Jsou to děsivé a velmi živé sny během REM fáze. Většinou jsou způsobeny nějakým traumatem. Velmi vzácným a také nebezpečným typem noční můry je REM spánková porucha chování (RBD), kdy nemá spící ochablé kosterní svaly, tudíž může se svou noční můrou bojovat a zranit tak sebe či někoho v blízkosti.

Spánková apnoe

Nejčastější porucha dýchání při spánku. Jde o ochabnutí svalů jazyka a dutiny ústní, které pak uzavřou dýchací cesty. Objevuje se to nejčastěji u lidí s nadváhou nebo s vysokým krevním tlakem.

Spánková deprivace

Deprivace znamená nějaké neuspokojení základní potřeby což je v tomto případě i spánek. Pokud člověk nespí jeden den, začne špatně vidět, má problémy s logickým myšlením a nedokáže udržet pozornost. Po dalších dnech bez spánku se tyto příznaky značně zhoršují. Maximálně jde bez spánku vydržet 5-9 dní, což dokázal Peter Tripp v roce 1959, kdy se vsadil, že pod dohledem lékařů vydrží 200 hodin bez spánku.

Po 50 hodinách začal mírně halucinovat.

Po 100 hodinách se pro něj staly různé testy nesnesitelné

Po 110 hodinách upadl do deliria

Po 120 hodinách dostal povzbuzující látku

Po 150 hodinách nevěděl, kde je ani kdo je, objevilo se i paranoidní chování.

Po 200 hodinách si myslel, že ho doktoři přišli pohřbít.[7]

Výzkum spánku

Teprve v 19. století objevil Galvani, že nervové buňky produkují elektrické výboje. Elektrická aktivita buněk je ale velmi slabá, a proto se první záznam mozkové aktivity povedl až Hansi Bergerovi v roce 1928. A od tohoto momentu se odvíjí vlastně skoro vše. Začal se zkoumat spánek jako takový a jeho výzkum byl zahájen ve třicátých letech 20. století. [8]

Loomis, Harvey, Hobart v roce 1937 našli novou techniku, jak měřit hloubku spánku a fáze, ve které se daný sen nachází. [9]

Velmi důležitým okamžikem historie výzkumu spánku je objevení REM a NON REM fáze. Objeviteli jsou americký profesor Nathaniel Kleitman a jeho žák Eugen Aserinsky. Tento výzkum provedli na kojencích, když si u nich při spánku všimli záškubů očních víček.[10]

2) Sen a vše, co jste si o něm přáli vědět

Co je to sen?

Asi každý z nás ví, co sen je. Definovat se dá různě. H. Fisse ho definoval takto: „Sen je zvláštní forma myšlení, odehrávající se ve spánku, a má specifické vlastnosti. Kvalita těchto vlastností závisí na spánkovém stavu, kdy se sny objevují“. Takže se dá říct, že je to nějaký duševní doprovod tělesného spánku.

Během spánku je naše fantazijní činnost znásobena a naše myšlení a jednání potlačeno do pozadí. To tedy znamená, že po probuzení je nám jasná neskutečnost snu, ale při jeho samotném prožívání se jeví jako jasná skutečnost.

Snění je vlastně jakousi komunikací se sebou samým. Můžeme prožívat sen jako radost z něčeho, co jsme prožili, ale i jako připomínku něčeho, čeho se nejvíce obáváme. Většinou se nám ale zdá o událostech, které jsme zažili v daný den.

Na spánek může působit mnoho faktorů, které naše sny nadále ovlivňují. Mohou to být jak vnitřní tak vnější podněty.

Sny mají různou smyslovou modalitu, kterou shrnul R. Heiss.

optická – 81,5 %

akustická – 55,5 %

kinestetická – 11,5 %

dotyková – 9,8 %

čichová – 9,6 %

chuťová – 3,4 %

Z tohoto přehledu vyplývá, že mají sny spíše povahu obrazů a mohou být doprovázeny i dalšími smyslovými dojmy. [11]

Sny mají všichni lidé, ale ne každý si dokáže zapamatovat. Ti, kteří si většinu snů pamatují, sní

více a mají větší představivost. Objevují se pouze v některých fázích spánku, hlavně v REM stádiu, se kterým jsme se již seznámili v jiné kapitole. V této fázi jsou sny velmi živé a také nelogické. První z nich se dostavují asi za 70 minut po usnutí probíhají 10-30 minut, opakuje se to tak čtyřikrát za noc.

Sny v NON REM fázi jsou jednoduché a většinou si je nepamatujeme.

Každý člověk má za noc v průměru 8-10 snů a 8 % žen a 15 % mužů si je nepamatuje.

Z odborných studií se zjistilo, že velmi barvitě sní i zvířata, hlavně koně, kočky a psi.[12]

Zvláštnosti snů

Při snění nefungují psychické elementy, které nám pomáhají rozpoznat reálné věci od fantazie. Jako je například časové uspořádání, logika, kauzalita nebo uvědomění si vlastní osoby. Takže sny prožíváme bez nějakého údivu nad tou absurditou a připadá nám to zcela normální a běžné. Mohou mít i symbolickou povahu, kdy vyjadřují naše pocity, prožitky nebo obavy pomoci prostředí nebo symbolických předmětů, které můžeme rozpoznat pouze my

Lucidní snění

Stav, kdy si člověk, který spí, uvědomí, že spí. Jde vlastně o probuzení ve snu. Je schopen ho jakkoli měnit a ovládat.

Zmínky najdeme již v dobách velkého Aristotela, kdy se objevil nejstarší dochovaný záznam, někdy okolo roku 415. Mistři v Tibetu se učili, jak během snění udržet stav bdění díky zvláštní formě jógy. Taktéž se tím zabývali i súfijští mistři. Nejvíce toto téma rozšířil Stephen LaBerge, jež tento jev zároveň dokázal, díky tomu bylo Lucidní snění přijato ve vědeckých kruzích.[13] Tato schopnost se dá naučit, velmi dobře trénovat a zvládnout ji může úplně každý.

Doporučuje se například zapisovat si každý den, díky tomu máme představu o tom, co za sny se nám zdá a jsme na ně připraveni. Nejčastěji používanou metodou je tzv. testování reality. Což znamená, že budeme zkoušet, zda je to, co se nám právě zdá, skutečné. Tam se nám zdá, že ano, a proto když zjistíme, že není, pak dokážeme lucidně snít. Například nápisy na zdech jsou ve snu velmi nestabilní, často se mění. Pokud člověk během dne čte nápisy a kontroluje je, zda se nijak nezměnily, tak to může později udělat i ve snu a tím vlastně získá luciditu.

Další způsob, jak si uvědomit, že sníme, je čas. Ve snech je čas značně nereálný, stačí se kouknout na hodinky. Nebo velmi jednoduchou metodou je dýchání přes nos. Pokud si zacpeme nos, a i přesto můžeme dýchat, tak je to jasné. Velmi dobré je ptát se během snu sám sebe „Je tohle vůbec možné, reálné?“.

Velmi známá je „metoda štípnutí“, která se ovšem nedoporučuje, protože tělo je zvyklé na různé podněty (teplo, bolest, vzrušení), takže to funguje ve velmi málo snech.

Dobrá je metoda „vzpomínání“, pokud se snažíme vzpomenout si, jak jsme se na dané místo vůbec dostali nebo jak tohle celé vůbec začalo. Nejspíše si pak uvědomíme, že je to jen sen, protože sny nemívají logické začátky.

Metoda WILD (Wake Initiated Lucid Dream) je nejsložitější a spíše pro trénované, ale zatím nejúspěšnější. Jde o uvolnění mysli a těla. Lehneme si do polohy, ve které se nám neusíná příliš dobře, uvolníme se, zavřeme oči, zhluboka dýcháme. Zanedlouho by se měli dostavit obrazy a člověk by měl být připraven pustit se do lucidního snění.

Doporučuje se hodně jídla, protože potom mozek lépe reaguje a je aktivnější.

Musíme si ale dávat pozor, při nadměrném lucidním snění může nastat spánková paralýza.[14]

Spánková paralýza

Stav mezi spánkem a bděním, kdy si člověk napůl uvědomuje realitu, ale nedokáže to příliš odlišit od snu. Doprovází to ochabnutí kosterního svalstva a hlasivek, také halucinace a pocit intenzivního strachu. Vysvětluje se to opožděním funkce části mozku (Varolův most).

Častou příčinou spánkové paralýzy bývá stres, post-únavové stavy, fobie, zima v místnosti, ale i nemoc a podobně.

Pokud se vám někdy něco takového stane, zkuste například zahýbat svaly v obličeji, protože nohy a ruce jsou ochablé zcela a rozhýbat nepůjdou. Avšak nedůležitější je se uklidnit a počkat až daný stav přejde. Může to trvat několik sekund ale i hodinu.

Zapamatování a interpretace snů

Člověk si pamatuje pouze zlomek svého snu. Bylo vědecky dokázáno, že pokud je někdo vzbuzen dříve než 8 minut před skončení snu, tak si vzpomněla na sen 1/3 dotazovaných. Po delší době si to pamatovalo pouze 5%. To je důkazem, že jsou sny velmi rychle zapomínány.

Asi 8 % žen a 15 % mužů tvrdí, že sny nemají a nebo je vůbec nezaznamenávají. Dalších nejméně 42 % žen a 25 % mužů si alespoň na jeden sen vzpomene. Avšak nikdo si je nedokáže logicky vysvětlit. Pokud si je chceme pamatovat nebo je nějakým způsobem interpretovat, můžeme použít pár osvědčených postupů. [15]

Zde je jejich přehled:

1. Řeknete si před spaním, že si chcete zapamatovat sen, toto však není jednoduché a chce to cvik.

2. Zaznamenejte si sen hned po probuzení (kdykoliv se probudíte), snažte se probudit co nejrychleji, protože sny se zapomínají za několik sekund.
3. Reprodukujte průběh snu, to tedy znamená, aby jste se snažili rekonstruovat vše, co se ve snu odehrálo.
4. Mějte u postele svůj snový deník, do něj si zapisujte, co vše si ze snu pamatujete, každý prvek snu запиšte podle důležitosti, kterou určitému prvku přikládáte.
5. Poznamenejte si afektivní náboj snu (strach, štěstí, smutek, radost, vztek apod.) a každý citově zabarvený dojem týkající se některého prvku snu.
6. Pátrejte po podnětu, který sen vyvolal (zvuky z ulice, vrzání, kroky, chlad, štěkot psa apod.), nebo vzpomínejte, co jste den před snem zažili. To, že jste odhalili pravděpodobnou příčinu poznáte podle pocitu uspokojení.
7. Zkoumejte je-li nějaký vztah mezi některým předmětem vašeho snu a některými důležitými a vzrušujícími událostmi vašeho života. Samozřejmě se započítává i dětství.
8. Napište ke každému pojmu co vás napadá a podtrhněte asociované pojmy, které se zdají být spojeny společným afektem.
9. Sestavte z těchto afektivně nabitých asociací vypravování, v němž každý motiv může být klíčem ke skrytému obsahu snu.
10. Neutíkejte před svými sny i v případě, že se jedná o sny nepříjemné.
11. Neexistuje špatný sen v pravém slova smyslu, například sen o smrti často znamená, že opadá náš zájem nebo vztah k něčemu.
12. Prohlížejte svůj snový deník co nejčastěji, protože sny na sebe často navazují.
13. Důvěřujte jen sobě a vzdělanému interpretu snů.
14. Považujte své sny za potencionální zdroje moudrostí, řešení problémů, inspiraci apod.
15. Když hledáte význam snových symbolů, buďte otevření k symbolickému umění a literatuře, kdykoliv s ní přijdete do styku.
16. Když upadnete do nesnází při výkladu snových symbolů, přehrajte si symbol jako v divadle.[16]

3) Mimotělní zkušenosti

Jde vlastně o zážitek, kdy má člověk pocit, že se vznáší mimo své tělo a vnímání fyzického těla z místa mimo to své.

Jinak se tomu také říká OBE (out-of-body experience).

Může to být vyvoláno traumatickým poraněním mozku, velmi vážnou nehodou, prožitkem blízké smrti, dehydratací, drogami nebo elektrickou stimulací mozku. Avšak někteří lidé jsou schopni tento stav vyvolat úmyslně.

Každý na to má jiný názor, vědci tvrdí, že je to pouze halucinace vyvolaná různými neurologickými a fyziologickými faktory, na druhé straně spisovatelé věří, že je to důkaz se

naše tělo a duše může oddělit. Stále je to velmi neprozkoumaný jev.

Typy OBE

1. **Spontánní**
2. **Během spánku**
3. **Prožitek blízké smrti (NDE)**
4. **Důsledek extrémní fyzické námahy**
5. **Vyvolané**
6. **Mentálně vyvolané**
7. **Mechanicky vyvolané**
8. **Chemicky vyvolané**

Spontánní

Během spánku

Většina lidí, kteří se podrobili výzkumu, tvrdí, že chvíli před tímto stavem zažívali lucidní snění. Mnoho z nich zažilo mimotělní aktivitu během spánku, který nebyl příliš hluboký a většinou nějak narušený, například nemocí, emocionálním zhroucením, vyčerpáním, apod... Bylo zaznamenán i pocit spánkové paralýzy.

Prožitek blízké smrti

Lidé to zažívají při například větší chirurgické operaci nebo při utonutí.

Důsledek extrémní fyzické námahy

Je ve stejné podobě jako NDE (prožitek blízké smrti), ale děje se při extrémních sportech a situacích, například vysokohorské lezení nebo běh maratonu. Může se zde objevit pocit bilokace kvůli pohledu ze země nebo vzduchu.

Vyvolané

Vědomě kontrolované a předem vyvolané.

Mentálně vyvolané

Může být vyvoláno tak, že usínáme fyzicky bez ztráty bdělosti „Mind awake, body asleep“. Nebo také pokud se probudíme psychicky, ale naše tělo stále spí. Dá se toho dosáhnout procvičováním lucidního snění. Jakmile jsme totiž uvnitř lucidního snu, dokážeme se sami rozhodnout, zda chceme sen ukončit a nebo se dostat k základnímu stavu spánkové paralýzy, což je vlastně základ pro OBE.

Pokud to chceme doopravdy trénovat, doporučuje se meditace, vizualizace či hluboký trans, avšak tyto techniky nejsou pro dotyčné, co se neumí příliš uvolnit. Používá se zde například lezení po lanu, které slouží k „vytáhnutí“ své duše z těla ven. Mohu zde uvést třeba techniku *Zlatého úsvitu* „Body of light“.

Mechanicky vyvolané

Jde o synchronizaci mozkových vln prostřednictvím audio vizuální stimulace. Díky můžeme stimulovat náš mozek a „přeladit“ ho na určitou frekvenci, díky níž můžeme zažít mimotělní zážitek.

Astrální projekce

Mohu sem zmínit i tento jev, který je právě tak mimotělní zkušeností. Často se řadí spíše k fantazii, každý ho známe z různých filmů. Ale myslím, že je to spíše předmět výzkumu. Předpokládá se, že existují nějaké další dimenze ve vesmíru, které můžeme navštěvovat pouze jako oddělená duše od našeho těla. Mnoho teorií to potvrzuje, jiné zase ne. Dle mého názoru je toto téma velmi zajímavé a stojí za bližší zkoumání.

4) Prožitek blízké smrti (NDE)

Za osobu, která prožila NDE, můžeme považovat někoho, kdo zemřel a vrátil se zpět. Většina lidí potvrdila, že ve chvíli, kdy byli „mimo“, viděli něco neskutečného. Mohlo to být klidně světlo na konci tunelu nebo ztělesnění anděla. Průzkum od společnosti Gallup z roku 1992 vedl k odhadu, že 12-15 miliónů Američanů osobně tuto zkušenost zažilo.

Existují také zpovědi, kde lidé přísahali, že tento jev zažili, i přesto, že vlastně nebyl způsoben zážitkem blízké smrti. Například porod, horolezecké úrazy či lehčí dopravní nehody. NDE se hodně objevuje u lidí, kteří jsou nějak nevyléčitelně nemocní, říká se tomu jako „vize na smrtelné posteli“.[17]

Závěr

Na závěr mohu říci, že jsem z této práce nadšená, protože jsem se konečně dozvěděla nové informace o tématech, které mě vždy velmi zajímaly.

Také jsem tuto seminární práci zpracovávala kvůli své budoucí profesi. Chtěla bych se totiž o psychologii zajímat na vysoké škole a dále ji studovat. Proto si myslím, že se mi bude hodit a na vysoké škole by mi mohla pomoci s látkou nebo jen jako připomenutí.

Chtěla bych zde zmínit i svůj názor, který zastávám již dlouhou dobu. Myslím, že by se mozek měl dále studovat s větším pojetím na neskutečnost, než s pojetím na intenzivní realitu. Ano, já jsem realista, avšak mám dojem, že nějaké věci potřebují větší hloubku. Například pokud mluvíme o astrálním cestování či o mimotělních zážitcích obecně. Je to zatím velmi neprozkoumané a nedokázané, tudíž by nebylo od věci nadále se tomu do budoucna věnovat.

Seznam použité literatury

- Spánek. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-01-11]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A1ne>
- *Spektrum zdraví* [online]. [cit. 2017-01-11]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/>
- *Dobrý spánek* [online]. [cit. 2017-01-11]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/>
- SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister a Principal, 2002.
- NEKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Academia, 1998.
- FURNHAM, Adrian. *Psychologie: 50 myšlenek, které musíte znát*. Slovart, 2012.
- LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. DharmaGaia, 2006.

[1] *Dobrý spánek: Jak spíme v průběhu života* [online]. [cit. 2017-01-10]. Dostupné z:

<http://www.dobry-spanek.cz/jak-spime-v-prubehu-zivota>

[2] Spánek: Význam spánku. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A1nek>

[3] *Dobrý spánek: Fáze a typy spánku* [online]. [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/faze-a-typy-spanku>

[4] Spánek: Fáze spánku. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A1nek#F.C3.A1ze_sp.C3.A1nku

[5] Spánek: Fáze spánku. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A1nek#F.C3.A1ze_sp.C3.A1nku

[6] *Dobrý spánek: Význam spánku* [online]. [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/vyznam-spanku>

[7] NEKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Akademie věd České republiky, 1998.

[8] *Dobrý spánek: Spánková historie* [online]. [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/spankova-historie>

[9] Spánek: výzkum spánku. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A1nek#V.C3.BDzkum>

[10] *Dobrý spánek: Historie spánku* [online]. [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/spankova-historie>

[11] SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister a Principal, 2002.

[12] Spánek: Spánkový rytmus. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A1nek#Sp.C3.A1nkov.C3.BD_rytmus

[13] Lucidní snění: Výzkum. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA):

Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-01-10]. Dostupné z:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Lucidn%C3%AD_sn%C4%9Bn%C3%AD#V.C4.9Bdeck.C3.BD_v.C3.BDzkum

[14] LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. DharmaGaia, 2006.

[15] FURNHAM, Adrian. *Psychologie: 50 myšlenek, které musíte znát*. Slovart, 2008.

[16] SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister a Principal, 2002

[17] Prožitek blízké smrti. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-01-11]. Dostupné z:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Pro%C5%BEitek_bl%C3%ADzk%C3%A9_smrti