

PSYCHICKÉ STAVY OSOBNOSTI

JSOU PŘECHODNÉ – MĚNÍ SE PODLE ČASU A SITUACE

VYJADŘUJÍ CELKOVÉ PSYCHICKÉ PROŽÍVÁNÍ V URČITÉM OKAMŽIKU

ZÁVISÍ NA ÚROVNI AKTIVACE

- PŘIROZENÉ STIMULÁTORY -STUDENÁ VODA
- UMĚLÉ STIMULÁTORY – NAPŘ. KOFEIN



VĚDOMÍ

člověk je schopen:

REAGOVAT NA PODNĚTY

VNÍMAT

PROŽÍVAT

MYSLET

A UVĚDOMOVAT SI TYTO
PROCESY!

- člověk – vyjadřuje slovy
 - závisí na *duševním vývoji a zdraví*
-
-

Úrovně aktivace vědomí:

SMRT – nulová

KÓMA – ztráta vědomí – mizí i základní reflexy

HLUBOKÝ SPÁNEK – ztráta kontroly pohybu

LEHKÝ SPÁNEK – reakce na silné stimuly

OSPALOST – zpomalené chování

BDĚLOST / vigilita/:

RELAXOVANÁ-pozornost není zacílená- -

BDĚLÁ POZORNOST – soustředěnost a
koncentrace :)

AFEKT-nejvyšší excitace, zúžené vědomí /patický
afekt – tzv. vražda v afektu/

NEVĚDOMÍ - PODVĚDOMÍ

momentálně neuvědomované, ale předtím vědomě
prožité zážitky

to, co si momentálně neuvědomuji, ale působí to na
mě:

strachy, touhy, bolestivé vzpomínky,
vědomosti, zkušenosti, zákazy rodičů,
zautomatizovaná činnost

/tendence k určitému chování, nevysvětlitelné city, sny,
fantazie/

bezvědomí, podprahové podněty, psychoanalýza: výklad
snů-Freud, archetypy - Jung/

SPÁNEK

STAV, kdy je utlumena fyzická i duševní činnost-
jen základní fce – dech, tep....

VÝZNAM: ?

- strádání metabolické energie
- ochlazování tělesné teploty /mozku/
- pro uchování kognitivních funkcí
- pro zrání nervového systému a duševní zdraví
/ viz. spánková deprivace – mučení/

???DÉLKA SPÁNKU: Doplň

dospělý

novorozenec

předškolák

Fáze spánku:

EEG- elektroencefalogram

REM FÁZE: /rapid eye movements – rychlé oční pohyby/ - asi 20% spánku u dospělého

SLOUŽÍ K DUŠEVNÍ RELAXACI -regenerace

CNS -psych. a poznávací procesy, paměť

- spánek je hluboký, svaly uvolněné
- dýchání nepravidelné, krevní tlak vysoký, sexuální vzrušení

-živé sny

nREM FÁZE /non REM/: asi 80%

- čtyři stádia podle hloubky
 - slouží především k relaxaci svalstva
-
-

PORUCHY SPÁNKU:

spánková deprivace – ztráta soustředění, halucinace

insomnie – nespavost – stres, nedostatek pohybu,
léky.....

pásmová nemoc – dlouhé lety – několik dní

hypersomnie – patol. zvýšená – např. Narkolepsie

parasomnie – patol. probouzení – apnoe

noční můry – živé sny /traumata/- „zápasení“

náměsíčnost-somnambulie-i poměrně složité věci-
nebudit!

mluvení ze spaní- mluvení, výkřiky, zpívání

Zdravý spánek:

??? Pokus se vytvořit alespoň 5 zásad pro zdravý spánek:

1.

2.

3.

4.

5.



Odkazy:

Literatura:

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*, 3.vydání Praha Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8

DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ Marie.

Občanský a společenskovědní základ – psychologie, 1.vydání Kralice na Hané. Computer Media, 2010. ISBN 978-80-7402-060-5



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ