

# JAK BUDĀ•K NIĀŒĀ• VĀĀ I PAMĀŠĀ

PondĀ•lĀ-, 14 Ā•erven 2021

VstĀjvĀjte s pomocĀ- budĀ-ku? Pak je pravdĀ•podobnĀ•, Ā•e nĀ•kterĀ• vaĀ•je psychickĀ• procesy nefungujĀ-, jak majĀ-. H odnĀjĀjĀ- zejmĀ•na pamĀ•Ā•, a my si dnes vysvĀ•tlĀ-me, proĀ•. BĀ•hem dne se nĀjm vĀjechny novĀ• informace, kterĀ• na kterĀ• jsou urĀ•enĀ• k zapamatovĀjnĀ-, hromadĀ- v hipokampu, coĀ• je takovĀ• doĀ•asnĀ• Ā•loĀ•iĀjtĀ, v naĀjem mozku nevejde, a tak je potĀ•eba informace pĀ•esunout na spolehlivĀj a objemnĀjĀjĀ- mĀ•sta v mozkovĀ• kĀ•Ā•. Tyhle pĀ•e probĀ-hajĀ- v noci, pĀ•esnĀjĀj v hlubokĀ•ch fĀjzĀ-ch spĀjnk u, bĀ•hem prvnĀ- poloviny noci.

KdyĀ• se pĀ•estĀ•hovĀjnĀ- podaĀ•Ā-, je potĀ•eba udĀlat jeĀjtĀ• nĀ•co: propojit tyhle informace s tĀ-m, co uĀ• v hlavĀ• mĀjme. DozvĀ-me se napĀ•klad nĀ•co novĀ•ho o soli Ā• Ā•e zvyĀjuje chuĀ• k jĀ-dlu, zahuĀjĀ•uje krev a Ā•e jejĀ- nadmĀ•rnĀ• pĀ•Ā-jem poĀjkojuje ledviny. Abychom tyhle informace byli schopnĀ- v budoucnu vyuĀ•t, musĀ- se asociovat s uĀ• existujĀ-cĀ-mi pamĀ•Ā•ovĀ• sĀ-tĀ•mi. Jinak ty informace nenajdeme Ā• vĀjecho, co vybavujeme, hledĀjme pomocĀ- asociacĀ- Ā• propojenĀ- s mnoha dalĀjĀ-mi informacemi a vodĀ-ty.

A tato propojenĀ- se budujĀ- jedinĀ• bĀ•hem REM spĀjnk u. To je specifickĀj spĀjnkovĀj fĀjze, pĀ•i kterĀ• se nĀjm hĀ•bou oĀ•i, tĀ•lo mĀjme paralyzovanĀ•, zdajĀ- se nĀjm ty nejprastĀ•nĀjĀjĀ- sny, pĀ•ipravujĀ- se tvĀ•rĀ•Ā- nĀjpad y Ā• no, a spojuje se jak o Ā•ivot Ā• sĀ• se propojĀ- se sloĀ•kou Ā•žjĀ-dloĀ•, Ā•žledvinyĀ•, Ā•žvaĀ•enĀ-Ā•, Ā•žslĀjnkĀ•Ā•, Ā•žpozorĀ•, Ā•žkoloĀ• (protoĀ•e kdo se hĀ•be a potĀ-, ten mĀ•Ā•e solit vĀ-c) a se stovkami dalĀjĀ-ch.

REM spĀjnk u je pĀ•it om nejvĀ-c nad rĀjnem, resp. v poslednĀ-ch dvou aĀ• tĀ•ech hodinĀjch spĀjnk u.

BĀ•Ā•nĀj situace je, Ā•e Ā•lovĀ•k si dĀj na rĀjno budĀ-k. ProtoĀ•e bez nĀj by jinak spal dĀ•le (spal by tak dlouho, jakĀj je jeho pĀ•irozenĀj potĀ•eba). BudĀ-k udĀlĀj iks nepĀ•knĀ•ch vĀ•cĀ- Ā• z nichĀ• jedna je ta, Ā•e odkrojĀ- kus rannĀ-ho spĀjnk u.

Pokud se takhle obereme napĀ•klad o dvĀ• hodiny spĀjnk u, pĀ•ipravĀ-me se tĀ-m zĀjroveĀ• o zhruba tĀ•i Ā•tvrtiny REM spĀjnk u. NevytvoĀ• se tak dostatek asociacĀ- a pamĀ•Ā• nefunguje tak dobĀ•e, jak by mohla. A pak dotyĀ•nĀ• sĀjm sebe i svĀ• okolĀ-znervĀ•zĀ•uje projevy typu Ā•žvĀ-Āj, ten, jak se jenom jmenuje, no pĀ•ece tĀ•nĀ•, co hrĀjĀj v tom Ā•Ā• nebo Ā•ŽTohle mi nikdo neĀ•eklĀ•, prostĀ• mĀj ukĀjzkovĀ•ho Hosipa.

Ve zkratce:

BudĀ-k znamenĀj, Ā•e nespĀ-te dost, coĀ• (mimo jinĀ•) znamenĀj oslabenou pamĀ•Ā•.

Krom toho mĀj nedostatek spĀjnk u na svĀ•domĀ- i pĀ•ibĀ-rĀjnĀ-, popudlivost a sklony k podvĀjdĀ•nĀ-.

S psycho-pozdravem a pĀ•ĀjnĀ-m poĀ•ĀjdnĀ•ho spanĀ-

Michaela Peterková; Na sobotu 4. zÁřím- tr. chystám (nezaroukovan½)

¼iv½ kurz relaxačn-ch technik. Podrobnosti najdete tady.

Jestli chcete,  
koupíte, přihlaste se a přijete!

(Nyn- za v•asn©  
přihlášek- 200 Kč• sleva.) Psychologické weby, testy, programy  
psyx.cz (Se souhlasem autorky převzato z  
blogu psycholožky) www.michaelapeterkova.cz