



## Mozek na roztrhání

Provádění dvou i víc úkonů naráz neodráží vysokou úroveň kognitivních schopností, jak se nám samozvaní odborníci snaží namluvit. Právě naopak – na multitasking nejsme stavěni. Zakódováno máme „monotaskerství“ neboli soustředění se na jeden úkol a jeho řádné dokončení

strana

**34**



**6**  
strana

## A přece si to koupíš!

Ačkoliv je lidský mozek mimořádně sofistikovaný orgán, je snadno ovlivnitelný. Jak si získat a ovládnout lidskou pozornost? To skvěle ovládá psychologie reklamy.

### POD CIZÍM VLIVEM

## Temná strana meditace

**60**

Už jen představa meditace člověka uklidňuje. Kdo by byl řekl, že tento uklidňující pocit může skončit depresí a úzkostmi? Negativní dopady meditace přitom popsali už staří buddhističtí mniši.

## Síla návyku

**66**

Návyk má mnoho podob: Ať už ovšem mluvíme o jeho fyzické, či psychické formě, popisovaná pětice látek jej vyvolává nesmírně rychle. A cesta k abstinenci bývá extrémně obtížná.

## Cítíte... se velmi zdravě!

**74**

Hypnóza si vysloužila punc nadpřirozena. V reálném světě se však při ní člověk nezbavuje kontroly nad svým tělem a metoda pomáhá mírnit bolest nebo se třeba vypořádat se závislostí na nikotinu.

### VE VÍRU VZTAHŮ

## Člověk, tvor společenský?

**22**

Sociální úzkost je druh fobie, která se zrodila v naší evoluční minulosti. Proč se ale tolik z nás bojí interakce s jinými lidmi, když bychom měli být nejspolečenštějším druhem na planetě?

### PAMĚŤ

## Vzpomínky na minulý život

**10**

Po celém světě existují tisíce dětí, které si ve věku dvou či tří let vybavují věci, k nimž nemohly nijak získat přístup. Fenomén zavání ezoterismem, ale někteří odborníci ho seriózně zkoumají.

## Jak spolehlivá je naše paměť?

**78**

Vzpomínáme-li na dřívější události, mozek si nenápadně skuliny v paměti vyplňuje dle vlastního uvážení. Tato jeho přirozená funkce však zkresluje naši minulost, a dá se dokonce zneužít.

## Tvář jako karikatura

Někteří lidé nikdy nezapomenou tvář člověka, s nímž se jednou setkali. Nedávný výzkum odhaluje, v čem spočívá jejich superschopnost a zda by se nedala využít k vylepšení umělé inteligence.

**85**

strana



## SPÁNEK

**Vyspat se dorůžova** 38

Konzistentní zvuk na pozadí, který stabilizuje okolní prostředí a zlepšuje spánek. Růžový šum má na rozdíl od bílého nižší frekvenci a hlubší tón, což je pro spánek přirozenější.

**Když má noc poruchu** 48

Poruchy spánku dnes postihují takřka třetinu dospělých a vědci upozorňují, že mnohé si lidé „vypěstují“ sami dlouhodobým stresem, nepravidelným režimem a nadužíváním technologií.

**Rozluštíme tajemství snů?** 56

Sny nám pomáhají vstřebat traumata nebo se připravit na nečekané výzvy – a navíc lze jejich prostřednictvím se spícími osobami rovněž komunikovat.

## PORUCHY MYSLI

**Utrpení skryté sebelásky** 26

Někdy se zdá, jako by narcismus dosáhl rozměrů epidemie. Lze jej však tak snadno odhalit? Nejnovější výzkumy naznačují, že ne. A zároveň je zřejmě běžnější, než jsme se domnívali.

**Úzkost z vlastního těla** 42

Představte si, že svou vlastní nohu vnímáte jako cizí, odporný předmět, kterého je potřeba se zbavit. Touha po amputaci je tak silná, že jste ochotni si lehnout na koleje.

**Mladí a neklidní** 62

Jedinců s diagnózou ADHD neustále přibývá. Jde o módní záležitost? Snaží se lidé domnělou vývojovou poruchou omluvit vlastní neschopnost? Vědecké studie dokazují opak.

**Tichá tvář schizofrenie** 72

Případové studie naznačují, že lék ketamin, běžně používaný jako analgetikum a anestetikum, by mohl zkrátit dobu trvání obzvláště zatěžujících příznaků schizofrenie.

**Dvě tváře psychopata** 90

O psychopatech se dlouhé roky tvrdilo, že nejsou schopni empatie. Přitom nemalé procento populace může vykazovat psychopatické rysy, a zároveň vnímat emoce lidí kolem sebe.

## EMOCE

**Je bolest jen jedna?** 30

O tom, že bolest duše může být někdy ještě horší než ta fyzická, dumají básníci a filozofové už tisíce let. Vědci nyní zjišťují, jakým způsobem se „zlomené srdce“ promítá v našem mozku.

**Tajemství fascinace** 41

Obraz Dívka s perlou nizozemského malíře Jana Vermeera patří mezi nejznámější díla v dějinách umění. A neurovědci nyní přišli s vysvětlením, co za jeho „kouzlem“ stojí.

**Proč se v tom nimrá?** 82

Děti se ošklibají nad zeleninou, čočkou, rybím masem a mnoha dalšími potravinami. Je to špatnou výchovou? Nebo se s tím nedá nic dělat, protože děti mají vybíravost v jídle vrozenou?

**Vyzrajte na úzkost** 94

Sevřená hrud, bušící srdce, propocené ruce... Strach. Proč někteří z nás trpí intenzivními úzkostmi a jak se s nimi vypořádat?

## NA PLNÝ VÝKON

**Jak jste chytrí?** 16

Co vám IQ testy poví, a co naopak zatají? Vypovídá vůbec o něčem zdánlivě nicneříkající číslo, které vám vygeneruje nespočet online aplikací?

**Nevyčísitelná inteligence** 52

Vědci už roky upozorňují, že IQ je mýtus a „pseudovědecký“ švindl. Žádný standardizovaný test podle nich nedokáže změřit skutečnou populační inteligenci.

**Mozek v ostrém režimu** 68

Lidský mozek je neustále připravený na vyrušování, a když se mu ho nedostává, dokáže se rozptylovat sám. Cesta k hlubokému soustředění je trnitá a vyžaduje praxi.

**Lingvistický balzám pro mozek** 86

Ovládáte-li více řečí než jen svou rodnou, váš mozek vykazuje více nervových spojení a pomaleji stárne. Je fascinující, v jak útlém věku proces osvojení jazyků začíná.

**Lysohlávky na depresi?**

Mohlo by se zdát, že užívání psychedelických drog depresivním pacientům vážně uškodí. Přesto je zřejmě opak pravdou: Podle nových studií dokážou například lysohlávky už po jednom užití mírnit depresi nejméně po dobu pěti let.

