

Obsah

Summary	11
Úvod	12
1 Spánek a bdění	15
1.1 Biologické rytmy	15
1.2 Cirkadiánní rytmy	16
1.2.1 Historie výzkumu cirkadiánních rytmů	16
1.2.2 Regulace cirkadiánních rytmů.....	18
1.2.2.1 Mozková regulace spánku a bdění	20
1.2.2.2 Některé fyziologické koreláty spánku a bdění	21
1.2.2.3 Matematické modely regulace spánku	23
1.2.3 Individuální rozdíly v cirkadiánních rytmech	25
1.2.3.1 Dotazníkové metody zjišťování chronotypů	25
1.2.3.2 Některé výzkumy ranních a večerních chronotypů	27
1.3 Bazální cyklus odpočinek–aktivita	29
2 Průběh spánku	32
2.1 Historie výzkumu spánkových stavů.....	32
2.1.1 Počátky elektroencefalografie.....	32
2.1.2 Objev REM fáze spánku	33
2.2 Metody zkoumání stadií spánku	36
2.2.1 Polysomnografie	36
2.2.2 Aktigrafie	37
2.3 Stadia bdění a spánku	38
2.3.1 Stavby bdění	38

2.3.2	Stadia NREM spánku	39
2.3.3	REM spánek	41
2.4	Mozková regulace různých stadií spánku.....	42
2.5	Některé fyziologické koreláty stadií spánku	44
2.6	Některé aspekty chování a prožívání v různých stadiích spánku	46
2.6.1	Usínání	46
2.6.2	Spánek a probuzení.....	47
3	Spánkové normy	51
3.1	Krátkodobí a dlouhodobí spáči	52
3.1.1	Vztah mezi délkou spánku a úmrtností.....	54
3.2	Polyfázický spánek.....	55
3.3	Spánkové normy u osob různého věku	57
3.3.1	Spánek v dětství a adolescenci.....	57
3.3.2	Spánek a stárnutí	60
3.4	Spánek mužů a žen.....	62
4	Spánková deprivace	65
4.1	Úplná spánková deprivace	66
4.1.1	Vliv spánkové deprivace na kognitivní výkonnost.....	67
4.1.2	Individuální rozdíly v odolnosti vůči spánkové deprivaci.....	69
4.1.3	Vliv spánkové deprivace na citové prožívání	70
4.2	Důsledky probouzení z různých stadií spánku	71
4.2.1	Důsledky omezení REM spánku.....	71
4.2.2	Důsledky omezení hlubokého NREM spánku	73
4.3	Chronická spánková deprivace	73
4.3.1	Výzkum chronické spánkové deprivace	73
4.3.2	Spánkový dluh v běžných sociálních podmínkách	76
4.3.2.1	<i>Chronická spánková deprivace v partnerských vztazích</i>	77
5	Funkce spánku	79
5.1	Teorie obnovy	80
5.2	Evoluční teorie	82
5.2.1	Spánek zvířat.....	82
5.2.2	Spánek jako behaviorální adaptace	85
5.2.3	Spánek jako úspora energie	86
5.3	Funkce REM spánku.....	87

5.4 Význam spánku pro učení a zapamatování.....	89
5.4.1 Psychologické výzkumy paměti	90
5.4.2 Výzkumy synaptické plasticity	93
6 Poruchy spánku	95
6.1 Klasifikace poruch spánku	96
6.1.1 Poruchy spánku v diagnostických manuálech	97
6.2 Neorganické poruchy spánku	98
6.2.1 Neorganická nespavost	98
6.2.2 Neorganická hypersomnie	100
6.2.3 Neorganické poruchy rytmu spánků-bdění	101
6.2.4 Somnambulismus neboli náměsíčnictví	103
6.2.5 Noční děsy	105
6.2.6 Noční můry	106
6.2.6.1 Novější klasifikace nočních můr	106
6.3 Organické poruchy spánku	109
6.3.1 Nadměrná spavost	109
6.3.2 Některé poruchy dýchání vázané na spánek	110
6.3.3 Narkolepsie a spánková obrna	110
6.3.4 Některé jiné organické poruchy spánku.....	112
6.4 Některé metody diagnostiky poruch spánku	114
6.4.1 Anamnestický rozhovor	114
6.4.2 Laboratorní metody	116
6.4.3 Sebeposuzovací metody	117
6.4.3.1 Spánkový deník	117
6.4.3.2 Škály nadměrné spavosti.....	118
6.4.3.3 Dotazníky kvality spánku.....	121
6.5 Možnosti psychoterapie nespavosti a nočních můr	124
6.5.1 Některé metody psychoterapie nespavosti	124
6.5.1.1 Kognitivně-behaviorální metody léčby nespavosti	125
6.5.1.2 Relaxační a hypnotické metody léčby nespavosti	128
6.5.2 Možnosti psychoterapie nočních můr	129
7 Výzkum snění.....	131
7.1 Definice snu	131
7.2 Fenomenologie snových zážitků.....	134
7.2.1 Bizarnost	136

7.2.2	Emocionalita	138
7.2.3	Senzorická modalita a barevnost	139
7.3	Vybavování snů.....	141
7.3.1	Starší teorie zapamatování snů.....	141
7.3.2	Výzkumy vybavování snů	144
7.3.3	Osobnostní rysy související s frekvencí vybavování snů	146
7.4	Obsahová analýza snů	150
7.4.1	Hallův a Van de Castleův systém obsahové analýzy snů.....	150
7.4.2	Další přístupy k obsahové analýze snů	153
7.4.3	Analýza mužských a ženských snů	156
7.5	Souvislosti mezi bděním a sněním	158
7.5.1	Faktory ovlivňující obsah snů.....	159
7.5.1.1	<i>Vliv vnější stimulace na obsah snů.....</i>	159
7.5.1.2	<i>Manipulace s podnětovou situací před usnutím</i>	161
7.5.2	Vliv snů na mentální dění v bdělém stavu	162
7.5.2.1	<i>Snění a tvořivost</i>	163
7.6	Lucidní snění	167
7.6.1	Stručná historie zkoumání lucidního snění	168
7.6.2	Psychické a fyziologické koreláty lucidního snění	171
7.6.3	Mozkové koreláty lucidního snění	173
7.6.4	Lucidní snění a osobnost	174
7.7	Denní snění	175
7.7.1	Inventáře procesů denního snění	177
7.7.2	Některé výzkumy denního snění.....	178
8	Sny z hlediska různých psychoterapeutických směrů	180
8.1	Psychoanalytické teorie snění	181
8.1.1	Freudova teorie snění	181
8.1.2	Výklad snů z hlediska strukturálního modelu lidské psychiky	186
8.1.3	Teorie snění Wilfreda Biona	188
8.1.4	Teorie snění navazující na Bionovo dílo	189
8.2	Teorie snění v dalších směrech psychodynamické psychologie	191
8.2.1	Sny z hlediska Adlerovy individuální psychologie	192
8.2.2	Rankovo porozumění významu snů	193
8.2.3	Sny z hlediska Jungovy analytické psychologie	194
8.2.4	Erich Fromm o spánku a snění.....	198

8.3	Sny z hlediska daseinsanalýzy	200
8.4	Sny z hlediska gestalt terapie	201
8.5	Sdílené charakteristiky terapeutické práce se sny	202
9	Kognitivní a neurologické teorie snění	204
9.1	Kognitivní teorie snění	204
9.1.1	Teorie Calvina S. Halla	204
9.1.2	Teorie Davida Foulkese	206
9.1.3	Počítačová teorie Christophera Evanse.....	207
9.2	Neurologické teorie snění	209
9.2.1	Model aktivace-syntéza	209
9.2.1.1	<i>Hobsonův model vědomí</i>	211
9.2.3	Solmsova kortikální teorie snění	213
9.3	Jiné teorie snění	215
9.3.1	Teorie Rosalind Cartwright	215
9.3.2	Teorie Williama Domhoffa	217
	Přílohy	219
	Literatura	227
	Jmenný rejstřík.....	247
	Věcný rejstřík.....	251