



Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova
* zcela anonymní
* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

Sny a snění

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Snové představy člověka fascinují odjakživa. Někdo věří, že jejich obsah lze vykládat, někdo spíš sází na hypotézu, že snění je jen vedlejší produkt třídění informací v mozku během spánku. Každý se ale ve svém životě už mockrát divil, co se mu to zdálo za nelogickou slátaninu. Jak to tedy se sny je?

Sny jsou představy a myšlenky, které se objevují během spánku. Obvykle mají podobu obrazových představ, ale mohou být sluchové i pohybové. Většina snů se vyskytuje během REM fáze spánku a protože REM spánek je zmnožený k ránu, hodně snů spadá právě do doby konce spánku. Sny během REM fáze jsou obvykle emočně nabitě a míchají se v nich lidé, místa, zážitky a jiné představy způsobem, který postrádá logiku. Snění v NREM fázi je oproti tomu zpravidla klidnější a zobrazuje běžné denní zážitky. Sny obvykle trvají od několika vteřin po zhruba až dvacet minut. Pokud se člověk právě během snění probudí, je pravděpodobné, že si svůj sen bude schopen vybavit.

Účel snů se dosud nepodařilo jednoznačně objasnit - existuje mnoho neurologických, psychologických i jiných hypotéz. Strážlivá hypotéza říká, že během snění má naše vědomí možnost nahlédnout do procesů třídění informací a konsolidace paměti, které zřejmě během spánku probíhají. Podle jiných sny nesou význam. V psychologii sny nejvíce "provařil" Sigmund Freud, který se pomocí výkladu snů snažil dobrat kořenů problémů u svých klientů.

Podle Freuda sny jednak chrání spáče před úzkostí, jednak jsou náhradním způsobem, jak si splnit přání a touhy. To, co se nám zdá - co popisujeme slovy, označil Sigmund Freud za **manifestní obsah snu**. Skrytý a skutečný význam snu, který se má odhalit, je pak **latentní obsah snu**.

Například: "Valila se za mnou obrovská šedá hmota, neměla pevný tvar, přelévávala se a věděl jsem, že mi chce ublížit, zavalit mě. Utíkal jsem před ní, ale nohy jsem měl těžké a v cestě bylo spousta překážek, přes které jsem padal. Ostatní lidi se odvraceli, nikdo mi nepomohl. Hmota byla pořád za mnou, musel jsem pořád běžet ze všech sil, aby mě nedostihla." Toto je manifestní obsah snu.

Latentní obsah snu je potom to, co psychoanalytik ve spolupráci s klientem ze snu vyčte - je to ten skrytý význam. Ten teprve má diagnostický smysl. Ve výše zmíněném příkladě by interpretace mohla být např. taková, že ten člověk má jakýsi velký nevyřešený problém, se kterým si musí poradit sám, ale buď se mu do toho nechce nebo neví jak,

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

zkrátka problém neřeší. Ted' mu přerůstá přes hlavu, už jej nemůže ignorovat a musí vynaložit spoustu sil, aby ho držel na distanc od sebe. (Sigmund Freud by to ovšem jistě vyložil jinak, protože on se ve svém výkladu snů hodně zaměřoval na sexuální symboliku.)

Sny, které si nikdo z nás nepřeje, se nazývají noční můry. Jsou to živé sny, které mají hrozivý obsah. Zpravidla se během nich člověk probudí a na obsah snu se podrobně pamatuje. Noční můry probíhají spíše v druhé polovině spánku a během REM fáze, kdy je člověk snadno probuditelný.

Někteří lidé říkají, že se jim nikdy nic nezdá. Že nemají sny, je však obvykle způsobeno tím, že se neprobudí ve chvíli, kdy se jim nějaký sen zdá. Asi každý člověk ale zažil, že si sen po probuzení pamatoval, ale během vstávání jeho obsah zcela zapomněl. To je úplně běžné a pro ty, kteří si chtějí obsah svých snů bezpečně uchovat, platí pravidlo "propiska u postele". Sen je potřeba zaznamenat okamžitě po procitnutí.

Máte-li chuť, zkuste ovlivnit sen, který se vám má zdát. Několik hodin před spaním noste na očích zbarvené brýle. Výběr barvy není důležitý, může to být modrá, žlutá, červená nebo jakákoli jiná barva. Ráno možná zjistíte, že vaše sny té noci byly zbarveny podle barvy vašich brýlí. Třeba do růžova.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

otestujte svou PAMĚŤ a své IQ v akci

psychologické testy duševního výkonu

www.vykonove-testy.psyx.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza