

# PSYCHICKÉ STAVY

- přechodné
- celkové prožívání v určitém okamžiku nebo časovém úseku
- ovlivňují psychické procesy
- protiklady: radost x smutek, zájem x nezájem, soustředěnost, nesoustředěnost

A) **pozornost** = zaměříme se, soustředíme se na něco

- vlastnosti: selektivita = 1 podnět
- trvalost, stálost: krátkodobá x dlouhodobá
- intenzita = míra zaměřenosti (max. pozornost 60 – 90 sekund hahahahaahahahaa)
- přesouvání pozornosti = fluktuace
- roztržitost = porucha pozornosti
- formy pozornosti: bezděčná x záměrná

B) **vědomí** = schopnost reagovat na podněty, vnímat, prožívat, myslet, uvědomovat si

- bdělost (vigilita) ... předpoklad vědomí
- mimo vědomí = podvědomí, nevědomí
- spánek = bezvědomí

C) **spánek** = utlumení fyzické i duševní činnosti

- regenerace, individuální (7 – 8 hodiny), záleží na věku
- fáze: nREM = hluboký, alespoň 4 stadia; REM = sny
- poruchy spánku: spánková deprivace, pásmová nemoc, insomnie (nespavost), somnambulismus (náměsíčnost), mluvení ze spaní, noční můra (během REM), noční děs (během nREM)
- význam spánku: regenerace, čištění mozku, třídění paměti, soustředěnost, imunitní