

**+** IVO JIRÁSEK: KLUCI SI POTŘEBUJÍ HRÁBNOUT NA DNO

# PSYCHOLOGIE DNES

## **Naučte se mít se sebou soucit.**

Radí mindfulness terapeut Jan Benda

## **Tenerife, ostrov krásných kontrastů**

## **Bod zlomu**

ve vztahu přichází nečekaně, říká Jeroným Klimeš

## **Díra v hlavě**

Jak přežít s rakovinou a půlročním miminkem?

**+** Evropou obchází strašidlo. Epidemie samoty

INFOGRAFIKA  
.....  
**JAK NA NÁS PŮSOBÍ BARVY**  
STR. 36

# **I ŽENY PROŽÍVAJÍ DRUHOU MÍZU**

**Narušitel systému:**

Film o dívce, s níž si nikdo nevěděl rady

# ZAJÍMAVOSTI



## Zastavte Godzilla!

**G**odzilla je film od filmu větší. Proč vlastně? Když se v roce 1954 Godzilla poprvé vynořila z vody, bylo to padesátimetrové monstrum. O 65 let a 35 filmů později má Godzilla v nejnovější filmové verzi už 119,8 metru. Podle dvou amerických ekologů z Dartmouth College je evoluce příšery třicetkrát rychlejší než evoluce jakéhokoliv jiného organismu. Podle Nathaniela Dominyho a Ryana Calsbeeka je tento vývoj o to překvapivější, že příšera je podle filmu reinkarnací tvora z období jury. „Godzillino tělo tedy bylo během 150 milionů let celkem stabilní, až do roku 1954,“ vysvětluje Dominy. Exploze růstu podle něj poukazuje na „náhlý a silný selektivní tlak posledních 65 let“.

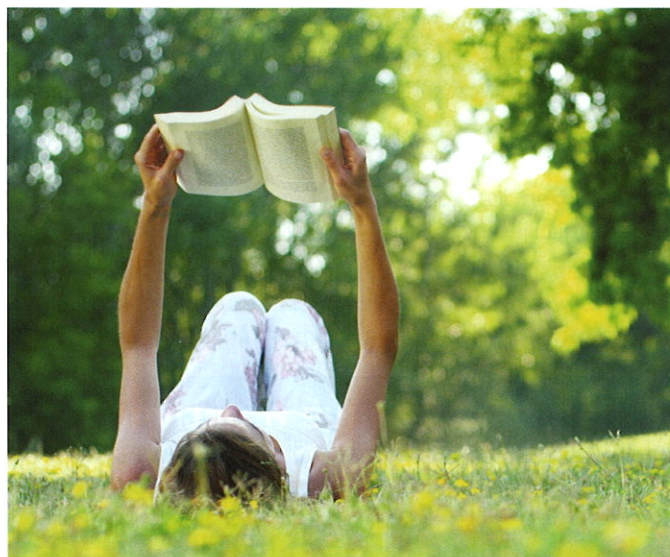
Příčinu enormního urychlení vývoje ovšem nehledají v nukleárním záření, kterému byla podle legendy Godzilla vystavena, ale v epidemii kolektivního strachu lidstva. Poukazují na údajnou „silnou korelaci“ mezi růstem filmového monstra a zvyšujícími se celosvětovými výdaji na zbrojení. I tak vypadá věda. »»

## PAPÍR STÁLE VEDE

**S**tále víc lidí čte texty raději digitálně než na papíře. To s sebou ale nese některé nevýhody, například to, že takovému textu méně rozumíme. Takový je výsledek metaanalýzy 54 studií s celkem 170 000 osobami. Podle ní je čtení textů online povrchnější. Kdo čte stejný text na papíře, víc z něj pochopí a je také později schopnější reprodukovat jeho obsah.

Rozhodující roli přitom hraje žánr. Abychom chápali obsah románu nebo povídky, nezáleží nám na tom, v jaké formě čteme. U takového textu nejsou podstatné jednotlivé detaily. Čtení na papíře je ale významné u složitých textů. Komplexní, dlouhý text je na papíře srozumitelnější, snáz ho chápeme a lépe si ho zapamatujeme.

Autory metaanalýzy překvapilo, že tento efekt ještě zesílil u studií s novějším datem publikace. Čím novější studie, tím větší byl nárůst v pochopení a zapamatování tištěného textu před digitálním. Zřejmě jsou přívalem informací z internetu zahlcení právě mladší čtenáři. A to přesto, že s online médii vyrostli. »»



## BÝT ALERGICKÝ SÁM NA SEBE

**V**ědci poukazují na to, že můžeme být alergičtí také na své vlastní hormony. To by mohlo vnést světlo do otázky vzniku některých nevysvětlitelných nemocí a také do toho, proč naše tělo někdy reaguje tak neočekávaně. Jejich studie v časopise American Journal of Reproductive Immunology říká, že ženy, které trpí nemocemi spojenými s menstruačním cyklem, jako je například astma, migrény, záněty močového měchýře a bolesti, mají nadprůměrně zvýšenou hladinu protilátek proti ženským hormonům estrogeneru a progesteronu. Až dodnes se vědci domnívali, že hormony jsou fyzicky příliš malé na to, aby mohly mít na svědomí alergické reakce, ale výzkumníci z Roby Institute v Texasu argumentují tím, že hormony ve spojení s dalšími proteiny vytvářejí substance, které právě alergické reakce způsobují.

Zpráva s výsledky výzkumu tvrdí, že se „tímto poznatkem otevírají nové možnosti léčby“. »»

Jestliže chcete být úspěšní, neměli byste sedět vedle někoho, kdo používá antiperspiranty. Být v jedné místnosti s kolegy, kteří jsou ve stresu a potí se, může být dost nepříjemné, ale podle psychologů z Rice University v Houstonu může mít pach z potících se lidí pozitivní vliv na naše pracovní tempo.

Výsledky výzkumu, kterého se zúčastnilo 75 žen a které byly publikovány v časopise Chemical Senses, ukázaly, že ženy, které byly vystaveny pachu potu z lidí ve stresu, si vedly v testech znatelně lépe než ženy, které vdechovaly směs potu s chemickými vůněmi přípravků proti pocení nebo pouze vůni těla, která se nepotila vůbec.

Respondentky obdržely kousek vaty, který byl umístěn nad jejich horní ret, zatímco se soustředily na vypracování testů, které obsahovaly sadu úkolů z gramatiky. Některá vata byla napuštěna potem odebraným od lidí, kteří sledovali horor. Respondentky s vatou se vzorky potu takovýchto lidí uspěly v testech nejlépe.

Podle Denise Chen, vedoucí výzkumnice, to dokazuje, že lidé vnímají chemické varovné signály od ostatních lidí v okolí, vysílané tělem prostřednictvím potu například právě ve stresové situaci, a reagují na ně. Tyto látky nám říkají, že se objevilo nebezpečí. Náš mozek se tak dostane do stavu nejvyšší pohotovosti. »»



# Lásku mi koupit nemůžeš

Páry zaměřené na hromadění majetku mají více peněz, ale také mnohem více problémů. Odborníci z Brigham Young University zkoumali 1734 manželských párů napříč celými Spojenými státy. Každý v páru vyplnil rozsáhlý dotazník, jehož jedna část byla zaměřena na zjištění, jak velký význam pro daný pár má „mít peníze a hodně věcí“. Páry, které uvedly, že peníze pro ně nejsou důležité, vykazovaly o 10-15 % pozitivnější výsledky v hodnocení stability jejich manželství a stejně tak i v dalších oblastech, které zjišťovaly kvalitu partnerského vztahu.

„Páry, ve kterých oba manželé měli materialistické sklony, měly horší výsledky v téměř každém ohledu, které jsme zkoumali,“ říká Jason Carroll, vedoucí studie. „Získaná data u materialisticky zaměřených párů zcela zřetelně ukázala jejich destruktivní komunikaci v rámci vztahu, špatné řešení konfliktů a velmi nízkou interakci partnerů mezi sebou.“ Výsledky výzkumu jsou publikovány v časopise Journal of Couple and Relationship Therapy. »»

