

# **Autorská kniha na podporu spánku s využitím principů ASMR (autonomní smyslově meridiánovou reakcí)**

Bc. Karolína Hamplová

---

Diplomová práce  
2023

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta multimediálních komunikací

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta multimediálních komunikací  
Ateliér Grafický design

Akademický rok: 2022/2023

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Bc. Karolína Hamplová  
Osobní číslo: K21294  
Studijní program: N0212A310007 Multimedia a design  
Specializace: Grafický design  
Forma studia: Prezenční  
Téma práce: Autorská kniha na podporu spánku s využitím principů ASMR (autonomní smyslově meridiánová reakce)

## Zásady pro vypracování

Rozsah teoretické práce minimálně 40 – 45 stran + obrazové přílohy (dokumentace praktické části). Práci odevzdat v elektronické podobě na Portál IS/STAG (dle předepsané univerzitní šablony viz směrnice rektora č. 33/2019) a ve formátu PDF na 1 ks CD (DVD) nosiče, dále odevzdat 2 kusy výtisků práce – jeden v pevné vazbě (zde bude vlepeno CD/DVD), jeden v kroužkové vazbě a 1 výtisk graficky zpracované diplomové práce, která má volnější grafickou podobu.

1. Teoretická část: problematika spánku a ASMR, průzkum souvislostí v psychologii, medicíně, umění a grafickém designu, analýza a reflexe shromážděných materiálů
2. Praktická část: příprava knihy, tvorba a stylizace ilustrací, výroba a propagace knihy

Rozsah diplomové práce: viz Zásady pro vypracování  
Rozsah příloh: viz Zásady pro vypracování  
Forma zpracování diplomové práce: tištěná/umělecké dílo

Seznam doporučené literatury:

PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychotherapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN 9788026203650.  
BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 ISBN 978-80-247-6613-3.  
LEADER, Darian. *Proč nemůžeme spát?* Přeložil David PETRŮ. V Praze: Paseka, 2020. ISBN 978-80-7637-067-8.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. art. Lívía Kožušková, ArtD.**  
Ateliér Grafický design

Datum zadání diplomové práce: **1. listopadu 2022**  
Termín odevzdání diplomové práce: **19. května 2023**



---

**Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.**  
děkan

---

**doc. Mgr.A. Pavel Noga, ArtD.**  
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 9. prosince 2022

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že:

- jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne: 9. 12. 2022

Jméno a příjmení studenta: Bc. Karolína Hamplová

.....  
podpis studenta

## **ABSTRAKT**

Autorská kniha na podporu spánku je určena lidem, kteří krátkodobě trpí poruchami spánku. Využívá principů ASMR, jež mají příznivé stimulační vlastnosti v souvislosti se spánkem. Kniha využívá dva druhy stimulace, a to vizuální v podobě ilustrací a zvukovou, která je do knihy zakomponována pomocí kódů zvukové mobilní aplikace Spotify.

Klíčová slova: spánek, autorská kniha, ilustrace, poruchy spánku, ASMR

## **ABSTRACT**

The author's sleep support book is aimed at people who suffer from short-term sleep disorders. It uses the principles of ASMR, which have beneficial stimulating properties in relation to sleep. The book uses two types of stimulation, a visual one in the form of illustrations and an audio one, which is embedded into the book by using codes from the Spotify audio mobile app.

Keywords: Sleep, Artists' Book, Illustration, Sleep Disorders, ASMR

Chtěla bych poděkovat vedoucí diplomové práce Mgr. art. Lívii Kožuškové, ArtD. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 SPÁNEK.....</b>	<b>12</b>
1.1 FUNKCE, KTERÉ ZNÁME .....	12
1.2 FÁZE SPÁNKU .....	13
1.2.1 NREM .....	14
1.2.2 REM .....	16
1.2.3 SNĚNÍ.....	17
<b>2 VÝZNAM SPÁNKU V SOUČASNOSTI.....</b>	<b>21</b>
2.1 SPÁNKOVÉ NEMOCI A PORUCHY .....	21
2.2 LÉČBA SPÁNKOVÝCH PORUCH .....	23
2.3 VLVY MÉDIÍ NA SPÁNEK .....	25
2.4 DALŠÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SPÁNEK .....	26
<b>3 FENOMÉN ASMR.....</b>	<b>28</b>
3.1 TYPY STIMULACE ASMR .....	29
3.2 PRŮZKUM.....	33
<b>4 VNÍMÁNÍ SPÁNKU VE VÝZNAMNÝCH UMĚLECKÝCH DÍLECH .....</b>	<b>42</b>
4.1 FRANCISCO GOYA .....	42
4.2 HENRY FUSELI .....	45
4.3 SURREALISMUS A VLIV SPÁNKU NA VÝTVARNÉ UMĚNÍ.....	47
<b>5 SPÁNEK V GRAFICKÉM DESIGNU .....</b>	<b>49</b>
5.1 ANEŽKA MINAŘÍKOVÁ A JEJÍ SPOLUPRÁCE S NÚDZ .....	51
5.2 INSOMNIARGHH.....	55
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>57</b>
<b>6 POROVNÁNÍ APLIKACÍ URČENÝCH PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A ZDRAVÝ SPÁNEK.....</b>	<b>58</b>
6.1 HEADSPACE.....	58
6.2 MELLOWME.....	60
6.3 TIDE.....	62
6.4 VOS.....	64
<b>7 PRŮZKUM PRO TVORBU OBSAHU ASMR .....</b>	<b>66</b>
<b>8 REFLEXE POSBÍRANÝCH MATERIÁLŮ.....</b>	<b>70</b>
<b>9 TVORBA KNIHY .....</b>	<b>72</b>
<b>10 CELKOVÁ PODOBA KNIHY .....</b>	<b>87</b>

<b>11</b>	<b>ZKOUŠKA FUNKČNOSTI .....</b>	<b>92</b>
<b>12</b>	<b>PROPAGACE KNIHY .....</b>	<b>94</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>97</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>99</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>101</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>104</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>112</b>



## ÚVOD

Téma Autorské knihy na podporu spánku jsem si vybrala na základě vlastní zkušenosti. Již delší dobu se totiž potýkám s jednou ze spánkových poruch, konkrétně s neschopností usínání. Tento problém jsem se rozhodla řešit používáním bílých šumů během spánku. Tato metoda mě dovedla až k ASMR a jeho příznivým vlivům na mozek. Na základě těchto zkušeností jsem se rozhodla vytvořit v rámci své diplomové práce autorskou knihu, jež bude pomáhat lidem usnout.

Práce se zabývá problematikou spánku jako takového, jeho funkcemi, průběhem a významem v současné době. Souvisí i s aktuálně rozšířeným pojmem spánkových poruch a nemocí. V tomto bodě se zaměřuji i na psychiku člověka trpícího těmito problémy. Pojem spánkových poruch a nemocí také souvisí s vlivem současných médií na zdravý spánek. Tomuto problému se také věnuji a uzavírám tím kapitolu spánku.

Dále se zaměřuji na již zmíněný fenomén ASMR a jeho vliv na mozkovou stimulaci. Upřesňuji, co ASMR je a k čemu může sloužit. V rámci této části jsem se rozhodla uskutečnit průzkum ve formě dotazníku, který lidé vyplní na základě svých zkušeností s ASMR.

V další části se zabývám tématem spánku v umění, jak spánek ovlivňoval umělce a umělecká díla, především v uměleckém stylu surrealismu. Stručnou historii spánku v umění zakončuji surrealisty.

V poslední části teoretické části se zaměřuji na spánek v grafickém designu, a hlavně na práci Anežky Minaříkové, která spolupracovala s Národním ústavem duševního zdraví v rámci projektu pro zdravý spánek.

Na začátku praktické části budu porovnávat aplikace, jež pomáhají lidem s problémy se spánkem a s duševním zdravím. Reflektovala jsem posbírané materiály a vyvodila z nich konkrétní obsah knihy. Dále jsem přemýšlela nad technickým pojetím knihy a její funkčností v reálném životě. Z těchto poznatků jsem vyvodila konkrétní cíle.

Cílem diplomové práce je na základě studií spánku a ASMR vytvořit funkční knihu, která bude schopná člověka uspat bez jakýchkoliv medikamentů.

Tato kniha je určena lidem, kteří mají problémy s usínáním, avšak nejsou diagnostikováni a chtějí se vyrovnat se svým problémem bez medikamentů.

Kniha funguje pouze na základě principů vizuálního vnímání obrazu propojeného se zvukem. Dále jsem se zabývala tvorbou propagačních materiálů jako doplňku k vytvořené knize.

## TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SPÁNEK

Spánek je tělesný proces, který každý dobře zná. Je to také jedna z biologických potřeb, stejně jako potřeba jíst, pít a rozmnožovat se. Avšak zatím neznáme jeho klíčovou funkci, jako u ostatních vyjmenovaných biologických potřeb.<sup>1</sup>

Spánek nemá jen jednu klíčovou funkci. Má více důležitých funkcí a některé z těchto funkcí již známe, ale vědecká obec je zatím nepovažuje za klíčové a primární.

Spánek je antonymem bdělosti. Můžeme jej tedy považovat za protiklad aktivního děje. Je to tedy děj pasivní. Tento pohled na spánek jako takový je zřejmý z vnějšku, avšak v těle se odehrává nespočet aktivního děje, který si uvědomujeme až v bdělém stavu.<sup>2</sup>

Spánek je proces, který má pro nás mnoho významných a velice důležitých funkcí, jenž ovlivňují náš organismus a psychiku. Tyto funkce jsou však ve stínu dnešní uspěchané doby velice podceňovány a opomíjeny celou naší společností.

### 1.1 Funkce, které známe

Veškeré funkce spánku jako takové, zatím nejsou zcela známé, avšak ve vědecké sféře stále probíhají polemiky na toto téma. Na základě těchto teorií a hypotéz vznikají výzkumy, jež právě část světa spánku a snění objasňují.

Jednou z funkcí je, že spánek prospívá komplexně celému tělu, i duchu. Mozek v procesu spánku třídí myšlenky a ukládá je.<sup>3</sup> Bez této funkce bychom si nic z předešlého dne nepamatovali, tudíž by se ztratila schopnost učení.

Kromě toho má spánek i skutečně významný vliv na psychiku. Ve spánku se určitým způsobem kalibrují obvody, které mají na starost emoce. Díky tomuto jevu jsme schopni uvažovat racionálně. Spánek pomáhá i s vyrovnáváním se s nepříjemnými situacemi v našem životě. Mozek v procesu snění dokáže připravit vlastní virtuální realitu, ve které je

---

<sup>1</sup> WALKER, Matthew. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění* [online]. 2nd ed. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021 [cit. 2022-11-01].

<sup>2</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-10-08].

<sup>3</sup> WALKER, Matthew. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění* [online]. 2nd ed. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021 [cit. 2022-11-01].

schopný ukázat zážitky ve spojení s přítomností. Těmito procesy je schopen podnítit i kreativní myšlení a kreativitu samotnou.<sup>4</sup>

S tímto faktem, že v nás snění probouzí kreativitu, bude souviset i další navazující problematika, konkrétně ASMR jeho vliv a účinky na jednotlivce.

Spánek také regeneruje tělesný metabolismus a vyrovnává hladinu inzulínu a cukru v krvi. Reguluje také chuť k jídlu a posiluje mikrobiom tlustého střeva. Spánek také ovlivňuje i kardiovaskulární systém tak, že snižuje tlak v cévách a pomáhá udržovat srdce zdravé.<sup>5</sup>

Všechny tyto příklady toho, jak spánek pomáhá, jsou vědecky podloženy a nesou jasnou zprávu, že spánek je jedna z nejlepších prevencí různých nemocí, a dokonce i smrti.

## 1.2 Fáze spánku

Ve spánku se zpomalí všechny tělesné funkce. Metabolismus se zpomaluje o 5–10 procent. U jedinců, kteří vykazují přes den vysokou pohybovou aktivitu, se projevuje tento pokles mnohem více. Spánek má samostatnou strukturu, ve které se střídá několik fází, nejnámější jsou REM a NREM, na které můžeme spánek rozdělit. Fáze NREM se dále rozděluje do několika fází.<sup>6</sup>

Podle výzkumu Williama C. Dementa a Nathaniela Kleitmana, kteří zkoumali v 50. letech minulého století spánkovou architekturu, dochází k opakujícímu se vzorci, tedy cyklu mezi REM a NREM spánkem zhruba každých 90 minut.<sup>7</sup>

Výzkumy průběhu a fází ve spánku se v dnešní době většinou provádí ve spánkových laboratořích a pomocí EEG. Toto vyšetření probíhá tak, že se na hlavu připevní čepice se senzory a ty snímají elektrickou aktivitu mozku a EOG. Diagnostická metoda EOG pozoruje pohyby oka, i když je zavřené. Samozřejmě existuje více metod na zkoumání spánku, zde uvádíme pouze dvě nejnámější.

---

<sup>4</sup> WALKER, Matthew. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění* [online]. 2nd ed. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021 [cit. 2022-11-01].

<sup>5</sup> Tamtéž.

<sup>6</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-10-08].

<sup>7</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.



Tato fáze se využívá pro meditaci, cvičení jógy a pro všechny činnosti zaměřené na vnitřní koncentraci. Fáze bdění většinou končí pocitem ospalosti. Je to zapříčiněno poklesem mozkové aktivity.<sup>9</sup>

Česká psycholožka Alena Plháková ve své knize *Spánek a snění* podrobně popisuje jednotlivé fáze spánku. První stádiu NREM spánku je přechod od bdělosti k lehkému spánku. Můžeme zde pozorovat fyzické projevy, například změny polohy těla nebo reagování na oslovení.<sup>10</sup> Následuje hlubší dýchání a klesá i svalová aktivita. Tato fáze může být provázena i křečemi a záškuby, které nás mohou opět probudit. Za tento nepříjemný fakt mohou nižší mozková centra. Mentálně při záškubu můžeme prožívat pocit padání. Tyto reflexe usínajícího člověka připravují na další fázi NREM spánku.<sup>11</sup>

Druhé stádium je charakteristické tím, že klesá tělesná teplota a také tepová frekvence. Toto stádium trvá okolo 20 minut.<sup>12</sup> Zde již člověk nemusí reagovat na oslovení, avšak na bolestivý podnět reaguje.<sup>13</sup>

Ve třetí fázi je člověk ještě hlouběji než ve druhé.<sup>14</sup> Někdy se spojuje se čtvrtou fází.

Čtvrtá fáze se označuje jako velmi hluboký spánek.<sup>15</sup> V dnešní době bývá také označována jako pomalovlnný spánek. Toto označení vzniklo na základě záznamů z EEG, kdy pomalých delta vln přibývá. Pomalovlnný spánek začíná zhruba 20 minut od usnutí. V této fázi stále klesá dechová i tepová frekvence. Chybí oční pohyb a některé osoby se v této fázi mohou setkat s noční děsý či s náměsíčností.<sup>16</sup>

---

<sup>9</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.

<sup>10</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-11-08].

<sup>11</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.

<sup>12</sup> Tamtéž.

<sup>13</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-11-08].

<sup>14</sup> Tamtéž.

<sup>15</sup> Tamtéž.

<sup>16</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.

### 1.2.2 REM

MUDr. Borzová ve své knize tvrdí, že v této fázi spánku se fixuje paměť a paměťová stopa.<sup>17</sup> Tato fáze by se dala přirovnat k zálohování dat v našem osobním cloudu jakožto mozku.

Do fáze REM se člověk dostává přes „zpětný chod“, kdy se vrací z 4. a 3. stádia do 2. stádia. Celý tento proces trvá zhruba od 70 do 90 minut od usnutí. V tomto stádiu se nám zdají sny a jevíme známky bdělosti na EEG. Můžeme tedy pozorovat pohyb očí a zvýšenou mozkovou aktivitu jako při aktivním bdění. Někteří považují tuto fázi za 5. stádium spánku a někteří jej označují právě REM fází. Pravidlem je, že každý člověk projde celkem čtyřikrát cykly NREM spánku. Cykly se střídají až s pěti REM fázemi za noc, což tvoří zhruba 25 % spánku. Stádium REM trvá kolo 10 minut. V posledním cyklu končíme REM fází, tato poslední fáze cyklu může trvat až 30 minut, avšak může být i delší. Poté dochází k probuzení.

Fázi REM spánku někteří odborníci dále dělí na fázickou a tonickou. Delší z těchto dvou podstádií REM spánku je tzv. tonický spánek. V tomto stádiu dochází k rychlé desynchronizované aktivitě EEG. Tato fáze připomíná bdění či první stádium usínání s jediným rozdílem, že ochrnou svaly. Svalové vypětí v této části REM spánku úplně zmizí a jediné, co funguje, je srdce, bránice a okohybné svaly. Tento fakt zabraňuje prožívat sny aktivně. Fázický spánek se projevuje rychlými pohyby očí a občasnými svalovými záškuby a trvá poměrně kratší dobu oproti tonickému spánku. Charakteristická je pro něj i nepravidelnost tepové a dechové frekvence.<sup>18</sup> Pro REM fázi spánku je charakteristické, že se v jeho průběhu zdají sny. Tento fakt objevili již v 50. letech 20. století lékaři Kleitman, Aserinsky a Dement. Později bylo zjištěno, že se příznaky snění vyskytují také v NREM fází. Lze tak vyloučit fakt, že se sny zdají pouze v REM fází.<sup>19</sup>

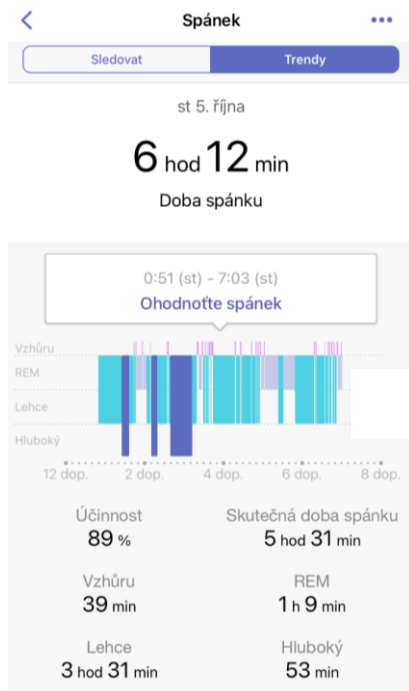
---

<sup>17</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-11-29].

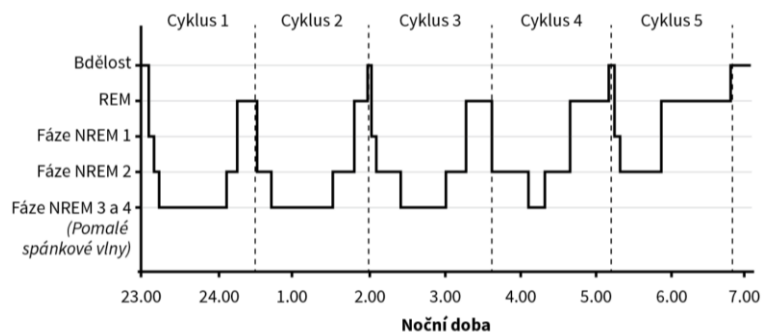
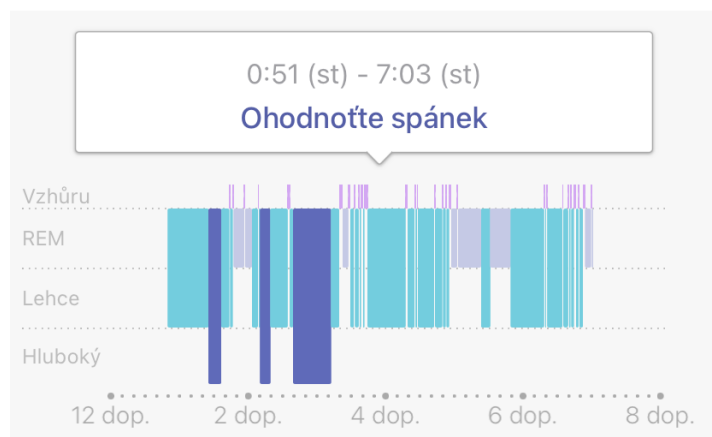
<sup>18</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.

<sup>19</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.





Obrázek 4. Záznam spánku z 5. října

Obrázek 3. Architektura spánku zdravého člověka<sup>2</sup>

Obrázek 2. Architektura spánku zaznamenaná 5. října

### 1.2.3 SNĚNÍ

Již pro starověké civilizace byly sny a snění velice důležité. Sny a snění si Římané, Řekové i Egypťané vykládali jako nástroj pro spojení s druhým světem. V židovském prostředí byly sny považovány za poselství od boha. V křesťanství má snění stejně jako v židovské kultuře velkou váhu. Dle těchto náboženství k nám bůh tímto způsobem promlouvá. Takzvaní pouštní otcové praktikovali duchovní rozhovory, které jsou známé v moderní psychologii i psychiatrii jako terapeutické nástroje. Dokonce starověcí křesťané sny zapisovali proto, aby si pamatovali, co jim Bůh prostřednictvím snění vzkazuje. Tyto praktiky někteří provozují dodnes.<sup>20</sup>

<sup>20</sup> HUPKA, Tomáš. Povedz mi čo sa ti sníva a ja ti poviem, čo tá trápi a po čom túžiš... In: *Dennikn* [online]. Bratislava: N Press, 2017, 2017-2-24 [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <https://dennikn.sk/blog/2283983/povedz-mi-co-sa-ti-sniva-a-ja-ti-poviem-co-ta-trapi-a-po-com-tuzis/>

<sup>2</sup> WALKER, Matthew. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění* [online]. 2nd ed. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021

Zapisování snů a vyhledávání jejich významu je čím dál více populární. Zvláště kvůli tomu, že podle některých lidí se ze snů dá vyčíst budoucnost. I já patřím do této skupiny zapisovačů a vyhledávačů výkladu snů. Nemohu však tvrdit, že bych někdy předpověděla na základě snů svoji budoucnost. Spíše tím reflektuji své psychické rozpoložení. Věřím tedy, že mezi tím, co se mi zdá a realitou, panuje i skrytá určitá symbolika.

Sigmund Freud a jeho nevědecká teorie popisuje sny a snění jako výklad nesplněných přání. Jeho teorie měla své plusy, ale moderní medicína tuto teorii zamítla na základě většího množství nedostatků. Nástup vědeckých metod umožnil vytvořit mnohé teorie o snění a snech samotných. Je možné změřit aktivitu mozkových oblastí pozorované osoby při snění a na tomto základě je tedy možné zpozorovat podle EEG, o jaký typ snu se jedná, zda je zaměřen emocionálně, vizuálně nebo pohybově. Je dokázáno, že pokud se probudíme během REM fáze, ve které se právě zdají sny, budeme si je mnohem lépe pamatovat a dokážeme je hned po probuzení skvěle popsat. Tento fakt potvrdil výzkum z roku 2013, který provedl japonský doktor Jukijasu Kamitanim.<sup>21</sup>

Samotný sen nelze nijak výstižně definovat. Výzkum snění čelí mnohými metodickými problémům, které se týkají právě jednoznačné definice, co to je sen. Dokážeme sice popsat co během snu zažíváme, dokážeme jej dokonce zmapovat na EEG, avšak nejsme schopní zcela pochopit a definovat tento pojem.<sup>22</sup>

Zajímavým pojmem je takzvané lucidní snění, kdy si během snu uvědomujeme, že sníme.

Slovo lucidní pochází z angličtiny a jeho význam je jasný nebo také zřetelný. Ve spojitosti se spánkem se definuje jako jasnost vědomí během snění. Lidé, kteří jsou schopní snít lucidně, dokáží své sny ovlivnit v během jejich průběhu. Tyto typy snů jsou podle lidí, kteří je zažili, velmi realistické a záživné.<sup>23</sup>

Dokonce již dnes existují i návody, jak si tyto sny navodit a zažít tak lucidní snění. Jedná se o soubor několika pravidel, které provádíme během aktivního bdění. Jedním z pravidel je, že by se člověk během dne měl několikrát zastavit a položit si otázku: Sním? A podívat se při pokládání této otázky na hodiny. Touto metodou se tato rutinní věc vsugeruje do

---

<sup>21</sup> WALKER, Matthew. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění* [online]. 2rd ed. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021 [cit. 2022-05-12].

<sup>22</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.

<sup>23</sup> HUPKA, Tomáš. Lucidné snivanie, alebo ako neprebudit' draka z nevedomia. In: *Dennikn* [online]. Bratislava: N Press, 2022, 2022-5-18 [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <https://dennikn.sk/blog/2854467/lucidne-snivanie-alebo-ako-neprebudit-draka-z-nevedomia/>

podvědomí a s největší pravděpodobností se tento rituál dříve nebo později promítne do snu. Když se tak stane, uvědomíme si, že spíme a zažíváme právě lucidní snění. Tato metoda může lidem pomoci v případě, kdy se potřebují vyrovnat s nočními můrami nebo jinými problémy v průběhu snění. Dokonce se tato terapie používá k léčbě traumat a depresí. Ve východní medicíně se také používá jako alternativa k mindfulness, tedy k jakési transcenci.<sup>24</sup> Mindfulness je vlastně určitý druh meditace, při které se soustředíme na to, co se v přítomném okamžiku odehrává uvnitř nás.

Tento typ snu se může zdát jako lákavý, má však i stinné stránky. Během lucidního snění totiž pracujeme se svým podvědomím a nevědomím. Problémy tedy začínají, když přestaneme rozlišovat sny a realitu, nebo když začneme utíkat od reálných problémů, se kterými jsme nespokojeni, do snů. Opravdová hrozba nastává ve chvíli, kdy během lucidního snění vytáhneme něco ze svého podvědomí, na co nejsme ještě připraveni. V tuto chvíli to může být nad naše síly a z krásného snu se může stát noční můra, kterou již nebudeme moci ovládat.<sup>25</sup>

Faktem je, že během lucidního snění můžeme zažívat vidění z budoucnosti. Neuvědomíme si ho však až do chvíle, kdy tato vizualizovaná situace v reálném životě nastane. Někdo tomuto jevu říká Déjà vu. Často si můžeme říci, že to není pravda a že si s námi mysl pouze pohrává a věříme tomu, že jsme si Déjà vu vsugerovali. Toto popírání pravdy podle odborníků na lucidní snění může dokonce i ublížit. Je možné, že si tímto blokujeme rozvoj kreativity a rozvoj fantazie.

Nejvíce senzitivní jsou na lucidní sny děti z důvodu, že u dětí až do puberty převládá REM fáze spánku nad NREM. Děti tedy více sní než dospělí. Proto by se dalo říci, že čím jsme starší, tím více se ztrácí kreativní myšlení a představivost. Častým důvodem, proč ztrácíme tuto schopnost v dětství, i když často nechtěným, jsou rodiče. Pokud za rodičem přijde dítě s tím, že se mu zdála noční můra, rodič automaticky ve snaze utěšit dítě řekne: „To nic, to se ti jen zdálo, to byl jenom sen“. V tu chvíli dítě začne považovat sny za méněcenné. To není pravda a rodič by v tuto chvíli měl spíše vést debatu s dítětem právě o zlém snu a provést dítě snem. Ukázat mu, že sen, i když je zlý, má možná určitý důvod. To mne přivádí

---

<sup>24</sup> HUPKA, Tomáš. Lucidné snívanie, alebo ako neprebudit' draka z nevedomia. In: *Dennikn* [online]. Bratislava: N Press, 2022, 2022-5-18 [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <https://dennikn.sk/blog/2854467/lucidne-snivanie-alebo-ako-neprebudit-draka-z-nevedomia/>

<sup>25</sup> Tamtéž.

k myšlence pana Jana Skryji, který tvrdí, že sny nejsou špatné a dobré. Stejně jako nemáme špatnou levou ruku a pravou dobrou. Máme dvě ruce a používáme obě.<sup>26</sup>

Tento zajímavý muž vede akademii lucidního snění. Učí v ní lidi, jak pracovat s lucidním sněním a celkově, jak pracovat se spánkem.

Dle mého názoru bychom neměli být ke snům tak skeptičtí a měli bychom se učit s nimi pracovat. Každý sen pro nás totiž může být přínosný a obohatit naše vědomí i podvědomí.



Obrázek 5. Jan Skyrja

---

<sup>26</sup> Duše K: tentokrát o lucidním snění s Janem Skryjou. DIVADLO KAMPA. In: *YouTube* [online]. Praha, 13-3-2022 [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=cNlzqqKcGkl>

## 2 VÝZNAM SPÁNKU V SOUČASNOSTI

Spánek je v současné společnosti velice opomíjený. Doba, ve které se aktuálně nacházíme, nás nutí soustředit se více na zajištění materiálních statků, tzn. vydělávání peněz, budování postavení apod.

Tato skutečnost zapomíná na to, že jsme stále jen lidé a ne stroje, které mohou pracovat bez ustání. Právě tato honba za někdy až nesplnitelným cílem nás nutí opomíjet naše pocity a potřeby.

Více než 30 % Evropanů trpí problémy se spánkem. Ať už se jedná přímo o spánkové poruchy, či nikoli. Česká republika zaujímá první příčky, protože zde je to až 25 % populace nad 50 let.<sup>27</sup>

### 2.1 Spánkové nemoci a poruchy

Spánkových poruch je mnoho, ale určit, zda se jedná o spánkovou poruchu či nemoc, je mnohem těžší, než se zdá.

Kritéria jsou různá, avšak nejčastěji se uvádí, že porucha se diagnostikuje až od problému, který trvá déle než 7 dní<sup>28</sup>. Pokud tedy člověk trpí poruchou usínání, ale i přesto usne, není diagnostikován nemocí a ani poruchou. V mém případě tato problematika netrvala více jak dva dny, tudíž spánkovou poruchu nemám, ani jsem nikdy neměla. Avšak do současnosti se potýkám s tímto problémem.

Spánkové poruchy a nemoci může vyvolat cokoliv, ať už fyzický problém, například bolesti, anebo psychický problém jako úzkosti, deprese atd. V psychologickém pojetí je to mnohem komplikovanější. Můžeme konkrétní příčinu znát, avšak ve většině případech spánkových poruch je příčina neznámá. Nezbyvá tedy než pátrat po tom, co bylo spouštěčem problému. Často se k této odpovědi ani zkoumáním a přehráváním uplynulého života nedostaneme a zůstane to záhadou a nezbyde jiná možnost než se s problémem vyrovnat.

Nyní se dostáváme k jednotlivým spánkovým poruchám. Byl zvolen výčet nejdůležitějších, jež byly popsány podrobněji.

---

<sup>27</sup> LEADER, Darian. *Proč nemůžeme spát?*. Přeložil David PETRŮ. V Praze: Paseka, 2020. ISBN 978-80-7637-067-8.

<sup>28</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-11-29].

Matthew Walker se ve své knize *Proč spíme* detailně zabývá spánkovými poruchami a dále je přesně popisuje. Mezi spánkové poruchy patří takzvaná dyssomie, jež se vyznačuje nerytmickým usínáním, kdy máme problémy s usnutím nebo s jeho přerušovaností. Souvisí s nadměrným spánkem. Může to vypadat zprvu neškodně, avšak dyssomie může přerůst do fatálních rozměrů, kdy se může celý denní režim převrátit. Tuto poruchu si můžeme vyvolat při cestování mezi časovými pásmy (tzv. jet-lag). Tento problém je velice známý u lidí, kteří cestují mezi kontinenty a si musí zvyknou na časové posuny.<sup>29</sup>

Další ze spánkových poruch se nazývá parasomie. Je to také jedna z rozšířených spánkových poruch. Není tak vážná jako dyssomie, ale může způsobit vážné problémy zvláště u novorozenců.

Parasomie je známá jako porucha probouzení, avšak může se vyskytovat i během spánku. Projevuje různými způsoby. Jedním z projevů je i spánková paralýza, kdy je mozek napůl ve spánku a napůl vzhůru.<sup>30</sup>

Při spánkové paralýze svaly a celé tělo spí, avšak mozek je napůl vzhůru. Jsme tedy vzhůru, ale nemůžeme se pohnout, jelikož jsou svaly ve spánkové obrně, stejně tak i orgány, zejména plíce, které postižený člověk vnímá nejvíce. Člověk, který zažívá spánkovou paralýzu, má pocit, jako by mu někdo seděl na hrudníku a nemůže se pořádně nadechnout. V tomto stavu se mohou objevovat i noční děsy. Dotyčný může slyšet hlasy či hučení v uších.

Spánková paralýza je individuální a každý ji prožívá jinak. Není dokázáno, co je přesným spouštěčem spánkových paralýz, avšak někteří se domnívají, že se může jednat o hormonální změny, které tento druh projevu parasomie vyvolává. Já osobně jsem spánkovou paralýzu nezažila, ale v mém okolí je mnoho lidí, kteří ji znají a zažívají často.

Dalším projevem je chrápání, skřípání nebo cvakání zubů během spánku. Řadíme zde i mluvení ze spánku.<sup>31</sup>

Již od dětství se s mluvením ze spánku potýkám, avšak není to fatální problém. Často se od svých blízkých ráno dozvídám, o čem jsem ve spánku mluvila a někdy je to opravdu zábavné.

---

<sup>29</sup> WALKER, Matthew. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění* [online]. 2rd ed. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021 [cit. 2022-11-01].

<sup>30</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-11-29].

<sup>31</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-11-29].

Parasomnie může být fatální hlavně u novorozenech dětí v případě projevu ve formě syndromu náhlého úmrtí. Tento syndrom se ve spojitosti s touto poruchou může ojediněle objevit i u dospělého člověk, avšak novorozenci a kojenci jsou k tomuto syndromu náchylnější.<sup>32</sup>

Dalšími poruchami spánku jsou atypie. Ty se mohou objevit v závislosti na psychickém rozložení. Například může stačit pouze 5 hodin spánku, avšak v závislosti na absenci delšího trvání spánku přijde spánková deprivace. Protipólem je nadměrná potřeba spánku, kdy jedinec potřebuje více než 9 hodin spánku. Další atypie mohou vzniknout díky hormonálním vlivům, například u žen menstruací, těhotenstvím nebo menopauzou. Dále máme i vegetativní dysfunkce. Jejich příznaky jsou noční pocení, zrychlený dech či hypnagogické halucinace. Tyto halucinace se objevují v ranních hodinách a jsou spojeny se spánkovou paralýzou. Mohou ovládnout naše emoce a chování.<sup>33</sup>

Nespavost jako nejznámější choroba spánku často postihuje lidi, kteří jsou méně psychicky odolní nebo oslabení. Každý rok těchto lidí v populaci přibývá. Má to souvislost s psychickými poruchami přijmutí sama sebe, tedy s nevyrovnáním se s vlastní osobností.<sup>34</sup>

Lidé trpící nespavostí se z hlediska psychologie a psychiatrie označují za psychopatické osobnosti. Velice časté je, že jsou schopní a ve společenském životě zabírají první příčky. Často se angažují v politice nebo na akademické půdě. Snadno se také dostávají do vedoucích manažerských pozic. Jsou to jedni z nejúspěšnějších jedinců ve společenských vrstvách. Tyto psychopaty můžeme rozdělit do několika kategorií podle druhu léčby. Vždy se při této léčbě psychologové a psychiatři zaměřují na problém v oblasti jejich osobnosti. Proto je léčí z egocentrismu, pocitu nepostradatelnosti či méněcennosti.<sup>35</sup>

Toto je pouze výčet několika možných poruch, které mohou během spánku nastat.

## 2.2 Léčba spánkových poruch

Způsoby pro vyrovnávání se se spánkovými problémy jsou různé. V současnosti se tyto problémy se spánkem řeší v tzv. spánkových střediscích nebo medikamenty v podobě léků

---

<sup>32</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-11-29].

<sup>33</sup> Tamtéž.

<sup>34</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.

<sup>35</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.

na spaní, například melatonin. Ten je známý jako hormon tmy nebo hormon spánku. V ČR jsou k dispozici volně prodejné doplňky stravy s melatoninem, a to i přesto, že by se teoreticky neměly prodávat. Jejich výroba je v ČR zakázaná, proto jsou v lékárnách jen zahraniční výrobky. Dovoz zakázaný není. Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) nemůže do obchodování s těmito doplňky stravy vstoupit, protože doplňky stravy jsou dle legislativy evidovány jako potraviny. Ve druhé polovině roku 2022 však SÚKL na základě § 98 odst. 1 a § 25 odst. 1 zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, informoval o přeřazení některých výrobků mezi léčivé přípravky. Ovšem ne zatím u všech obsahujících melatonin.

Jeho výroba je u nás zakázaná proto, že tyto léky mají špatný vliv na fungování metabolismu a celého těla. Konkrétně melatonin užívaný bez dozoru lékaře i v malých dávkách může způsobit vážné zdravotní komplikace.

Tyto komplikace vznikají při užívání melatoninu například v kombinaci s hormonální antikoncepcí. Můžeme si tak problém zhoršit nebo se stát závislí na podpůrných medikamentech.<sup>36</sup>

Melatonin je látka, kterou si tvoříme ze serotoninu v mezimozku, konkrétně v šišince. Melatonin je neškodný, pokud si jej vytváříme sami, dokonce je tělu prospěšný. Například potlačuje růst nádorů, pomáhá imunitnímu systému nebo zlepšuje reprodukční zdraví. Dokonce můžeme správnou životosprávou zvýšit tvorbu melatoninu sami. Tělo je schopné bez jakéhokoliv podpoření melatonin produkovat celý den, ale největší produkce probíhá v noci. Tělo je naprogramováno, aby melatonin začalo více produkovat brzy po soumraku, když se změní světelné podmínky. To může být i důvod, proč se cítíme unavení, když je venku celý den zataženo. Nejvyššího množství produkce melatoninu dosahujeme okolo čtvrté hodiny ráno. Poté se hladina snižuje až do probuzení.<sup>37</sup>

Jsou i situace, kdy se lidé, kteří jsou deprivováni spánkem a nevědí si rady, obrací k alkoholu nebo k drogám, aby usnuli. To může být fatální.

---

<sup>36</sup> Psychické problémy a poruchy spánku spolu úzce souvisí. In: *Vyspise* [online]. Bratislava: Neonus, 2003 [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://www.vyspise.cz/article/cz/psychicke-poruchy-a-poruchy-spanku>

<sup>37</sup> WALKER, Matthew. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění* [online]. 2nd ed. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021 [cit. 2022-11-01].



Proto jsem se rozhodla vytvořit v praktické části knihu, která pomůže lidem při usínání bez jakýchkoliv medikamentů nebo toxických látek.

Vyrovnat se se spánkovou nemocí nebo poruchou mohou pomoci i spánková střediska. Do těchto středisek musí člověk pravidelně docházet na základě posudku od ošetřujícího praktického lékaře. Tato střediska se specializují na spánkovou medicínu zvanou somnologie. Ve spánkovém středisku dostane pacient spánkový diář a vyplní dotazník. Tyto diáře a dotazníky pomáhají lékařům mapovat průběhy poruch. Existuje tzv. Epworthská škála spavosti, která pomáhá zjistit stupně ospalosti u pacientů při vykonávání různých činností a stimulací během dne.<sup>38</sup> Tuto škálu pro potřeby práce dále upravíme a budeme s její pomocí zkoumat škálu ospalosti při stimulaci ASMR u různých jedinců.

Tab. 3 Epworthská škála spavosti (dotazník)	
Jméno, věk:	_____
Datum a čas vyplnění:	_____
Dřímáte nebo usínáte v situacích popsanych níže (nejedná se o pocit únavy)? Tato otázka se týká vašeho běžného života v poslední době. Jestliže jste následující situace neprožil/a, zkuste si představit, jak by vás mohly ovlivnit.	
Vyberte v následující škále číslo nejvhodnější odpovědi ke každé níže uvedené situaci:	
0	= nikdy bych nedřímával / neusínal
1	= slabá pravděpodobnost dřímoty / spánku
2	= střední pravděpodobnost dřímoty / spánku
3	= značná pravděpodobnost dřímoty / spánku
Situace:	
Číslo	
1.	Při četbě vsedě ...
2.	Při sledování televize ...
3.	Při nečinném sedění na veřejném místě (v kině, na schůzi) ...
4.	Při hodinové jízdě v autě (bez přestávek) jako spolujezdec ...
5.	Při ležení/odpočinku po obědě, když to okolnosti dovolují ...
6.	Při rozhovoru vsedě ...
7.	Vsedě, v křídle, po obědě bez alkoholu ...
8.	V automobilu stojícím několik minut v dopravní zácpě ...
Celkem	...

Obrázek 6. Epworthská škála<sup>3</sup>

## 2.3 Vlivy médií na spánek

V médiích se pojem spánku vyskytuje velice často. Odborníci stále opakují, jak je spánek důležitý, kolik jej potřebujeme a co se může stát, pokud spánku nebudeme mít dostatek.<sup>39</sup>

Avšak doba, ve které se nacházíme, je pře medializovaná a digitální. Ve světle displejů, které na nás číhají za každým rohem se pohybuje jako nemrtví shlížející do svých malých

<sup>38</sup> BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009 [cit. 2022-11-29].

<sup>39</sup> LEADER, Darian. *Proč nemůžeme spát?*. Přeložil David PETRŮ. V Praze: Paseka, 2020. ISBN 978-80-7637-067-8.

<sup>3</sup> Praha: Ordinance, 2022, 2023 [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <https://www.ordinace.cz/clanek/diagnostika-poruch-spanku/>

krabiček za účelem prožitku, socializace či zjištění nějakého skvělého faktu či životní vychytávky, kterou musíme zkusit.

Modré světlo z těchto displejů neškodí během dne, jelikož jej kromě různých zařízení vydává i Slunce. Problém nastává po soumraku, kdy by naše tělo mělo začít s vyšší produkcí melatoninu. Pokud se vystavujeme vysokému záření modrého světla i v nočních hodinách, naše tělo si myslí, že je stále den a nezačne se správnou produkcí spánkového hormonu. Lékaři doporučují zhruba hodinu před plánovaným spánkem vypínat všechna zařízení, která by modré světlo mohla vyzařovat, hlavně telefony, tablety, televize i v dnešní době oblíbené čtečky.<sup>40</sup>

V dnešní době již tato zařízení mají často funkci nočního režimu, který potlačuje modré světlo, ovšem tato funkce není dostačující. Kdyby měl být opravdu bez modrého světla musel by display být úplně celý sytě červený. V tu chvíli by na nás nepronikalo žádné modré světlo. Pro přiblížení, jak by mělo červené světlo vypadat, tak si červenou barvu představme jako temnou komoru na vyvolávání fotografií nebo, jako pavilon s nočními tvory v zoologické zahradě. Přesně tyto červené odstíny by musela naše zařízení vydávat, aby byla před spaním nezávadná.

Často tyto přístroje nestačí pouze vypnout a jít spát. Měli bychom je po vypnutí umístit do dostatečné vzdálenosti, aby nás během spánku neovlivňovalo jejich frekvenční záření. Kupříkladu bychom neměli spát s telefonem u hlavy nebo u zdroje Wi-Fi.

## 2.4 Další faktory ovlivňující spánek

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je jedním z faktorů ovlivňujících zdravý spánek stres a s ním související psychické rozpoložení. Právě stres vyvolává krátkodobější spánkové poruchy, které trvají od dvou dnů až do měsíce. Pokud problémy se spánkem přetrvávají déle než měsíc, může dojít ke spánkové deprivaci a začnou se projevovat další psychické problémy, zejména deprese, která je hlavní příčinou invalidity.<sup>41</sup>

U lidí, kteří trpí problémem úzkostných poruch, je dokázáno, že současně trpí i problémy s nespavostí. Prokázáno to bylo u 70 % lidí, kteří zažívají deprese a generalizované úzkosti.

---

<sup>40</sup> Psychické problémy a poruchy spánku spolu úzce souvisí. In: *Vyspise* [online]. Bratislava: Neonus, 2003 [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://www.vyspise.cz/article/cz/psychicke-poruchy-a-poruchy-spanku>

<sup>41</sup> Světová zdravotnická organizace. (2008). *Globální zátěž nemocí: aktualizace z roku 2004*. SZO.

U jedinců trpících depresí se objevuje časté buzení, hlavně v brzkých ranních hodinách. Tito lidé mají snížené množství hlubokého spánku a nepravidelný výskyt REM fáze. U schizofrenie a u jedinců, kteří jí trpí, se projevuje spánková porucha neschopností usnutí. Často jim trvá usnout několik hodin. Před usnutím trpí halucinacemi a bludy. Velmi často se probouzí vyčerpaní.<sup>42</sup>

Také u dětí a dorostu se často projevují spánkové poruchy ve spojení s psychikou, dokonce až u 30 % případů.<sup>43</sup>

Dalším faktorem, který může ovlivnit spánek, je příjem potravin. Platí všeobecně známé pravidlo, že bychom neměli jíst 2 hodiny před spánkem. Je možné že problémy se spánkem jdou vyřešit i úpravou jídelníčku od profesionálního výživového poradce nebo od lékaře. A je to zcela logické, pokud budeme jíst během dne kvalitní potraviny plné vitamínů minerálů a bílkovin, tak tělo bude spokojené. Během dne totiž dostalo vše potřebné a bude se nám lépe spát. Dokonce už po pár dnech se můžete cítit lépe. Zvýší se vám energie a nepocítíte únavu během dne.

---

<sup>42</sup> Psychické problémy a poruchy spánku spolu úzce souvisí. In: *Vyspise* [online]. Bratislava: Neonus, 2003 [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://www.vyspise.cz/article/cz/psychicke-poruchy-a-poruchy-spanku>

<sup>43</sup> UHLÍKOVÁ, Petra. PORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ A DOROSTU ORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ A DOROSTU Z POHLEDU PEDOPSYCHIATRA POHLEDU PEDOPSYCHIATRA. *PEDIATRIE PRO PRAXI* [online]. 2008, 9(2), 77-79 [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2008/02/02.pdf>

### 3 FENOMÉN ASMR

ASMR znamená Autonomní smyslově meridiální reakce. Tento pojem vznikl teprve v roce 2010. Dříve se ASMR říkalo mozkový orgasmus, ale se sexualitou nemá nic společného. Po roce 2010, kdy se uveřejnilo označení ASMR, se začaly objevovat na sociálních sítích a na internetu skupiny zahrnující právě zkratku ASMR. V těchto skupinách začali lidé sdílet a předávat si zkušenosti i obsahy s ASMR. Takto se pojem ASMR popularizoval a postupně se zvyšuje jeho povědomí u veřejnosti.<sup>44</sup>

Jde o pocit, který může vyvolat jakýkoliv podnět. Tento pocit začíná ze zadní části hlavy a může se přenést do celého těla. Má charakter mravenčení a může se projevit husí kůží. Může ho zažít kdokoli při jakékoli stimulaci, například příjemný pocit uvolnění při masáži, u kadeřníka nebo když sledujeme umělce při malbě obrazu. Tento pocit bychom mohli popsat jako pocit flow. Pocit flow je pro každého člověka něco jiného a může si jej každý navodit různými způsoby.<sup>45</sup>

Na tento typ smyslové stimulace jsou někteří lidé senzitivnější. Jedná se většinou o jedince, kteří jsou kreativní nebo empatičtí. ASMR můžeme rozdělit do dvou kategorií – fyzické (co cítíme) a psychologické (jak cítíme). Fyzické vjemy jsou právě mravenčení nebo uvolňující vlny, jež putují od hlavy přes páteř do celého těla. Psychologické pocity jsou to, co v průběhu stimulace cítíme, jsou hluboké a relaxační. Tyto uklidňující pocity jednotlivcům navozují i klid a ospalost.<sup>46</sup>

Přesné vlivy a přínosy ASMR nejsou zatím známy, ale probíhají rozsáhlé výzkumy v této oblasti.

K pocitu flow se můžeme dostat pomocí kombinace několika faktorů působících na člověka. ASMR je jedním ze způsobů, jak si přivodit pocit flow. Člověk se musí soustředit na přítomný okamžik a měl by být plně koncentrován. Tím se silně spojí určitá činnost a podvědomí. U jedince se ztrácí sebereflexe a zintenzivňuje se pocit nadhledu. Jedinec

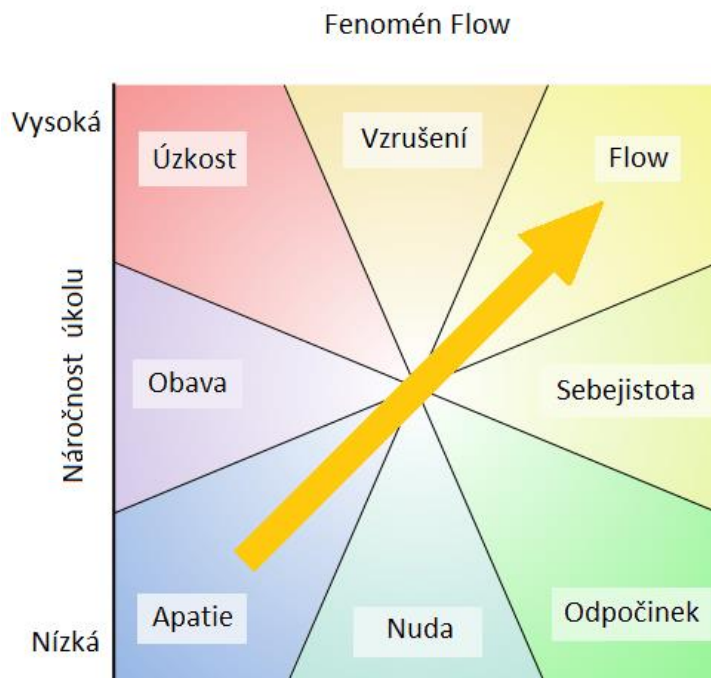
---

<sup>44</sup> POERIO, Giulia L., Mank SAFIYYA a Thomas J. HOSTLER. The awesome as well as the awful: Heightened sensory sensitivity predicts the presence and intensity of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Journal of Research in Personality* [online]. 2022, 97(97), 104183 [cit. 2023-01-08]. ISSN 0092-6566. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104183>

<sup>45</sup> CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. [cit. 2023-01-08]. ISBN isbn978-80-262-0918-8.

<sup>46</sup> What is ASMR?. *ASMR UNIVERSITY* [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015 [cit. 2023-01-08]. Dostupné z: <https://asmruniversity.com/about-asmr/what-is-asmr/>

zažívající pocit flow ztrácí také pojem o čase. Takto popisuje pocit flow italský psycholog Csíkszentmihályi ve své knize *Flow: o štěstí a smyslu života*.<sup>47</sup>



Obrázek 7. Schéma uvádějící pocit flow v souvislosti s ostatními pocity<sup>4</sup>

### 3.1 Typy stimulace ASMR

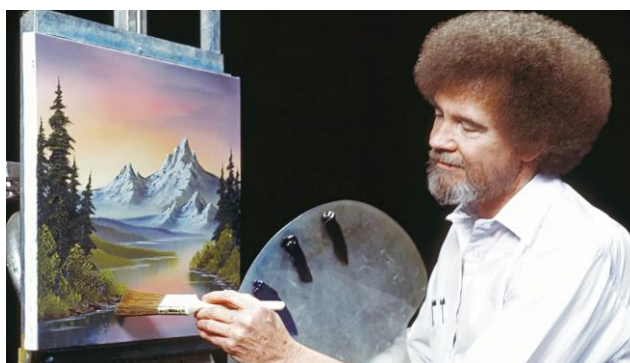
Stimulace ASMR probíhá ve dvou rovinách – v kontextu a v spouštěči. Kontext vytváří půdu pro zážitek ASMR. Může to být milý člověk, který vám věnuje pozornost, například lékař, číšník, kadeřník či masérka. Klíčem pro tuto situaci je, aby dotyčný tomuto člověku stoprocentně důvěřoval a cítil se v tuto chvíli v bezpečí. Spouštěč je podnět, který dotyčná osoba zažívající ASMR slyší, vidí nebo jej cítí, ať už čichově či hmatem. Tyto spouštěče mají stejné vlastnosti, musí být jemné, tiché, dotyčný musí mít pocit, že jsou neohrožující a předvídatelné. Mohou to být jemné pohyby, šeptání, hlazení nebo doteky. Tyto dvě roviny mohou fungovat nezávisle na sobě, avšak nejintenzivnější je ASMR, pokud jsou obě roviny propojeny.<sup>48</sup>

<sup>47</sup> CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. [cit. 2023-01-08]. ISBN isbn978-80-262-0918-8.

<sup>4</sup> CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. [cit. 2023-01-08]. ISBN isbn978-80-262-0918-8.

<sup>48</sup> What is ASMR?. *ASMR UNIVERSITY* [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015 [cit. 2023-01-08]. Dostupné z: <https://asmruniversity.com/about-asmr/what-is-asmr/>

ASMR je určitý druh relaxace spojené s meditací. Mozek v této chvíli může uvolňovat více pozitivních chemických látek.<sup>49</sup> Druhy nebo typy spouštěčů pro stimulaci ASMR můžeme rozdělit do několika kategorií podle toho, na které konkrétní smysly se zaměřují. Jsou tři hlavní – vizuální, hmatové a sluchové. Vizuální spouštěče jsou často pohyby, musí být jemné a klidné, například pozorování pohybů rukou, skládání Rubikovy kostky nebo malování kýchovitých obrazů Boba Rosse. Hmatové spouštěče jsou lehké jemné dotyky, například dotýkání paží, hlazení po čele nebo česání vlasů. Poslední skupinou spouštěčů jsou sluchové spouštěče, kam patří škrábání, šustění, jemný šepot nebo řeč a jemné klepání.<sup>50</sup>



Obrázek 8. Bob Ross pracující na svém obraze<sup>5</sup>

Tyto podněty mají často rytmický charakter. Posлуhač nebo pozorovatel se zde nevědomě zacyklí a podvědomě již ví, co přijde. To je žádoucí efekt. Díky tomu se dotyčný cítí více v bezpečí a může se lépe uvolnit.

Spouštěče ve skutečnosti aktivují biologické cesty mezilidských vztahů a mohou tak podpořit afiliativní chování. Funguje to na principu oddání nebo unešení. Když vidíme nebo slyšíme někoho nebo něco příjemného, tak se tomu poddáme, oddáme a relaxujeme. Některé z těchto biologických principů jsou známé a mohou tak vyvolat vyšší tvorbu dopaminu, serotoninu, endorfinů a oxytocinu. Tyto hormony mohou podpořit mezimozek při tvorbě melatoninu a vyvolat stav relaxované bdělosti.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> History of ASMR – Early ASMR Artists. *ASMR UNIVERSITY* [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015 [cit. 2023-01-08]. Dostupné z: <https://asmruniversity.com/about-asmr/what-is-asmr/>

<sup>5</sup> What is ASMR?. *ASMR UNIVERSITY* [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015 [cit. 2023-01-08]. Dostupné z: <https://asmruniversity.com/about-asmr/what-is-asmr/>

<sup>50</sup> What is ASMR?. *ASMR UNIVERSITY* [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015 [cit. 2023-01-08].

<sup>51</sup> History of ASMR – Early ASMR Artists. *ASMR UNIVERSITY* [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015 [cit. 2023-01-08].

Dva nejrozšířenější a nejpoužívanější druhy ASMR pro stimulaci spánku jsou sluchové a vizuálně sluchové podněty.

Sluchové podněty jsou často zvuky, které dobře známe. Mohou to být například zvuky, jež běžně slyšíme přes den, ale ventilujeme je jako nedůležité a nevěnujeme jim pozornost. Jsou to tzv. bílé šumy, například zvuky tlumeného deště, šum od komunikací venku za okny nebo zvuk tiskárny. Tyto tlumené zvuky se velice často používají i k usnutí dětí, jelikož jim působí pocit bezpečí, které zažívaly v děloze matky. Tento zvláštní jev se projevuje u všech lidí i v dospělosti, a pokud je tento zvuk podpořen potměnějším prostředím, ve kterém se člověk nachází, začne aktivní tvorba melatoninu v mozku.<sup>52</sup>

Vizuálně sluchové podněty jsou nejčastěji v podobě videí, kterých je nyní už několik druhů a jsou volně dostupné hlavně na platformě YouTube. Tato videa se rozdělují podle zaměření. Mohou se zde objevovat tvůrci a mohou být i čistě vizuální bez tvůrců, kde není podpořeno navázání osobní vazby s pozorovatelem. Video se dále dělí podle obsahu.<sup>53</sup>

Může se jednat o food ASMR, kde tvůrce jí různé druhy jídel. Tato videa mohou být pro některé sledující i dokonce nechutná, jelikož tvůrci často srkají, chroupají a žvýkají nahlas. Dále je tu tzv. roleplay. V tomto typu videí se tvůrci vžívají do rolí lékařů, kadeřníků nebo kosmetiček. Provádí na kameru různá vyšetření nebo úkony tak, že to na pozorovatele působí jako by seděl přímo v salonu či ordinaci a vyšetření nebo procedura byla vykonávána v reálném čase. Dalším podobným typem jsou tzv. hauly, storytimes a tutoriály, kdy tvůrce vypráví potichu až úplným šeptáním příběh a ukazuje produkt nebo návod. Předměty používá k tvorbě zvuků připomínajících bílý šum, například kosmetický štětec, kterým se jemně dotýká mikrofonu.<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> About ASMR University. *ASMR UNIVERSITY* [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015 [cit. 2023-01-08].

<sup>53</sup> What is ASMR?. *ASMR UNIVERSITY* [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015 [cit. 2023-01-08].

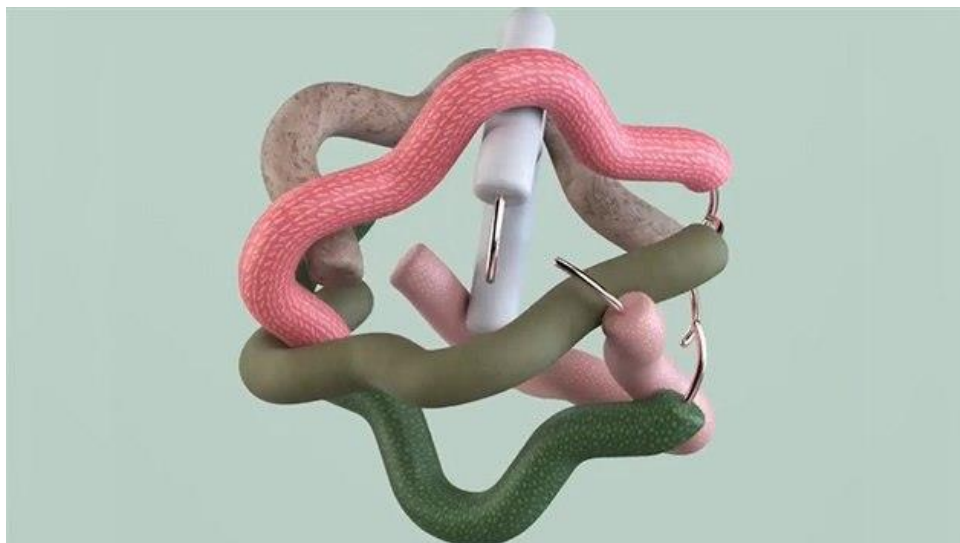
<sup>54</sup> History of ASMR. *ASMR UNIVERSITY* [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015 [cit. 2023-01-08].



Obrázek 9. Ilustrativní obrázek zvukového ASMR

Dalšími typy videí jsou pouze vizuální videa, bez větších zásahů tvůrců. Bývají to například videa, která jsou zaměřena pouze na ruce autora, kde tvoří různé slizké hmoty, se kterými si potom pouze hraje. Přidávají různé ingredience, jako barviva a třpytky. Dále jsou to animace, které mají až uspokojující účinky, obzvláště já jsem milovníkem těchto animací. V těchto videích se často využívá principu prvotního zneklidnění diváka a následné harmonizace jeho mysli. Například vidíme kyvadlo a pohyblivý kotouč, který se točí. Divák má zprvu pocit, že kyvadlo se nestihne zhoupnout včas, aby nenarazilo do kotouče, ale nakonec je v kotouči přesná mezera přímo na ono kyvadlo. Divák tak zažívá pocit harmonie a klidu, když vidí, jak přesně tato situace funguje. Často se tyto animace přehrávají v nekonečných smyčkách, tudíž má pozorovatel pocit nekonečné harmonie a dokonalé funkce.





Obrázek 10. Ukázka animačního ASMR od Andree Wannersteda

Tyto nejčastěji využívané typy ASMR jsou dostupné kromě YouTube i v různých aplikacích, volně stažitelných na platformách Google Play a App Store. Tyto aplikace využívají principů mindfulness a duševního zdraví.



Obrázek 11. Ukázka z videa, kde tvůrkyně ASMR vystupuje jako lékařka

### 3.2 Průzkum

V rámci diplomové práce jsem se rozhodla uskutečnit průzkum, který pomůže určit, jaké typy ASMR jsou pro různé druhy lidí příjemné a které spíše nepříjemné.

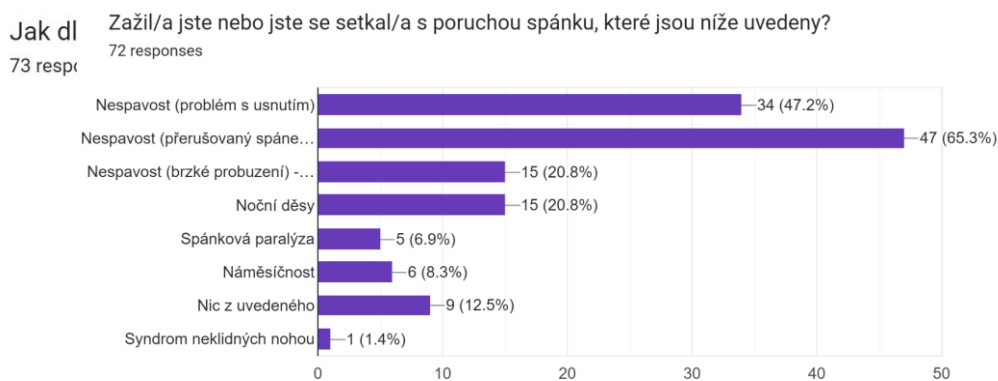
Průzkum je rozdělen do dvou částí. Nejprve jsem se rozhodla oslovit respondenty na základě jejich zkušenosti se spánkem a spánkovými poruchami. Sérií několika základních otázek

jsem si udělala představu o tom, zda je některé z těchto problémů trápí, a jak je případně řeší. Ptala jsem se také na povolání, které respondenti vykonávají, jaký typ směn mají a na prostředí, ve kterém žijí. Otázky byly položeny z důvodu zjištění toho, jak bude dotazník rozsáhlý a zda bude zahrnovat skupiny lidí z různých sociálních tříd.

Dále jsem zjišťovala, jaké typy poruch respondenty trápí a jakými způsoby je řeší. V návaznosti na spánkové poruchy jsem se dotazovala, zda někdy využívali doplňky stravy s podpůrnými látkami pro spánek a zda znají ASMR, popřípadě jestli vědí, co to je.

### Výsledky průzkumu

Celkově se průzkumu zúčastnilo 73 respondentů. Někteří však neodpověděli na všechny otázky, nicméně se jedná pouze o jednotlivce a na výsledná data to nemá vliv. V první otázce jsem se dotazovala na průměrnou délku spánku. Více jak polovina respondentů, konkrétně 64,4 %, uvedla, že spí 6–9 hodin, což je přijatelná a zdravá délka trvání spánku. Zbývající respondenti (konkrétně 26 %) spí 5–6 hodin. Zbytek se rozdělil do jednotlivců, kteří spí déle, než je zdravé, nebo ještě méně než 5 hodin.



Graf 3. Zkušenosti s dlouhodobými poruchami

Další dvě otázky na sebe navazovaly. Ptala jsem se respondentů, zda někdy zažili poruchu spánku a zda u nich nějaké přetrvávají. Respondenti si mohli vybrat z několika možností, které jsem určila jako nejčastější a nejvíce se projevující u různých lidí.

Ze 73 dotázaných zažilo spánkovou poruchu 64 respondentů. Z toho 56 respondentů se setkává se spánkovými poruchami opakovaně, což je více než polovina dotazovaných. Tento fakt potvrdil, že se spánkovými poruchami setkává velké množství lidí, kteří v některých případech neví, jak je řešit. Dále jsem se zajímala o to, zda se pokusili zakročit proti spánkovým problémům a jakým způsobem.



Graf 4. Užívání medikamentů

Tuto otázku jsem položila jako otevřenou. Respondenti tedy měli napsat, jak přesně problémy řeší. Odpovědi byly různé. Část respondentů odpověděla, že své problémy nijak neřeší. Většina má své metody, například nepijí nápoje obsahující kofein, nebo zařadili přes den více pohybu. Dokonce si někteří respondenti přestavěli ložnici a někteří uvedli, že si pouští hudbu na spaní.

Dále jsem se respondentů zeptala, zda užívají doplňky stravy, které by měly ovlivnit spánek. Zde odpovědělo 52 respondentů, že nikdy žádné doplňky stravy nebo léky neužilo. Zbylí se rozdělili do dvou kategorií. V první se objevovaly nezávadné vitamíny a v hojném počtu také bylinné čaje a bonbóny. Ve druhé kategorii byly vyloženy medikamenty a léky obsahující melatonin.

Jak jste se vyrovnal/a nebo se vyrovnáváte s poruchou spaní? (pokud jste nikdy netrpěl/a na poruchu spaní napište ne)

72 responses

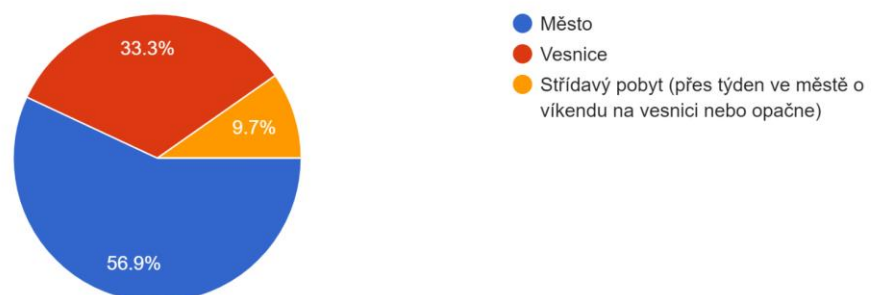
- Vždy když usnu bez toho, aniž bych koukala do mobilu, tak je to lepší, zároveň mi ale dost pomáhají ASMR videa
- Někdy si pustím meditační hudbu
- Náměsíčnost byla při enormním vyčerpání - začala jsem víc odpočívat
- prestala jsem pit kávu
- Kakao, muškátový oříšek
- Naučila jsem se tím žít
- Občas si dam prasek na spani
- meditace, léky
- Snažím se najít způsob, jak usínání urychlit

Obrázek 12. Ukázka odpovědí respondentů

Vzhledem k tomu, že jsem se chtěla dozvědět více informací o respondentech, dotazovala jsem se i na prostředí, ve kterém žijí, jakou práci vykonávají a jak přibližně vypadá jejich náplň dne.

V jakém prostředí žijete?

72 responses

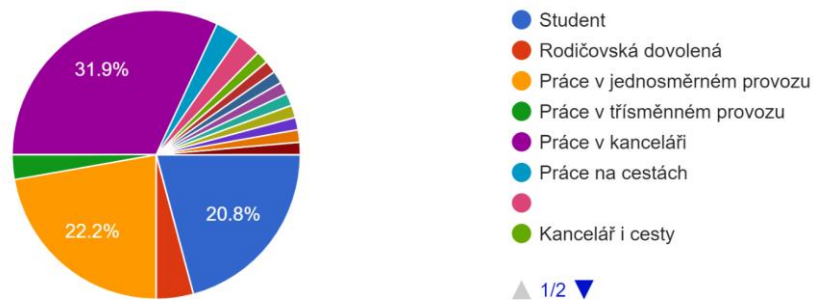


Graf 5. Prostředí, ve kterém respondenti žijí

Zastoupení je vyrovnanější, ačkoli mírně převažovali obyvatelé měst a také jsou zde zastoupeni dojíždějící lidé, kteří střídají obě prostředí.

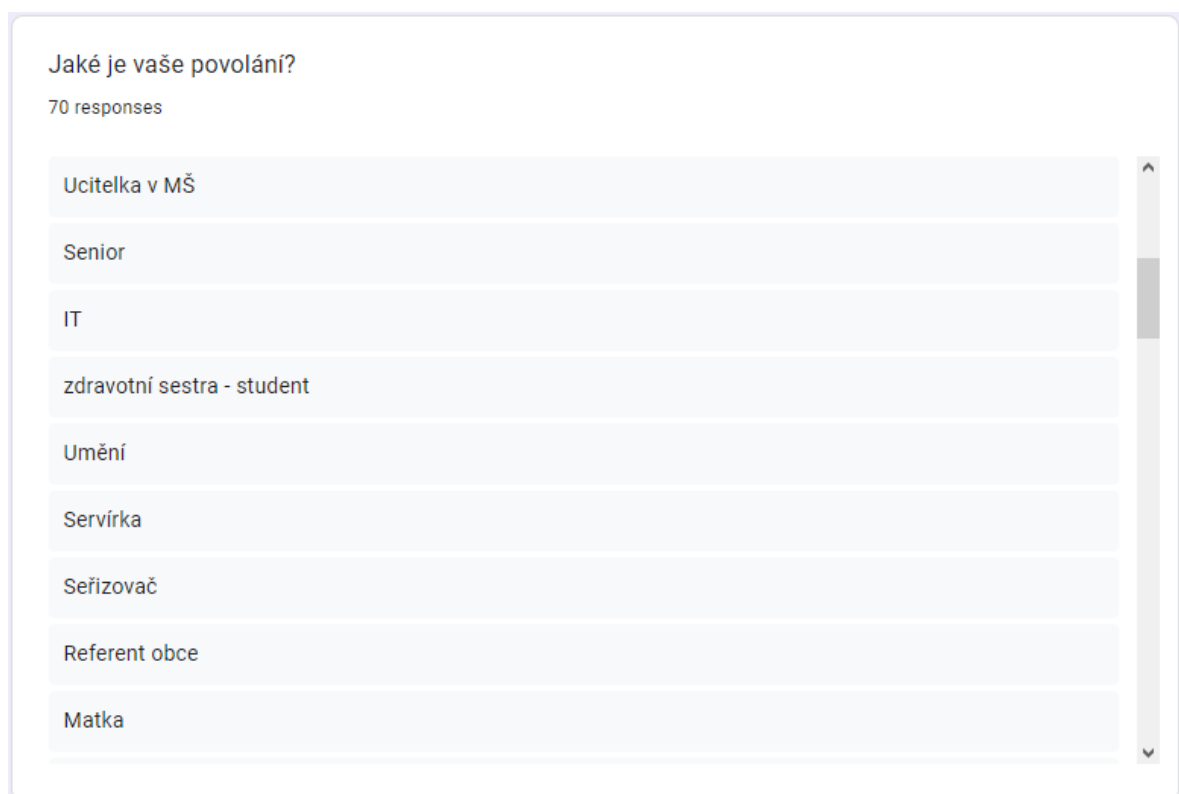
Jakou práci vykonáváte?

72 responses



Graf 6. Jakou práci vykonávají respondenti

Nejvyšší procento u této otázky měla práce v kanceláři, dále jednosměrný provoz a studenti. Průzkumu se účastnili v menším množství i lidé pracující v třisměnném provozu, matky na rodičovské dovolené a také osoby samostatně výdělečně činné.



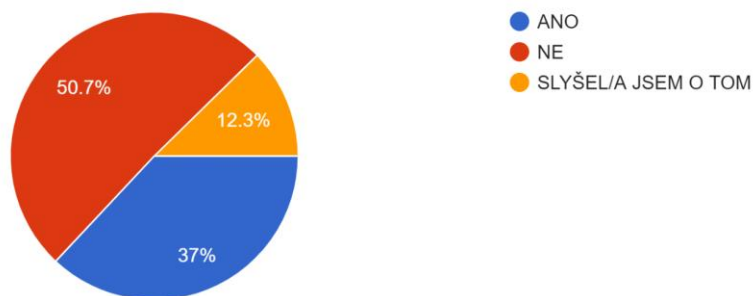
Obrázek 13. Ukázka povolání respondentů

Z hlediska povolání tvoří respondenti různorodou skupinu, od studentů až po penzisty, zastoupeny byly i dělnické profese a pozice obchodního ředitele. Lze tedy říci, že tento průzkum byl rozsáhlý a zahrnuje průřez různými sociálními skupinami.

V poslední části dotazníku jsem se zaměřila na to, zda respondenti znají pojem ASMR a zda jej někdy využívali k usínání.

Znáte pojem ASMR?

73 responses

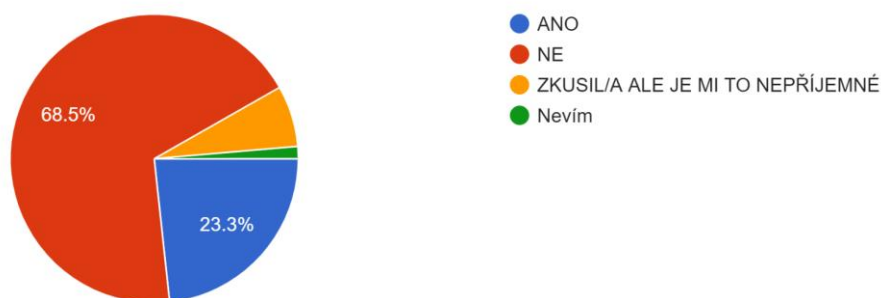


Graf 7. Znalost ASMR u respondentů

Z grafu 7 je patrné, že zhruba 50 % dotázaných nezná pojem ASMR a 50 % jej zná, nebo o něm alespoň slyšelo. Což je pro mě velké překvapení. Myslela jsem si totiž, že většina lidí opravdu neví a nezná tento v celku nový pojem. Jelikož já jsem tento pojem objevila celkem nedávno.

Vyzkoušel/a jste někdy ASMR?

73 responses



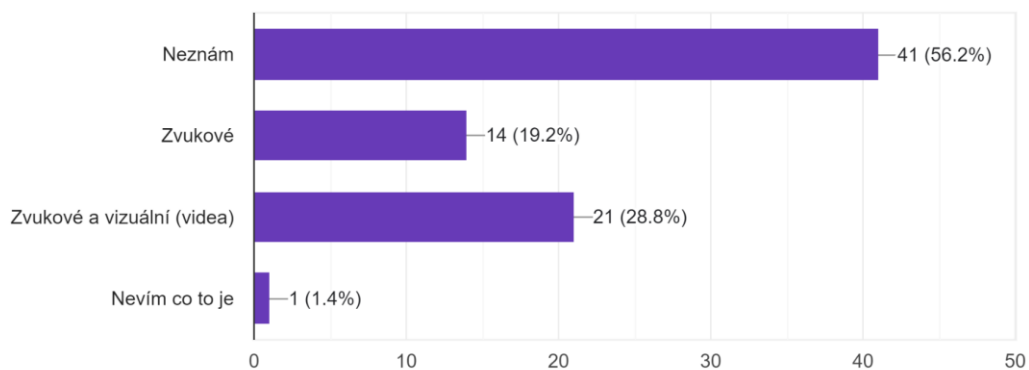
Graf 8. Zkušenost s ASMR

Na dalším grafu můžeme vidět, kolik procent respondentů zkusilo ASMR. 68 % uvedlo že ASMR nikdy nevyužili. 5 respondentů uvedlo, že ASMR zkusili, ale bylo jim nepříjemné a zbytek jej již někdy vyzkoušel. Jeden respondent uvedl, že neví, zda jej vyzkoušel. Tento výsledek je dle mého názoru zapříčiněn tím, že moc lidí ASMR nezná tak dobře a asi také nechápu, jak by jim mohlo právě ASMR pomoci. Což naprosto chápu, jelikož tento pojem není moc veřejně diskutovaný a probíraný.

Následně jsem se dotazovala, jaké druhy ASMR jsou pro respondenty, kteří odpověděli

Jaké druhy ASMR znáte?

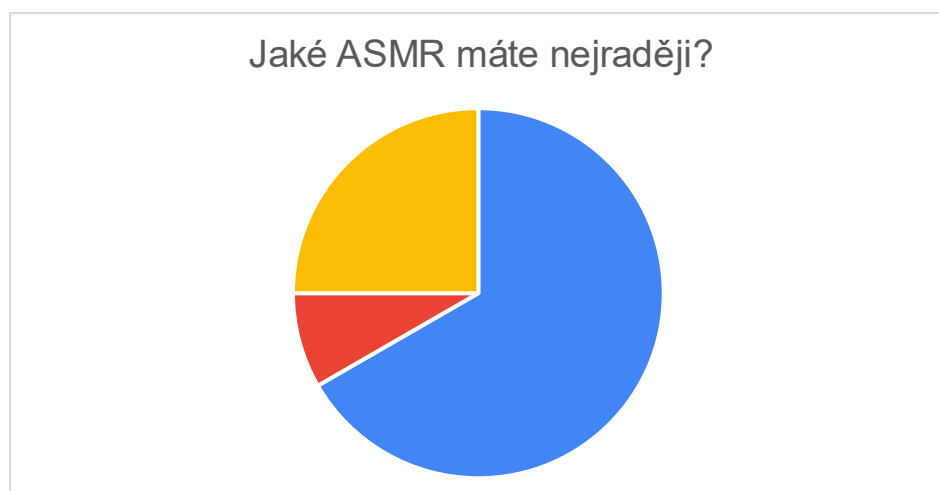
73 responses



Graf 9. Druhy ASMR, které respondenti znají

kladně, známé. Nejvíce známý typ ASMR je zvukově vizuální (video) a na druhém místě samostatné zvuky.

Další otázka zjišťovala, které konkrétní zvuky či tvůrce znají a které konkrétní používají. Tuto otázku jsem položila, abych zjistila, které zvuky či tvůrce používají lidé senzitivní



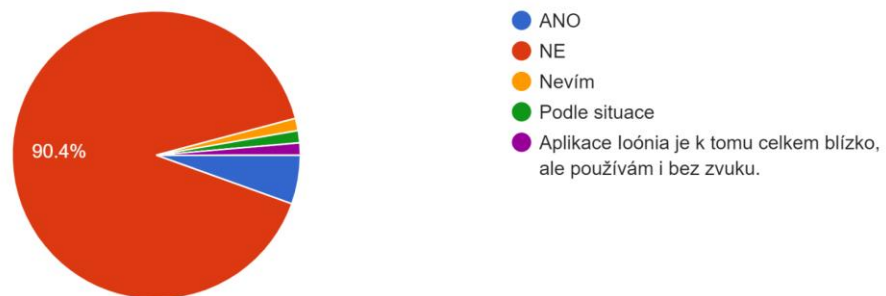
Graf 10. Preference respondentů

k ASMR jako jsem já. Na základě jejich odpovědí jsem v následném průzkumu vybírala konkrétní typy zvuků.

Poslední dvě otázky zjišťovaly, zda někteří respondenti využívají při usínání ASMR a zda při něm někdy usnuli.

Využíváte ASMR pro meditaci nebo při usínání?

73 responses



Graf 11. Využívání ASMR

Usnul/a jste někdy při ASMR?

73 responses



Graf 12. Vliv ASMR na respondenty

U těchto dvou otázek převažují negativní odpovědi. Na druhou otázku jsem od jednoho z respondentů dostala otevřenou odpověď. Kde respondent popisuje pocit flow, který vyvolává právě ASMR. Myslím si, že všichni lidé alespoň jednou za život zažili pocit flow vyvolaný ASMR, jen o tom pravděpodobně ani neví. Mají zkreslené představy o tomto pojmu a předpokládám, že tyto pojmy neznají. To však nevidím jako překážku a беру tento



fakt jako další důležitý důvod k vytvoření knihy, která pomůže lidem usnout právě díky principům ASMR.

## 4 VNÍMÁNÍ SPÁNKU VE VÝZNAMNÝCH UMĚLECKÝCH DÍLECH

Spánek v historii umění ovlivnil mnoho uměleckých děl, umělců i celých směrů, hlavně ve 20. století. Věřím, že spojitost spánku a umění je obrovská. Během snění se totiž kromě podvědomí zapojuje do procesu i fantazie, a kdo má lepší fantazii než umělci. Taktéž si myslím že mnozí umělci ať už současní nebo ti již už nejsou mezi námi měli alespoň jedenkrát za svůj život problémy se spánkem.

Některá umělecká díla, ve kterých figuruje spánek, se do dějin umění zapsala více a některá méně. Ta díla, která se mocně zapsala do dějin povětšinou ovlivnila i další umělce, kteří přicházeli po nich. Dokonce i celé umělecké směry. V této kapitole své diplomové práce se chci zaměřit právě na tato významná díla, která se v dějinách umění zapsala nejvíce a nejmocněji. Jelikož si nemyslím, že je úplně na místě zde v této práci procházet celou historií umění.

### 4.1 Francisco Goya

Jedním z umělců, který měl prokazatelně spánkové poruchy a problémy se spánkem, byl Francisco de Goya. Tento klasicistní malíř byl ze začátku své kariéry velice úspěšným dvorním malířem královské rodiny ve Španělsku. Později se na něm však začala podepisovat pravděpodobně spánková deprivace provázená depresemi a halucinacemi. Tato deprivace jej přivedla až do stavů šílenství.

Francisco de Goya se narodil 30. března 1746 nedaleko města Zaragoza ve vesničce Fuendetodos. Ve městě Zaragoza prožil Francisco většinu svého dětství. Zde získal svou první zkušenost s malbou. Jeho první díla byly fresky, které maloval pro církevní hodnostáře v kláštorech v okolí Zaragozy. Po sňatku s Josefou Bayevou dostal první zakázku od královské gobelínky sv. Barbory vytvářet návrhy na tapiserie. Jeho tapiserie se staly velice populární hlavně mezi šlechtou. Na základě rostoucí popularity se Goya i se svou ženou odstěhoval do Madridu, kde se později stal dvorním malířem na dvoře krále Karla IV. Dokonce byl jmenován do čela královské akademie v Madridu.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> ZEMEN, Jan. *Francisco de Goya: Noční můry* [online]. Brno, 2008 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/r62kd/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Aleš FILIP.

Goya se později začal věnovat hlavně portrétům. Částečně díky tomu, že jeho návrhy tapiserií začaly být až přehnaně složité a detailní a královští tkalci je nebyli schopni vyrobit. Popularita jeho portrétů byla obrovská, zejména mezi šlechtou.<sup>56</sup>

Později, když ve španělsku vypukla revoluce, odjel Goya do Andalusie. Tam vážně onemocněl a na následky nemoci ohluchnul. Právě tento moment byl pro něj zlomovým, nejen co se týká jeho tvorby, ale i duševního zdraví. Mám za to, že právě v době, kdy se snažil naučit žít s tímto postižením se u něj začala objevovat deprivace a deprese, která se později stupňovala. I když tvrdil, že se s jeho novým hendikepem dá žít a že to není zase tak hrozné, ponořil se do hlubin podvědomí.<sup>57</sup>

Právě v tomto období Goyova života vznikl cyklus leptů *Los Caprichos* (v překladu *Rozmary*). Tento cyklus je pro mne velice důležitý, jelikož se zde začínají objevovat vyobrazené noční děsy, se kterými pravděpodobně Goya ve spánku bojoval. Dodnes není jisté, co přesně Goyovi způsobilo tuto psychickou krizi. Myslím si, že jedním z mohla faktorů byl problém se spánkem. Buď to v podobě spánkových paralýz nebo v podobě nočních děsů. Noční děsy v Goyově podání mají charakter okřídlených monster připomínajících sovy. Je možné, že se tyto nestvůry zrodily v jeho hlavě během spánku. Sova jakož to noční tvor v noci nespí a poukazuje tak v jeho cyklu pravděpodobně i na nespavost. Jedním z děl, které cyklus obsahuje, je lept s názvem *Spánek rozumu plodí nestvůry*. Autor se zde pravděpodobně snaží poukázat na to, že i rozumný člověk může vyplodit hrůzné věci.<sup>58</sup>

Dalším faktem, který musel Goyu poznamenat, je, že po zotavení z nemoci vpadl Napoleon Bonaparte do Španělska, kde chtěl nastolit demokracii. Goya byl liberál a s některými názory se ztotožňoval, avšak vpád francouzských vojsk i jejich jednání se Goyovi hnusila. Díky tomuto jednání a hrůzným zvěrstvům francouzské armády vzniklo i jeho ikonické dílo *Poprava 3. května*. V návaznosti vytvořil cyklus s názvem *Hrůzy války*. To Goyu také poznamenalo, začal se propadat do depresí, a nakonec se uchýlil k životu o samotě.<sup>59</sup>

---

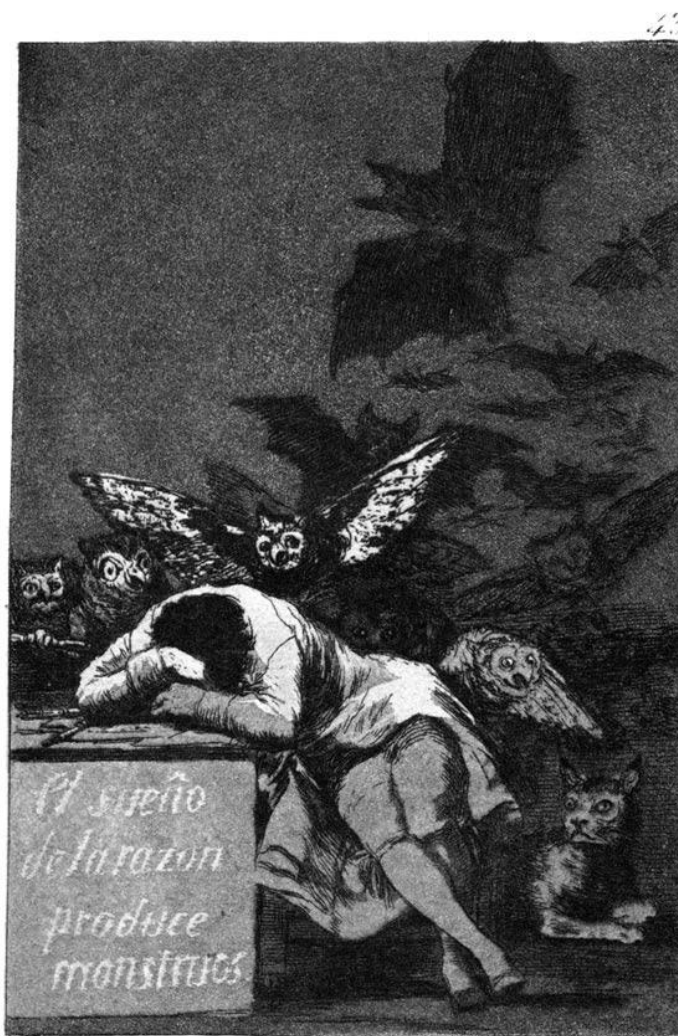
<sup>56</sup> E.H.GOMBRICH: *Příběh umění*. Praha: Odeon, 1992, [cit. 2023-01-23].

<sup>57</sup> ZEMEN, Jan. *Francisco de Goya: Noční můry* [online]. Brno, 2008 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/r62kd/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Aleš FILIP.

<sup>58</sup> Tamtéž.

<sup>59</sup> ZEMEN, Jan. *Francisco de Goya: Noční můry* [online]. Brno, 2008 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/r62kd/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Aleš FILIP. [cit. 2023-01-23].

Po osvobození se uchýlil k životu v exilu v Bordeaux. Ještě v domě v Madridu Goya vytvořil svá poslední díla v podobě fresek, jež zdobily tento dům. Fresky jsou znepokojivé a některé až hrůzostrašné. Jedna z nich – Saturnus požírající svého syna, vstoupila do dějin umění jako jeho ikonické dílo.<sup>60</sup>



Obrázek 14. Francisco Goya, Spánek rozumu plodí nestvůry

<sup>60</sup> E.H.GOMBRICH: *Příběh umění*. Praha: Odeon, 1992, [cit. 2023-01-23].

## 4.2 Henry Fuseli

Henry Fuseli byl švýcarským malířem, který působil hlavně v Anglii. Narodil se roku 1741 ve Švýcarsku. Je považován za předchůdce surrealistů, které svým dílem inspiroval. Vytvořil přes 200 obrazů, avšak za jeho života byla vystavována pouze některá jeho díla.

Jeho dvě nejznámější díla jsou Noční můra I. a Noční můra II. Tato dvě díla jsou zajímavá hlavně tím, že je zde vyobrazena spící žena jako hlavní motiv. V potměšilém pozadí za ženou jsou zde ještě dva důležité motivy, a to hlava koně a démon nebo ďábel, který sedí ženě na hrudníku. Žena na obraze vypadá bezmocně a nehybně. Divák může mít pocit, jako by se chtěla zvednout a démona ze sebe shodit, avšak je paralyzovaná. Tyto obrazy dle mého názoru zde přesně vizualizují pocity spojené se spánkovou paralýzou. Ženě na hrudníku sedí démon, tudíž se žena nemůže pořádně nadechnout a cítí tlak na hrudníku. Hrůzostrašná hlava koně pravděpodobně představuje halucinace. Celkový pocit bezmoci a smíření se se smrtí vyplývá z celého obrazu a působí tak i na diváka.

Tyto obrazy namaloval Fuseli v roce 1781 a vyvolaly velký rozruch v Anglické královské akademii v Londýně a okamžitě jejich tvůrce proslavily. Noční můra zůstává i dnes šokujícím výjevem. Jde o jedno z děl, které je vrcholem klasických motivů. Fuseli později působil mezi vrcholnými lékaři a botaniky své doby a získal několik akademických ocenění.

Fuseli měl velice nevyrovnanou a bouřlivou emoční povahu. Někteří předpokládali, že obraz Noční můry byl pouze výraz neopětované lásky k Anně Landoldtové. Článek, který vydal Marcie Alltuck, tvrdil, že obraz zobrazuje ženskou sexuální frustraci pomocí freudovské myšlenky psychoanalýzy.<sup>61</sup>

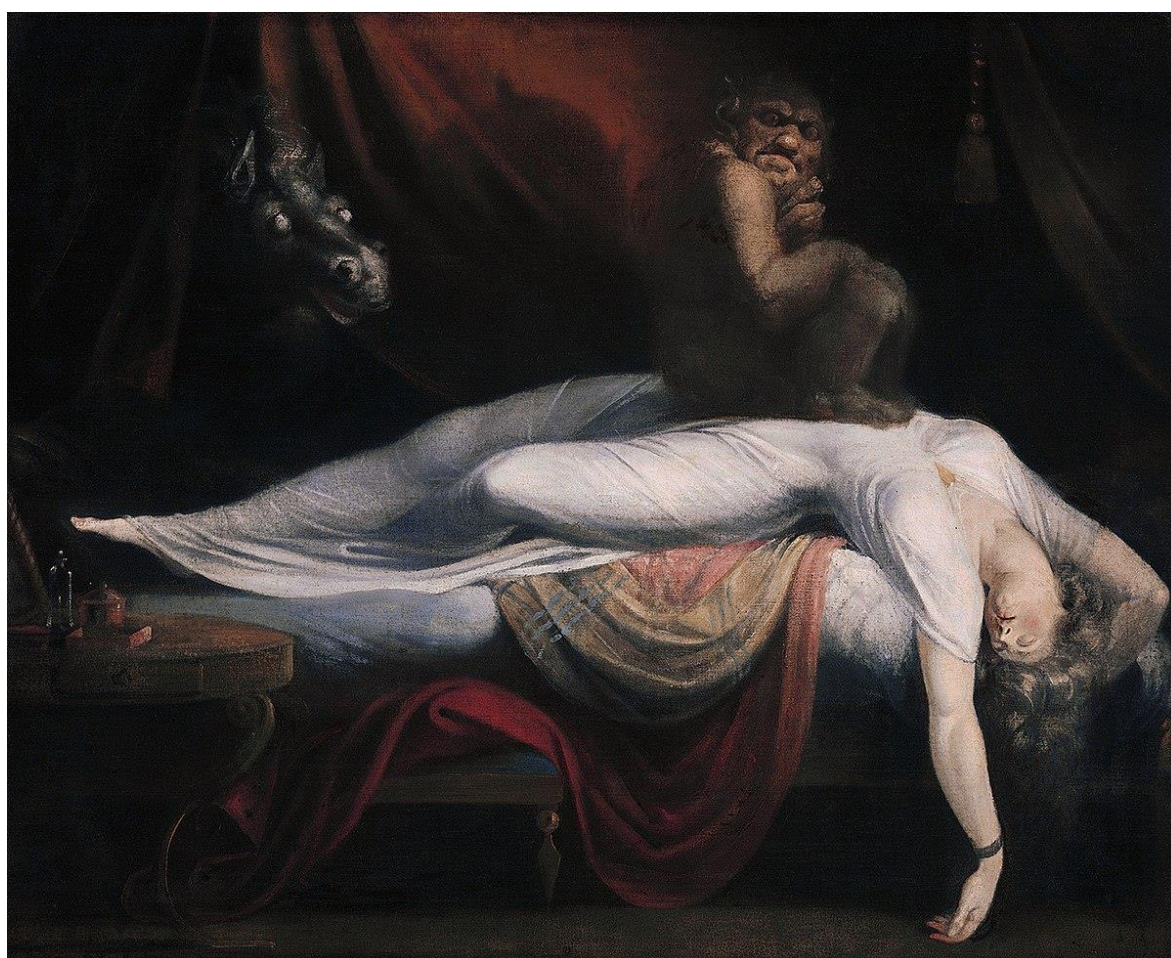
Mám za to, že se opravdu jedná o vyobrazení spánkové poruchy, kterou pravděpodobně Fuseli trpěl. Kromě tohoto obrazu, ze kterého je očividná inspirace spánkem, Fuseli namaloval více obrazů inspirovaných právě touto biologickou potřebou. Jeho inspirace spánkem je očividná v celém jeho díle. Například vyobrazoval Danaé a Persea, jak spí, poté co byli zachráněni, nebo lady Macbeth, jak spí po večerní procházce hradem. Jeho díla mají

---

<sup>61</sup> KRYGE, Meir H. a Isabella SIEGEL. Painting a nightmare: Sleep Health. *Science direct* [online]. 2017, 2017, 6(3), 417-418 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.09.007>.

fantaskní až imaginativní nádech. Tyto prvky tak mohou vyvolat v divákovi pocit nerealistické až morbidní představy.<sup>62</sup>

Když Fuseli mluvil o své práci, tak často o hovořil o spánku. Měl za to, že jednou z nejvíce neprozkoumaných oblastí v umění jsou právě sny a to, co lze nazvat zosobněným sentimentem. Zkoumal klidnou povahu spánku, neklid a bolest při poruchách spánku, a dokonce i analýzu snů jako okna do vlastního nitra. Jeho vizuální cesty do světa podvědomí jej definují jako průkopníka ve spojitosti s uměním a lidskou myslí.<sup>63</sup>



Obrázek 15. Henry Fusseli, Noční můra I.

<sup>62</sup> KRYGE, Meir H. a Isabella SIEGEL. Painting a nightmare: Sleep Health. *Science direct* [online]. 2017, 2017, 6(3), 417-418 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.09.007>.

<sup>63</sup> Tamtéž.

### 4.3 Surrealismus a vliv spánku na výtvarné umění

Surrealismus jako směr, nebo hnutí první poloviny 20. století, vznikl ve Francii je úzce spjat s nevědomím a spánkem. Představitelé tohoto směru se zabývali hlavně nevědomím. Fascinovaly je studie Sigmunda Feuda a jeho psychoanalýzy.<sup>64</sup>

Surrealismus můžeme rozdělit na dva proudy, a to na veristický a absolutní. Veristický proud, nebo také magický, se zabývá hlavně přesným popisem vnitřních představ snů. Díla, která vznikla v tomto magickém proudu surrealismu, jsou tedy většinou přesným kopírováním prožitku snu, které si umělci prožili na vlastní kůži. Absolutní proud, nebo také psychický automatismus, pracuje hlavně s aktuálním prožitkem či zážitkem, který umělec právě prožívá. Má abstraktní charakter, ve kterém figurují hlavně barevné linie a plochy. Mezi nejznámější představitele tohoto proudu patří Johan Miro, Hans Arp nebo také Albert Giacometti.<sup>65</sup>

Hlavním představitelem veristického proudu surrealismu je Salvador Dalí. Tento Španěl byl velice extravagantní osobnost již ve své době ve 20. století. Jeho díla jsou specifická. Hlavními motivy Dalího děl jsou reálné věci, zvířata či lidé poskládané v podivných kompozicích, podobně jako ve snech, například roztékající se hodinky, zvířata na muších nohách a věci prostupující mezi sebou, to jsou jeho hlavní poznávací znamení.<sup>66</sup>

---

<sup>64</sup> DVORSKÝ, S. DRYJE, F. STEJSKAL, M. Romantismus možného. In Surrealistická východiska (1948- 1989). Praha: Společnost Karla Teiga, 2011. [cit. 2023-01-23].

<sup>65</sup> Tamtéž.

<sup>66</sup> Tamtéž.

Je možné, že inspirací těchto děl jsou právě Dalího sny, které prožíval. Mohl to být pro něj jeden z principů zaznamenávání snu jako do deníku, avšak místo deníku využíval plátna, skicáky a desky.



Obrázek 16. Salvador Dálí, pokušení svatého Antonína



## 5 SPÁNEK V GRAFICKÉM DESIGNU

Téma spánku v grafickém designu můžeme pozorovat ve 20. století, hlavně na jeho konci. V té době se Josef Vyleťal a Karel Teissig inspirovali tvorbou surrealistů a vytvořili několik sérii filmových plakátů s tematikou spánku. Celá česká kultura se koncem 20. století inspirovala právě surrealismem. Předtím to bylo ve volnějším 60. letech, kdy se v Čechách popularizovala surrealistická estetika. Ve spojitosti s filmovým plakátem odkazuje na existenční symboliku, na kterou nebyl oficiální prostor. Řeší hlavně sny a noční můry. Kromě těchto témat také řeší ohrožení a smrt. Filmový plakát byl k této tematice více než vhodný, autoři mohli v této formě pracovat se surrealistickým jazykem. Nepodléhal totiž až tak velké cenzuře, tudíž zde mohla být využita jakákoli tematika, kromě erotické. Právě Josef Vyleťal vytvořil největší kolekci surrealistických filmových plakátů. Dalšími umělci, jež se inspirovali surrealismem a vytvořili takové plakáty, jsou Karel Macháček, Milan Grygar, Karel Vaca a Zdeněk Zigler. V roce 2015 proběhla výstava těchto plakátů s hojným zastoupením těchto autorů s názvem Snění. Na této výstavě byly představeny právě tyto surrealistické filmové plakáty. Výstava probíhala ve třech prostorách kin v Praze, konkrétně Aero, Světozor a Oko. Bylo zde představeno více jak 100 plakátů ze sbírky Terryho ponožky.<sup>67</sup>



Obrázek 17. Ukázka plakátu z výstavy Snění

<sup>67</sup> SNĚNÍ – Československý filmový plakát a jeho inspirace surrealismem [online]. In: . s. 1 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem>



Obrázek 19. Filmové plakáty Karla Teissinga na výstavě Snění



Obrázek 18. Ukázka práce Josefa Vyleťala, plakát k hororu ptáci od Alfréda Hitchcocka

## 5.1 Anežka Minaříková a její spolupráce s NÚDZ

Grafická designerka Anežka Minaříková vytvořila úžasnou práci, jedná se o výzkum a tvorbu brožury pro lidi, jenž hledají pomoc při problémech se spánkem. Při této práci spolupracovala s Národním ústavem duševního zdraví. Tato mladá designérka je absolventkou pražské UMPRUM, kde vystudovala ateliér grafického designu a nových médií. V současnosti studuje na Yale University School of Art. Stala se tak první Češkou, která na této škole studuje. V roce 2018 byla nominována na cenu Czech Grand design za svou práci Spánek. Tím také vstoupila do povědomí celé české designové obce. Absolvovala stáž na Rhode Island School of Design. Zde nahlédla do americké kultury a vytvořila práci pro galerii NIKA, kterou nazvala Make it rain. Toto dílo poukazuje na absurdní chování lidí, kteří chtějí mít všechno.<sup>68</sup>

Její nejnovějším dílem je Clara, což je životopisná kniha, která mapuje dílo Clary Istlerové. Tato kniha mimo život a dílo obsahuje i typografickou práci Istlerové a také její osobní fotografie z jejího života.<sup>69</sup>

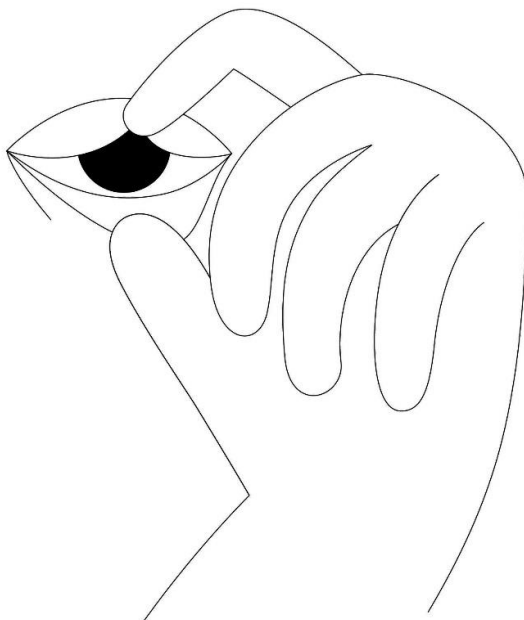
K projektu Spánek vznikl i facebookový profil SPI/SLEEP, kam Anežka vkládala veškeré aktuality týkající se tohoto projektu. Je zde zdokumentován i její výzkum, kde sama vyzkoušela, jaké to je zažít spánkovou deprivaci. Byla celých 24 hodin připojena na monitoring EEG, kde byly každou minutu zaznamenávány její mozkové vlny a svalové napětí. Právě tento výzkum, který podstoupila, vznikl ve spolupráci s NÚDZ. Na projektu pracovala již od roku 2016, kdy tento experiment absolvovala. K práci vzniklo několik ilustrací a brožur a také kniha, která mapuje její EEG během spánkové deprivace. Závěrečným výsledkem je brožura, která je dostupná ve všech spánkových laboratořích po celé České republice.

---

<sup>68</sup> JAKUBČÍKOVÁ, Iveta. *První Češka na Yale University School of Art. Grafická designérka Anežka Minaříková nastavuje společnosti zrcadlo a její renomé roste* [online]. 2021, 1 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste>

<sup>69</sup> Tamtéž.

Její práci považuji za velice přínosnou a velice si jí vážím, a to z toho důvodu že vytvořila kvalitní grafickou práci, které pomáhá lidem. Jak už jsem zmínila pro mě je dobrý design ten, co pomáhá a slouží lidem.



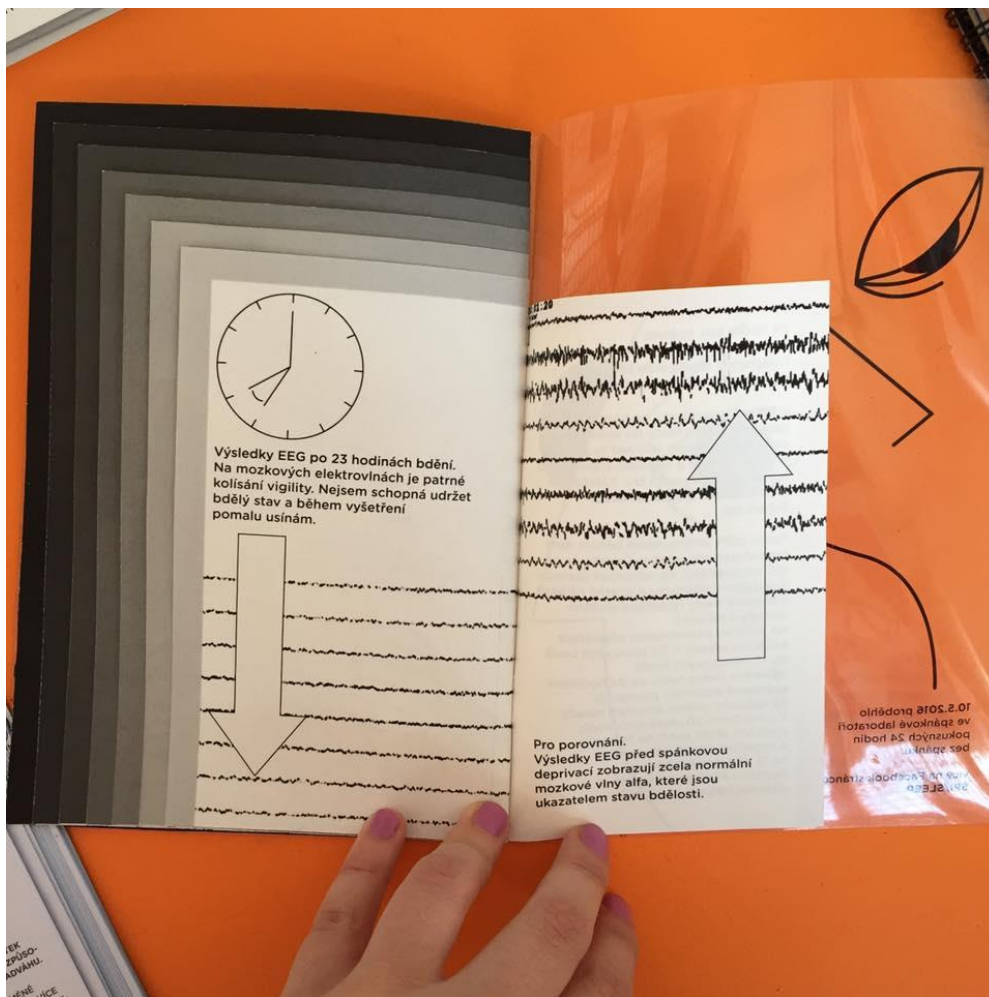
Obrázek 21. Ukázka ilustrace



Obrázek 20. Výsledný letáček pro spánkové laboratoře



Obrázek 22. Ukázka letáčku z obou stran



Obrázek 24. Kniha, která vznikala z průzkumu



Obrázek 23. Ukázka detailu a dalších materiálů k projektu spánek

## 5.2 Insomniarghh

Insomniarghh je projekt, který vznikl v roce 2021. Autorkou je Kitty Shuterlandová společně se svým bratrem a designérem Clintem Shuterlandem a australským ilustrátorem Zackem Faye. Kitty byla iniciátorkou tohoto projektu a také copywriterem pro výsledný zín. Zín je koncipován jako průvodce nespavostí. Má čtenáře ujišťovat, že v problému není sám a že stejným problémem trpí více lidí.<sup>70</sup>

Obsahuje 24 stran s velkým množstvím ilustrací, receptů a i omalovánky, které mají čtenáři pomoci v boji s pocitem osamělosti, když zažívá problém s nespavostí. Má tedy pro postiženého charakter psychické podpory.

Většinu textací měli už při navrhování designéři k dispozici. Texty napsala Kitty během svého boje s nespavostí. Bratr autorky měl při tvorbě na starost grafickou úpravu zínu. Zaměřil se hlavně na typografii, která skvěle doplňuje ilustrace Zacka Faye. Je patrné, že autoři chtěli zapojit hravější motivy v tomto vážném tématu a navodit tak příjemnější pocit pro čtenáře.

I když je nyní Insomniarghh samostatným projektem, autorka přemýšlí o dalším díle, ve kterém by se zaměřila na další spánkové problémy.

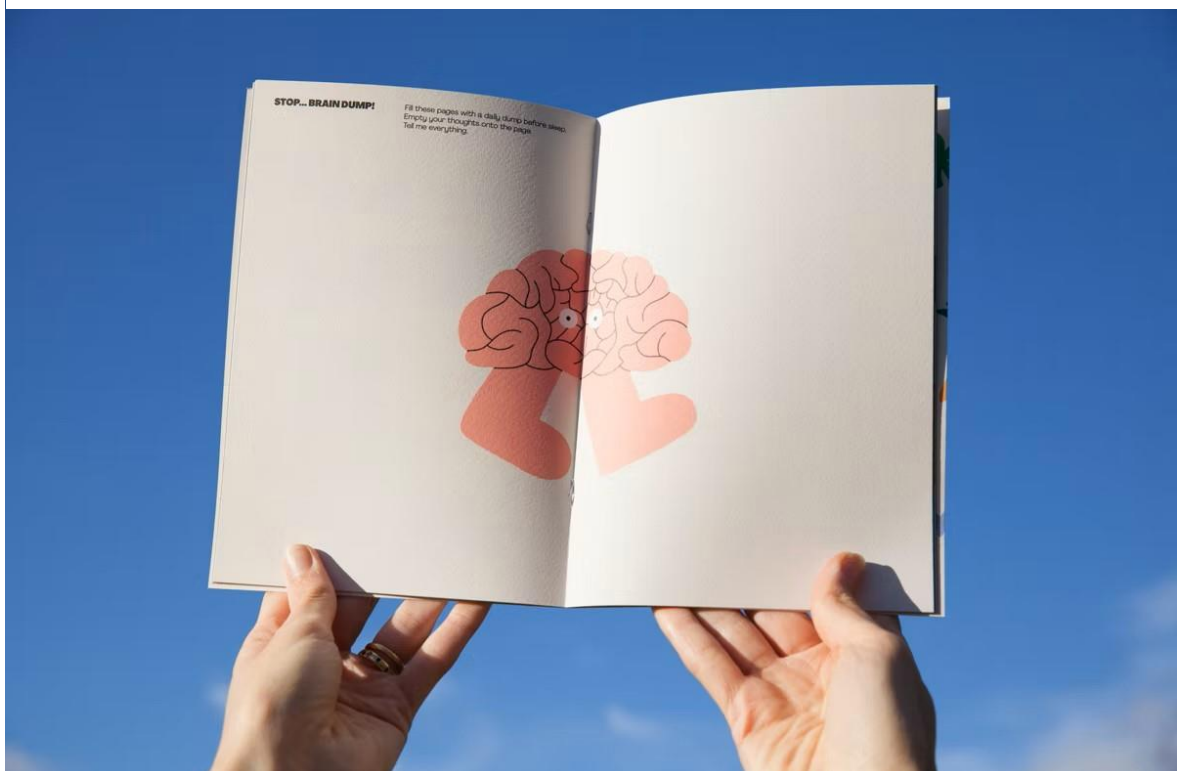


Obrázek 25. Ukázka obálky

<sup>70</sup> MCLAUGHLIN, Aimee. Good Reads: Insomniarghh is a dream-inducing zine for irregular sleepers. In: *Creative Review* [online]. 14/05/2021 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.creativereview.co.uk/good-reads-insomniarghh-zine/>



Obrázek 26. Ukázka obsahu



Obrázek 27. Ilustrace



## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 POROVNÁNÍ APLIKACÍ URČENÝCH PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A ZDRAVÝ SPÁNEK

Za účelem inspirace a pochopení interakce, která může lidem pomoci lépe usínat, jsem se rozhodla vyzkoušet některé z dostupných aplikací. Na základě zkušeností, které získám, tyto aplikace porovnám a vyhodnotím, jaké prvky jsou účinné a které by se daly vizuálně použít v mé knize podporující spánek. Zároveň se zaměřím na jejich vizuální podobu a přístupnost z hlediska uživatelského rozhraní.

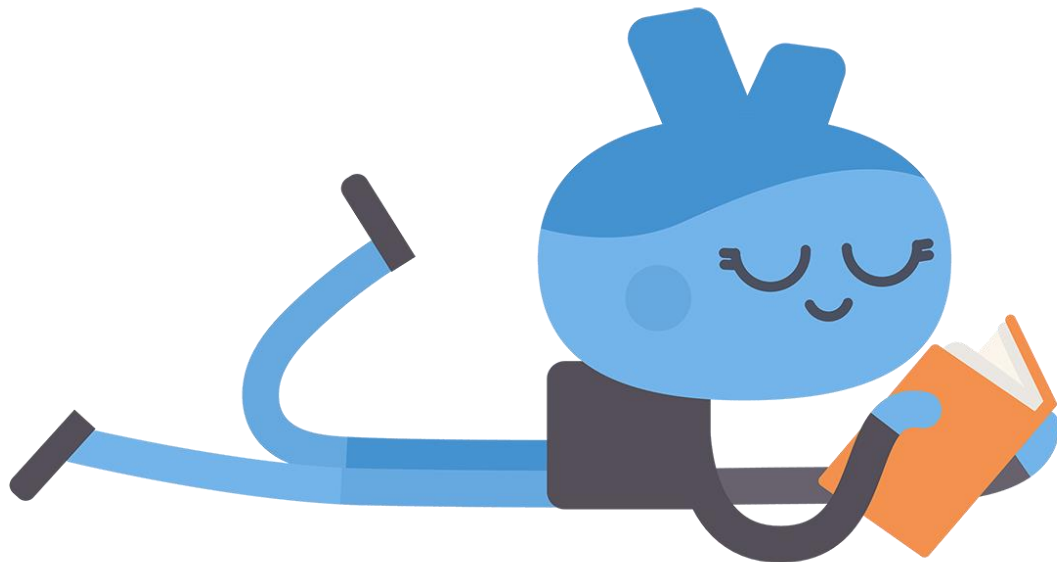
### 6.1 Headspace

První testovanou byla aplikace Headspace. Tato aplikace se zaměřuje na průběh celého dne. Po stažení aplikace nabídla několik variant, které mohu zkusit v závislosti na problému. Toto nabízela většina stažených aplikací. Pro své potřeby jsem všude uvedla problémy s usínáním a s tím spojené spánkové deprivace.

Zadala jsem tedy problém a na základě těchto parametrů aplikace nabídla celodenní harmonogram meditace. Tento harmonogram je rozdělen do tří kategorií. První a nejobsáhlejší kategorie je nastartuj svůj den. Ovšem málokdy jsem si našla čas se ráno zaobírat meditací. Takže rozsah meditací po ránu byl až moc velký a neplnila jsem jej. Další kategorií je odpolední život. Aplikace na odpoledne nabízí pouze procházku venku. To je určitě dobrý nápad, jak být aktivní, avšak uvítala bych větší spektrum meditací, jako například v sekci ranní meditace a mindfulness. Tuto odpolední aktivitu jsem plnila každý den. Poslední sekci, kterou aplikace nabídne, je sleepcast, který si lze pustit při ulehnutí do postele. Tento sleepcast se mění v závislosti na ročním období a každý den se obměňuje. Například je zde zvuk procházky v parku ve sněhu, kdy uživatel poslouchá křupání sněhu a zvuky zimní přírody.

V celku se mi tato aplikace líbila i svým grafickým zpracováním. Každou sekci a úkol provází jednoduchá vektorová ilustrace, která je často doprovázena i jednoduchou animací, zejména sekce, které se plní ráno. Co bych vytkla, je množství úkolů, které musí člověk plnit ráno a málo meditace večer a odpoledne, kdy na to má většina uživatelů čas. Negativní je, že si po týdnu užívání musíte vše dokoupit. Všechny sekce se po týdnu zamkly a aplikace vybízela si jednotlivé sekce koupit. Nedokáži tedy říci, že by mi tato aplikace pomohla ve spánkovém problému.

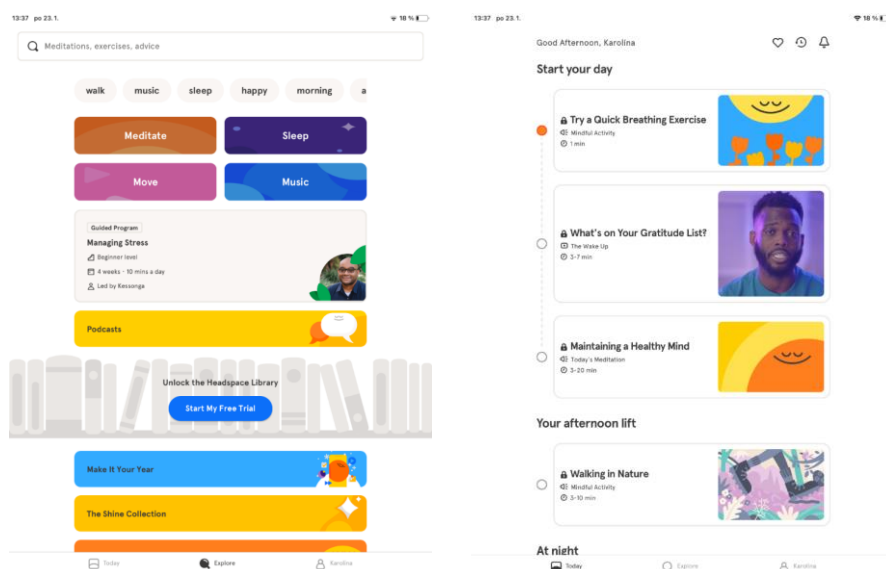
Velice se mi líbila sekce, která pracovala s dechem a s myšlenkami. To pro mne bylo přínosné a naučila jsem se díky tomu pracovat se svými myšlenkami.



Obrázek 29. Ilustrace



Obrázek 28. Logo aplikace



Obrázek 30. UX a UI design

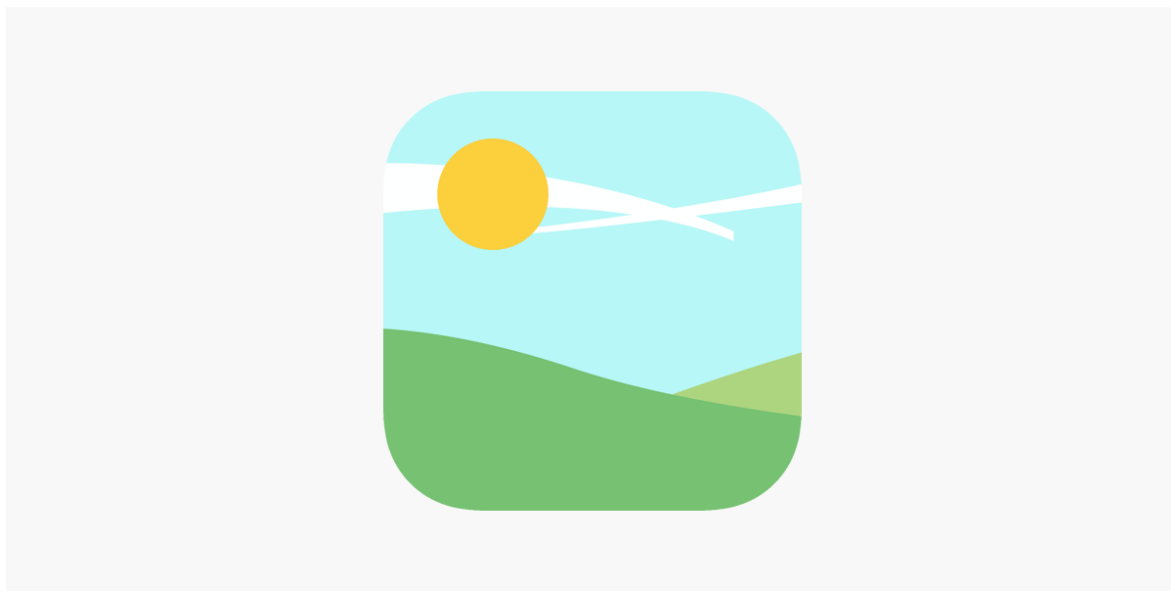
## 6.2 MellowMe

MellowMe je jiný druh aplikace než Headspace. Je zaměřená spíše na rozvržení času. Nenabízí nic jiného než meditaci, která je poněkud jednotvárná. Aplikace neobsahuje žádný stimul ke spánku. Aplikace může pomoci se zbytečně nepřepracovávat a já jsem po jejím užívání byla ve větší psychické pohodě. Má verzi premium, kde je větší množství meditací a možností rozvržení času nabízeno za poplatek, ale toto rozšíření nebylo nijak nuceno. Toto je velké plus této aplikace.

Z vizuálního hlediska má aplikace příjemné ilustrace, které se oproti první aplikaci nijak nepohybují. Jen zde u jednotlivých sekcí běží odpočet a je zde opět patrná práce s dechem. Ilustrace mají jednoduchý vektorový charakter, který je doplněn o stínování nebo rastr. Tento typ ilustrací je nyní velice populární. Mají charakter stylizovaných věcí a lidí v kombinaci v barevných plochách.

Jediné, co vadilo po vizuální stránce, je mírná nepřehlednost jednotlivých sekcí. Jsou vedle sebe a uživatel jimi listuje horizontálně, což není moc příjemné vzhledem k tomu, že se jedná o podélný formát aplikace do telefonu. Avšak na funkci jednotlivých sekcí to nemá vliv, toto je můj subjektivní pocit.

Opět jako u první aplikace nemohu říci, že by mi pomohla se spánkovou poruchou. Je to způsobeno tím, že byla zaměřena spíše na jiný druh mindfulness. Jinak mi aplikace byla přínosná. Její zaměření plnilo svoji funkci na rozdělení času v celém dni a já se cítila mnohem lépe.



Obrázek 31. Logo aplikace



Obrázek 32. Ilustrace

### 6.3 TIDE

Aplikace Tide integruje spánek pomocní videí propojených se zvuky. Velice příjemná aplikace, kde si můžeme vybrat oblíbenou atmosféru, například šum moře, praskání ohně nebo zvuk lesa po dešti či déšť.

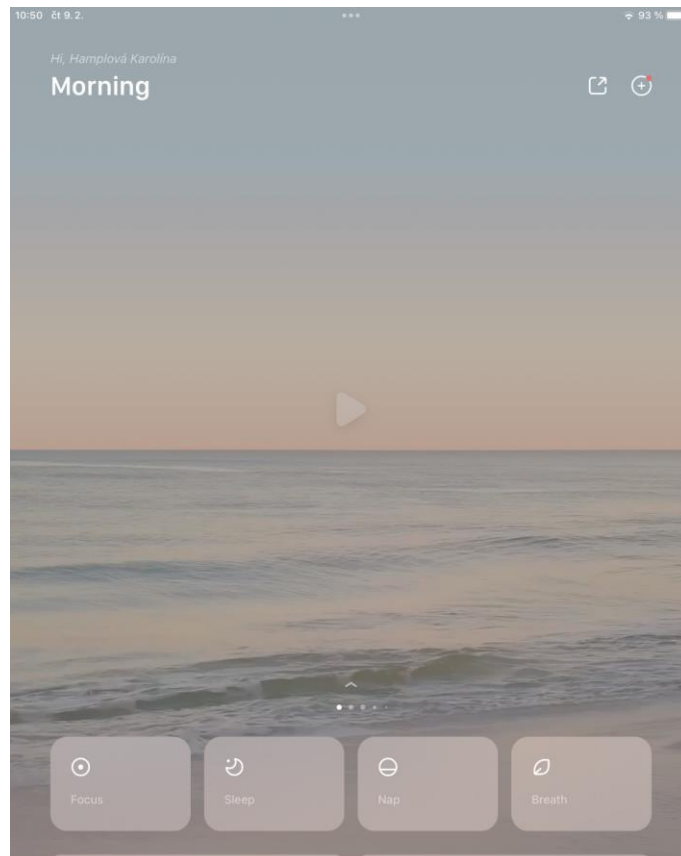
Plus má aplikace za to, že funguje i jako budík a časovač. Uživatel si tak může vybrat, zda si zamedituje či půjde spát. Stačí jen nastavit čas a odpočet běží sám. Jediné, co vadilo, byl typ zvuku budíky, který byl velice jemný a skoro neslyšitelný, což mne nikdy nezbudí. Aplikace je bezplatná. Má prémiové sekce, ale těch je malé množství a nejsou uživateli nijak nuceny.

Z vizuální stránky aplikace jsem byla nadšená. Je velice jednoduchá, dobře se s ní pracovalo. Má minimalistický design, který nijak neruší nahraná videa a celkově je doplňuje. Konkrétně v této aplikaci to oceňuji, jelikož je postavená právě na doplňujících videích. Aplikace je doplněna jednoduchým logem, které je vytvořeno z barevných pruhů, jež se prolínají. Celkově je celá grafická práce příjemná a navozuje relaxační atmosféru.

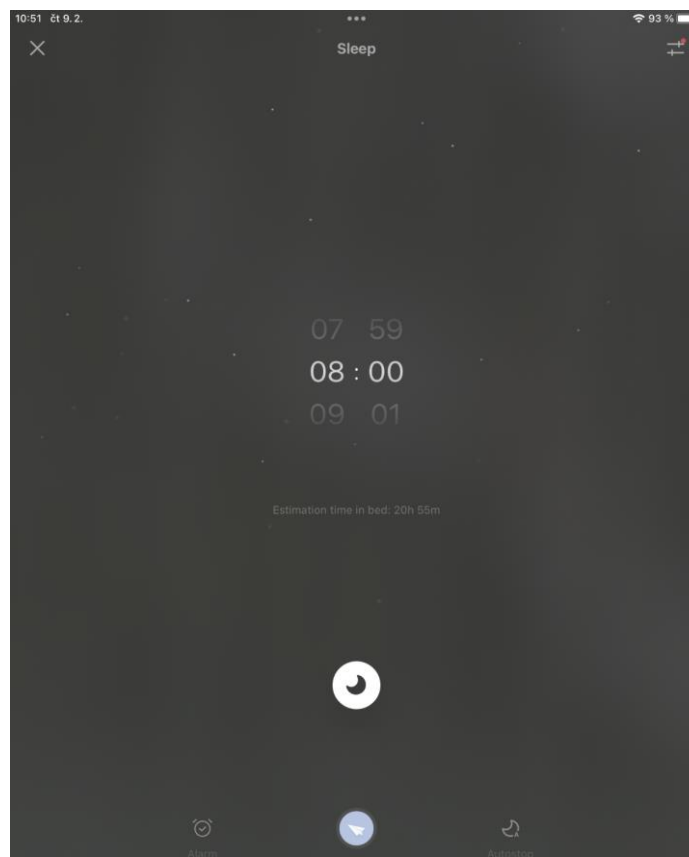
Mohu říci, že aplikace TIDE určitě pomohla při usínání. Její videa hodnotím jako velice uklidňující. Vždy, když nastal problém s usínáním, pustila jsem si jedno z videí a vždy usnula. Z mého pohledu aplikace splnila svůj účel, i když byla velice jednoduše řešena.



Obrázek 33. Ukázka loga TIDE



Obrázek 35. Prostřední aplikace



Obrázek 34. Spánkový odpočet

## 6.4 VOS

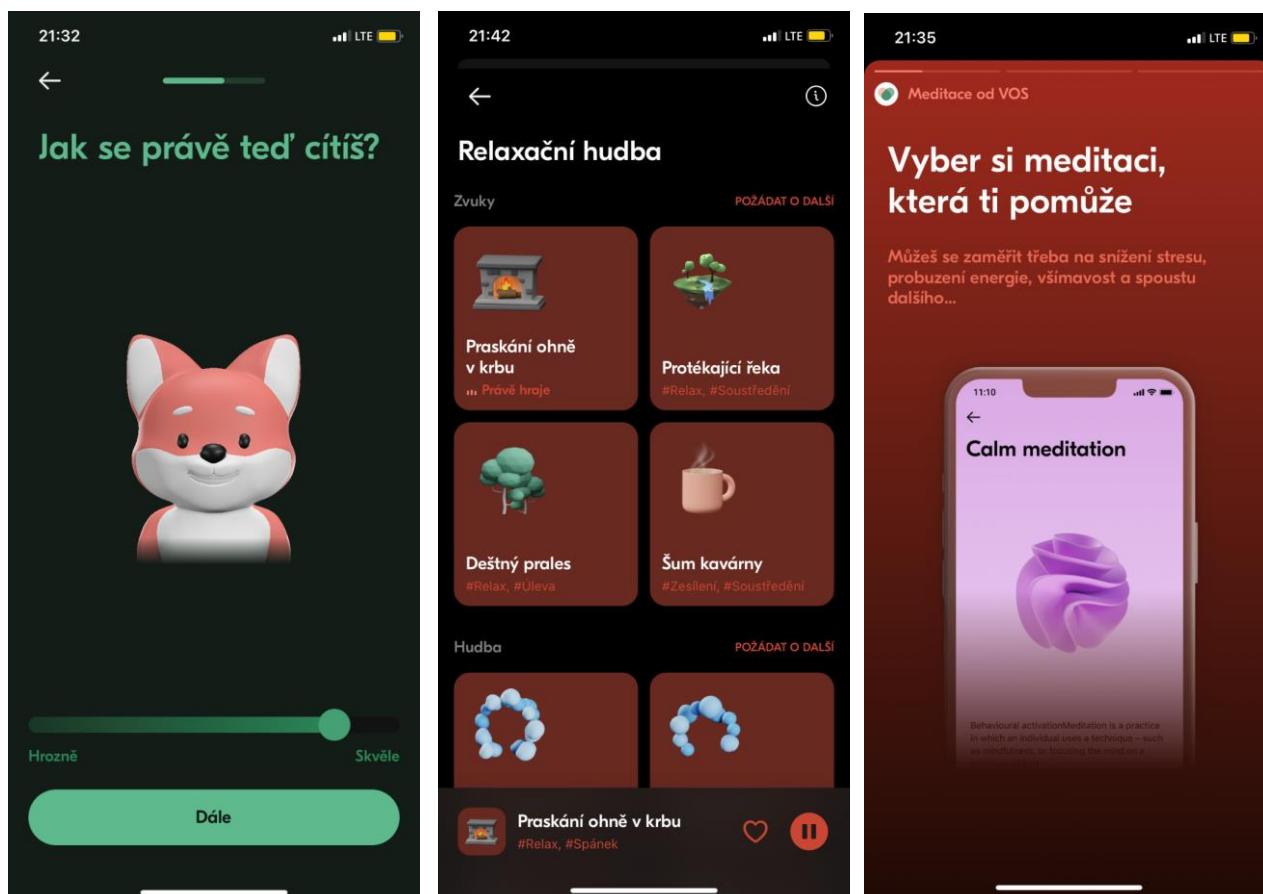
Aplikace VOS vznikla v nedávné době a pochází z české koprodukce. Aplikace se stejně jako první dvě (MellowMe a Headspace) zaměřuje na plánování celého dne. Pro uživatele tedy funguje na bázi deníku nebo diáře, kde si místo důležitých událostí uživatel zapisuje svou aktuální náladu, pocity a osobní cíle. Celkově je tedy zaměřena na duševní zdraví a pohodu.

Z vizuálního hlediska je aplikace zpracována 3D grafikou. Toto 3D pojetí provází uživatele celou aplikací. Vše začíná tím, že si uživatel vytvoří svého avatara, který je dále v aplikaci animován a promítá i aktuální náladu podle doplněných údajů. Kromě avatara si může uživatel zvolit i barevnost a variace barev, které budou v aplikaci dominantní. Kromě těchto hlavních prvků je grafika doplněna poměrně ostrým groteskovým písmem. Z mého pohledu je grafické zpracování zajímavé a příjemné. Jediná věc, kterou lze vytknout, jsou kolonky u hudby, které byly doplněny 3D grafikou a textem. V této části mi vadilo, že 3D grafika byla tak malá, že jsem si ji nemohla zcela prohlédnout. Je možné, že je to z důvodu funkčnosti a možností naprogramování aplikace.

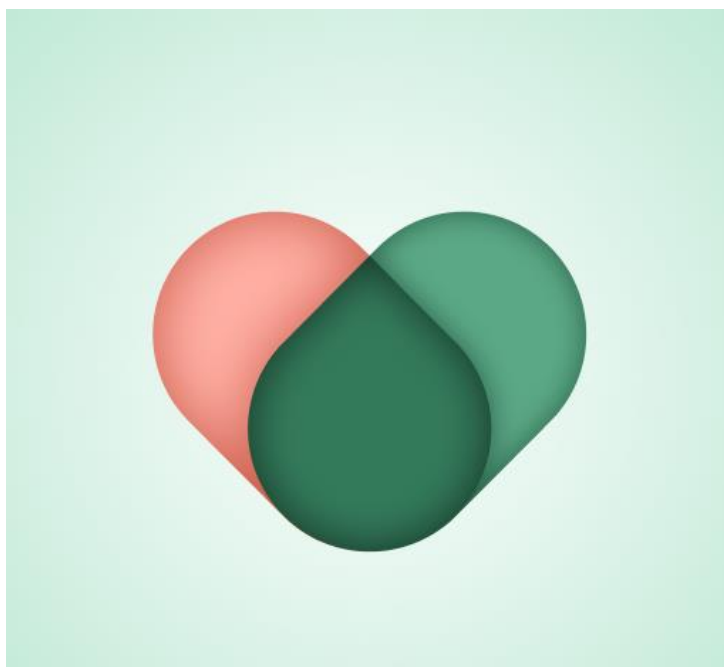
Aplikace byla příjemná na používání, jen opět zabere více času zapsat jednotlivé úkoly a pocity, ale to je vzhledem ke zpětné vazbě, kterou aplikace poskytuje, pochopitelné. Plus aplikace má za to, že je v češtině, a další jazyk je volitelný. Jediný problém lze spatřovat při orientaci v aplikaci. Při krátkém používání aplikace jsem měla problém se dostat tam, kam potřebuji, ale tento problém s přibývajícím četností používání vymizel.

Aplikace byla přínosná, ale opět spíše z pohledu duševního zdraví, než z hlediska spánkové stimulace a lepšího usínání.





Obrázek 37. Uživatelské rozhraní VOS



Obrázek 36. Logo VOS

## 7 PRŮZKUM PRO TVORBU OBSAHU ASMR

Pro lepší určení jednotlivých zvukových kapitol knihy, které budou obsahovat i kódy pro spuštění zvukových ASMR, jsem se rozhodla udělat průzkum u jedinců, kteří prokazují senzitivitu na ASMR. Tento dotazník měl podobu epworthské škály, která se využívá v centrech zdravého spánku při určování spánkových poruch.


Při tvorbě dotazníku jsem vyzkoušela funkčnost kódů aplikace Spotify, kterou využívám i ve výsledné knize. V této aplikaci jsem vytvořila playlist s několika druhy zvukového ASMR a vytvořila jsem pro něj kód, který lze v aplikaci naskenovat a tím se k playlistu dostat.

Podobu epworthské škály jsem upravila, aby byla funkční pro můj výzkum. Celkem jsem zařadila 10 zvuků, které následně respondenti hodnotili pomocí této škály. K dispozici měli bodový systém, kterým ohodnotili jednotlivé zvuky. Bodový rozsah byl od 0 do 3 bodů, kdy 0 byl nepříjemný zvuk, u kterého by nebyli schopni usnout, a 3 byl nejvyšší počet a představoval nejvyšší pravděpodobnost usnutí při poslechu.

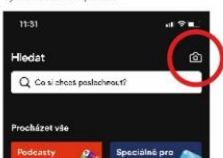
Zvuky, jež jsem do průzkumu vložila, vycházely z předchozího průzkumu, ve kterém respondenti uvedli, co používají a poslouchají. Jednalo se konkrétně o zvuky šeptání, škrábání, česání vlasů, žvýkání, meditační hudbu, bílý šum a přírodní zvuky deště a bouře.

*Epworthská škála spavosti ASMR*


Pro výzkum si prosím stáhněte do svého mobilního zařízení aplikaci SPOTIFY.



Po stažení aplikace naskenujte kód pomocí vyhledávání v aplikaci.



Kód na naskenování



Otevře se vám playlist s 10 zvuky. Tyto zvuky budete hodnotit pomocí bodového systému.

Vyberte nejvhodnější odpověď a obodujte každý zvuk 0 – 3 body.

0 = nikdy bych nedřímával/neusínal.  
 1 = slabá pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.  
 2 = střední pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.  
 3 = vysoká pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

Prvně zapíšete název zvuku stačí zkratkou a následně obodujete.

Výzkum provádějte v úplném klidu.  
Nejlépe v místnosti, ve které se cítíte dobře a pohodlně.

Zaujměte relaxační pozici a poslouchejte.

Některé zvuky jsou až půlhodinové. Pokud vám některý z nich přijde nepříjemný přeskočte ho a zapíšte do tabulky.

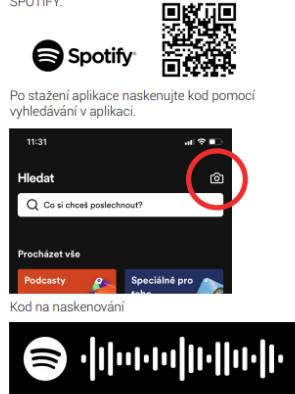
	BODY
ZVUK 1 -	
ZVUK 2 -	
ZVUK 3 -	
ZVUK 4 -	
ZVUK 5 -	
ZVUK 6 -	
ZVUK 7 -	
ZVUK 8 -	
ZVUK 9 -	
ZVUK 10 -	

Obrázek 38. Ukázka dotazníku

Epworthská škála spavosti ASMR

*Děsk  
bez  
Bouře*

Pro výzkum si prosím stáhněte do svého mobilního zařízení aplikaci SPOTIFY.



Otevře se vám playlist s 10 zvuky. Tyto zvuky budete hodnotit pomocí bodového systému.

Vyberte nejhodnější odpověď a obodujte každý zvuk 0 – 3 body.

0 = nikdy bych nedřímával/neusínal.

1 = slabá pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

2 = střední pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

3 = vysoká pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

Prvně zapíšete název zvuku stačí zkratkou a následně obodujete.

Výzkum provádějte v úplném klidu. Nejlépe v místnosti, ve které se cítíte dobře a pohodlně

Zaujměte relaxační pozici a poslouchejte.

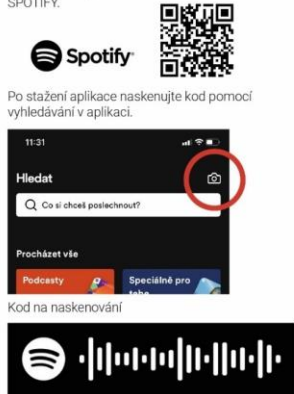
Některé zvuky jsou až půlhodinové. Pokud vám některý z nich přijde nepříjemný přeskočte ho a zapíšte do tabulky.

	BODY
ZVUK 1 -	1
ZVUK 2 -	1
ZVUK 3 -	2
ZVUK 4 -	2
ZVUK 5 -	2
ZVUK 6 -	2-3
ZVUK 7 -	3
ZVUK 8 -	2
ZVUK 9 -	3
ZVUK 10 -	2

Obrázek 40. Dotazník vyplněný 1

Epworthská škála spavosti ASMR

Pro výzkum si prosím stáhněte do svého mobilního zařízení aplikaci SPOTIFY.



Otevře se vám playlist s 10 zvuky. Tyto zvuky budete hodnotit pomocí bodového systému.

Vyberte nejhodnější odpověď a obodujte každý zvuk 0 – 3 body.

0 = nikdy bych nedřímával/neusínal.

1 = slabá pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

2 = střední pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

3 = vysoká pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

Prvně zapíšete název zvuku stačí zkratkou a následně obodujete.

Výzkum provádějte v úplném klidu. Nejlépe v místnosti, ve které se cítíte dobře a pohodlně

Zaujměte relaxační pozici a poslouchejte.



Některé zvuky jsou až půlhodinové. Pokud vám některý z nich přijde nepříjemný přeskočte ho a zapíšte do tabulky.

	BODY
ZVUK 1 -	1
ZVUK 2 -	2
ZVUK 3 -	1
ZVUK 4 -	0
ZVUK 5 -	0
ZVUK 6 -	3
ZVUK 7 -	3
ZVUK 8 -	3
ZVUK 9 -	3
ZVUK 10 -	3

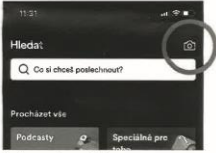
Obrázek 39. Dotazník vyplněný 2

*Epworthská škála spavosti ASMR*


Pro výzkum si prosím stáhněte do svého mobilního zařízení aplikaci SPOTIFY.

Po stažení aplikace naskenujte kod pomocí vyhledávání v aplikaci.



Kod na naskenování



Otevře se vám playlist s 10 zvuky. Tyto zvuky budete hodnotit pomocí bodového systému.

Vyberte nejhodnější odpověď a obodujte každý zvuk 0 – 3 body.

0 = nikdy bych nedřímával/neusínal.  
 1 = slabá pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.  
 2 = střední pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.  
 3 = vysoká pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

Prvně zapíšete název zvuku stačí zkratkou a následně obodujete.

Výzkum provádějte v úplném klidu. Nejlépe v místnosti, ve které se cítíte dobře a pohodlně.

Zaujměte relaxační pozici a poslouchejte.



Některé zvuky jsou až půlhodinové. Pokud vám některý z nich přijde nepříjemný přeskočte ho a zapíšete do tabulky.

	BODY
ZVUK 1 -	3
ZVUK 2 -	0
ZVUK 3 -	2
ZVUK 4 -	0
ZVUK 5 -	3
ZVUK 6 -	3
ZVUK 7 -	3
ZVUK 8 -	3
ZVUK 9 -	3
ZVUK 10 -	3


Obrázek 42. Dotazník vyplněný 3

*Epworthská škála spavosti ASMR*


Pro výzkum si prosím stáhněte do svého mobilního zařízení aplikaci SPOTIFY.

Po stažení aplikace naskenujte kod pomocí vyhledávání v aplikaci.



Kod na naskenování



Otevře se vám playlist s 10 zvuky. Tyto zvuky budete hodnotit pomocí bodového systému.

Vyberte nejhodnější odpověď a obodujte každý zvuk 0 – 3 body.

0 = nikdy bych nedřímával/neusínal.  
 1 = slabá pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.  
 2 = střední pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.  
 3 = vysoká pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

Prvně zapíšete název zvuku stačí zkratkou a následně obodujete.

Výzkum provádějte v úplném klidu. Nejlépe v místnosti, ve které se cítíte dobře a pohodlně.

Zaujměte relaxační pozici a poslouchejte.

Některé zvuky jsou až půlhodinové. Pokud vám některý z nich přijde nepříjemný přeskočte ho a zapíšete do tabulky.

	BODY
ZVUK 1 -	1
ZVUK 2 -	2
ZVUK 3 -	0
ZVUK 4 -	1
ZVUK 5 -	2
ZVUK 6 -	3
ZVUK 7 -	3
ZVUK 8 -	2
ZVUK 9 -	3
ZVUK 10 -	3

Obrázek 41. Dotazník vyplněný 4

...la spavosti ASMR

Prvně zapíšete název zvuku stačí zkratkou a následně obodujete.  
 Výzkum provádějte v úplném klidu.  
 Nejlépe v místnosti, ve které se cítíte dobře a pohodlně.  
 Zaujměte relaxační pozici a poslouchajte.  
 Některé zvuky jsou až půlhodinové. Pokud vám některý z nich přijde nepříjemný přeskočte ho a zapíšete do tabulky.

	BODY
ZVUK 1 - SCALP	0
ZVUK 2 - DEEP MED. MUSIC	1
ZVUK 3 - HEAVY RAIN	3
ZVUK 4 - EATING	1
ZVUK 5 - RAIN ON THE TIN ROOF	2
ZVUK 6 - WHISPERING	0
ZVUK 7 - PAPER	0
ZVUK 8 - FOREST	2
ZVUK 9 - TIZZING RAIN	3
ZVUK 10 - 3/4' SUM	1

Obrázek 43. Dotazník vyplněný 5

Podle výsledků jsem určila čtyři hlavní kapitoly knihy. Nejvyšší ohodnocení měly zvuky spojené s vodou, jako déšť a tekoucí voda. Za nimi byly zvuky přírody, jako praskání ohně, ševlení větru či zvuky lesa. Další vybranou kategorií byly zvuky spojené se službami, jako kadeřnický salon nebo kosmetika. Poslední sekcí, která vzešla z tohoto průzkumu, je spojení bílých šumů a meditační hudby. Mezi zbylé zvuky, jež respondenti označili jako méně účinné nebo neúčinné, bylo šeptání, žvýkání a různé druhy klepání. Vyloučila jsem je proto z obsahu knihy. Tohoto průzkumu se účastnilo 5 respondentů, kteří mají zkušenost s ASMR.

## **8 REFLEXE POSBÍRANÝCH MATERIÁLŮ**

Na základě zkušeností s aplikacemi a všech uskutečněných průzkumů jsem určila několik bodů, které by výsledná kniha měla obsahovat.

### **Krátká osvěta o ASMR**

Vysvětlení pojmu ASMR, předmluva. Úkolem je zkráceně uživateli vysvětlit, jak mu může kniha pomoci a jak ASMR funguje.

### **Návod ke čtení**

Kniha musí obsahovat návod, jak ji číst a jak ji správně užívat, aby mohla uživateli pomoci.

### **Dechová a myšlenková cvičení**

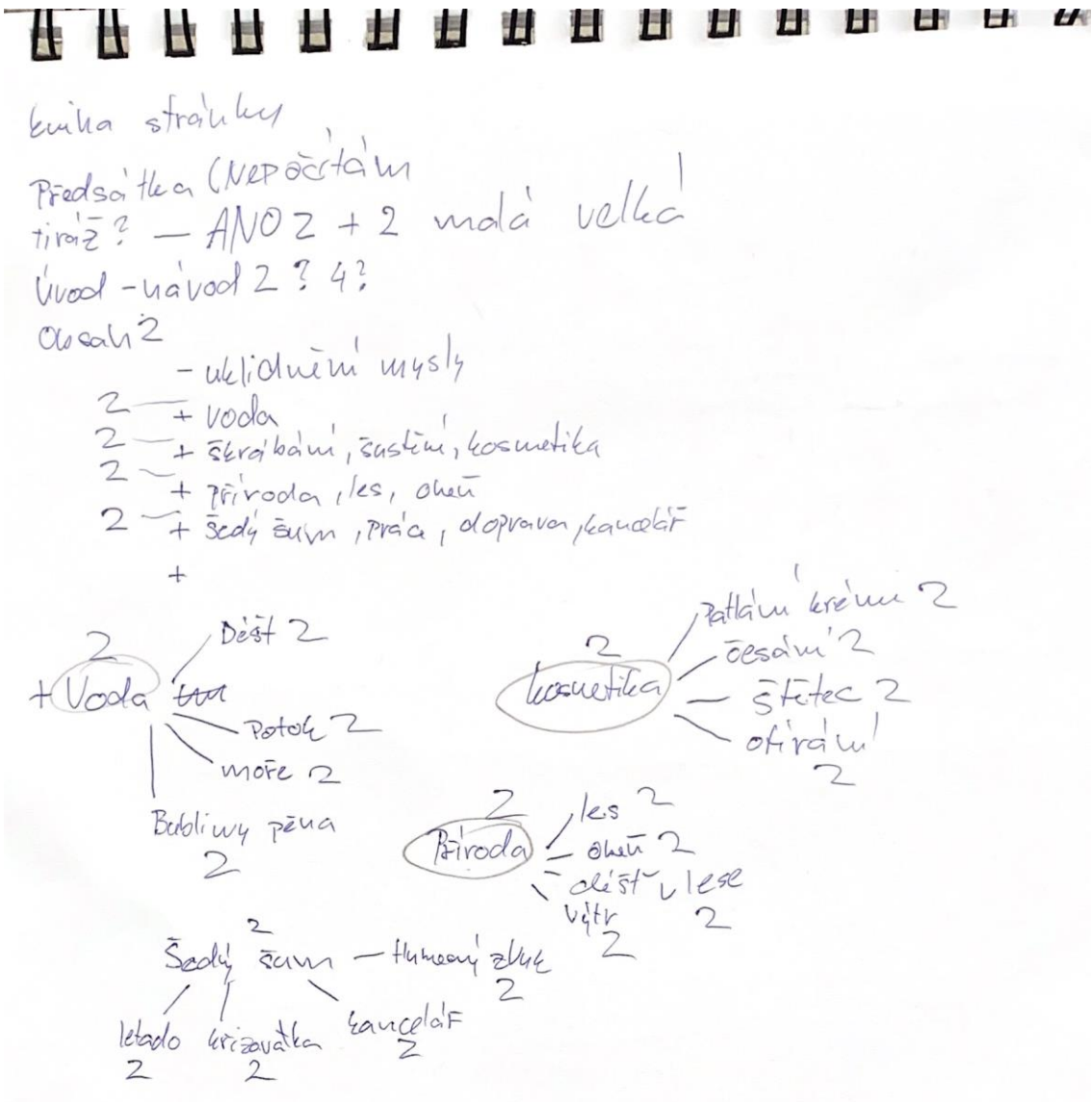
Tuto část jsem se rozhodla zakomponovat do knihy na základě kladných zkušeností. V aplikacích, které jsem vyzkoušela, se tento prvek velice často opakoval a mohu říci, že mi tato cvičení opravdu pomohla.

### **Charakter a funkčnost knihy**

Dále jsem určila, jaký charakter by kniha měla mít a jak by měla fungovat. Zaměřila jsem se na to, jak by měl vypadat hlavní obsah knihy a jak by měl působit na čtenáře. V knize jsem nechtěla příliš mnoho textu. Rozhodla jsem se založit vše pouze na smyslových vjemech, které může kniha nabídnout, konkrétně zrak a hmat. Primární je v mé práci zrak. Vyvodila jsem tedy, že hlavní obsah knihy bude založen na ilustraci v podobě paternů, které by měly uživateli evokovat zvuk, jenž bude poslouchat u prohlížení jednotlivých kapitol. Zvuk bude doplňkem této terapeutické knihy. Kniha bude tímto způsobem fungovat na principu ASMR.

### **Zvuk a jak jej do knihy zakomponovat**

Náročné bylo vymyslet, jak do knihy zakomponovat zvuk. Věděla jsem, že existují hrací knížky pro nejmenší děti. Tento způsob se však nejevil příliš atraktivní a nechtěla jsem, aby ve výsledku kniha působila jako kniha pro děti. Při hledání způsobu, jak zakomponovat hudbu do knihy, jsem narazila na citylight, který upozorňoval na play list, jež si kolemjdoucí mohli spustit naskenováním kódu do aplikace Spotify. Spotify umožňuje přehrávání hudby a zná ji velké množství lidí. Je zdarma, i když nabízí zpoplatněné premium verze. Dále nabízí tvorbu playlistů i s kódy zcela zdarma. Můžete si tedy zde vytvořit vlastní playlist. Na základě hypertextového odkazu aplikace vytvoří kód přímo pro playlist a pomocí tohoto unikátního kódu lze playlist sdílet s dalšími lidmi.



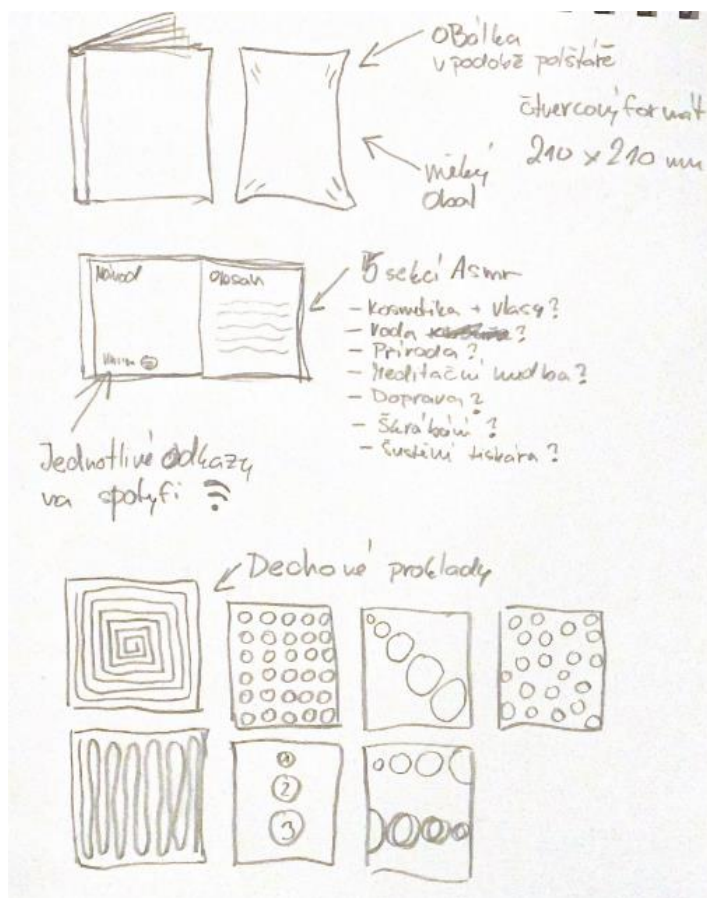
Obrázek 44. Ukázka tvorby obsahu a určení stran

## 9 TVORBA KNIHY

Hlavní obsah knihy jsem vyvodila z průzkumu, který je uveden v kapitole 7. Kniha obsahuje čtyři hlavní kapitoly a začíná kapitolou s jemnými zvuky vody. Druhá kapitola je zaměřená na zvuky salonu krásy. Další kapitola se zaměřuje na zvuky spojené s přírodou a poslední kapitola je určena pro bílé šumy.

Vizuální podobu těchto kapitol jsem pojala ilustrativně. V prvních třech kapitolách jsem stylizovala do jednoduchých tvarů zdroje jednotlivých zvuků. Poslední kapitolu jsem koncipovala abstraktně, jelikož u poslechu těchto zvuků není mozek schopný určit původ zvuku.

Před samostatnou tvorbou jsem si určila počet stran knihy. S určitými čtyřmi kapitolami jsem se rozhodla držet čísla čtyři a celou knihu tak provází toto číslo. Čtyři hlavní kapitoly po čtyřech stranách. Po určení počtu stran jsem se rozhodla udržet i formát ve čtyřkové soustavě a zvolila jsem jako formát knihy čtverec, konkrétně 210 x 210 mm čili kratší stranu A4.



Obrázek 45. Skica 1

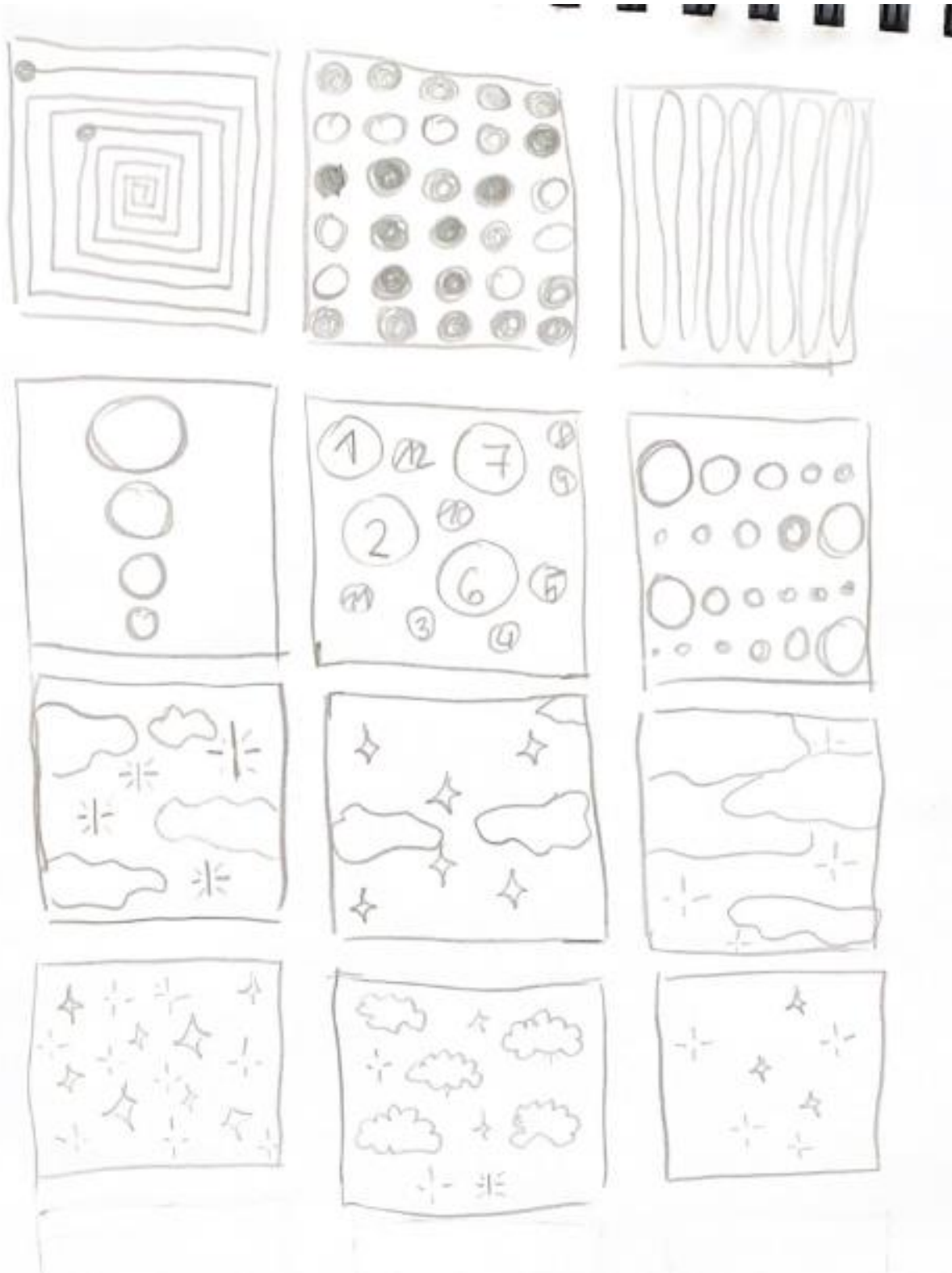


Po určení těchto konkrétních parametrů jsem začala proces tvorby. Po výběru určitých zvuků, které jsem se rozhodla zakomponovat do knihy, jsem se zaměřila na jejich charakter, odkud zvuk pochází a co by měl posluchači a čtenáři evokovat.

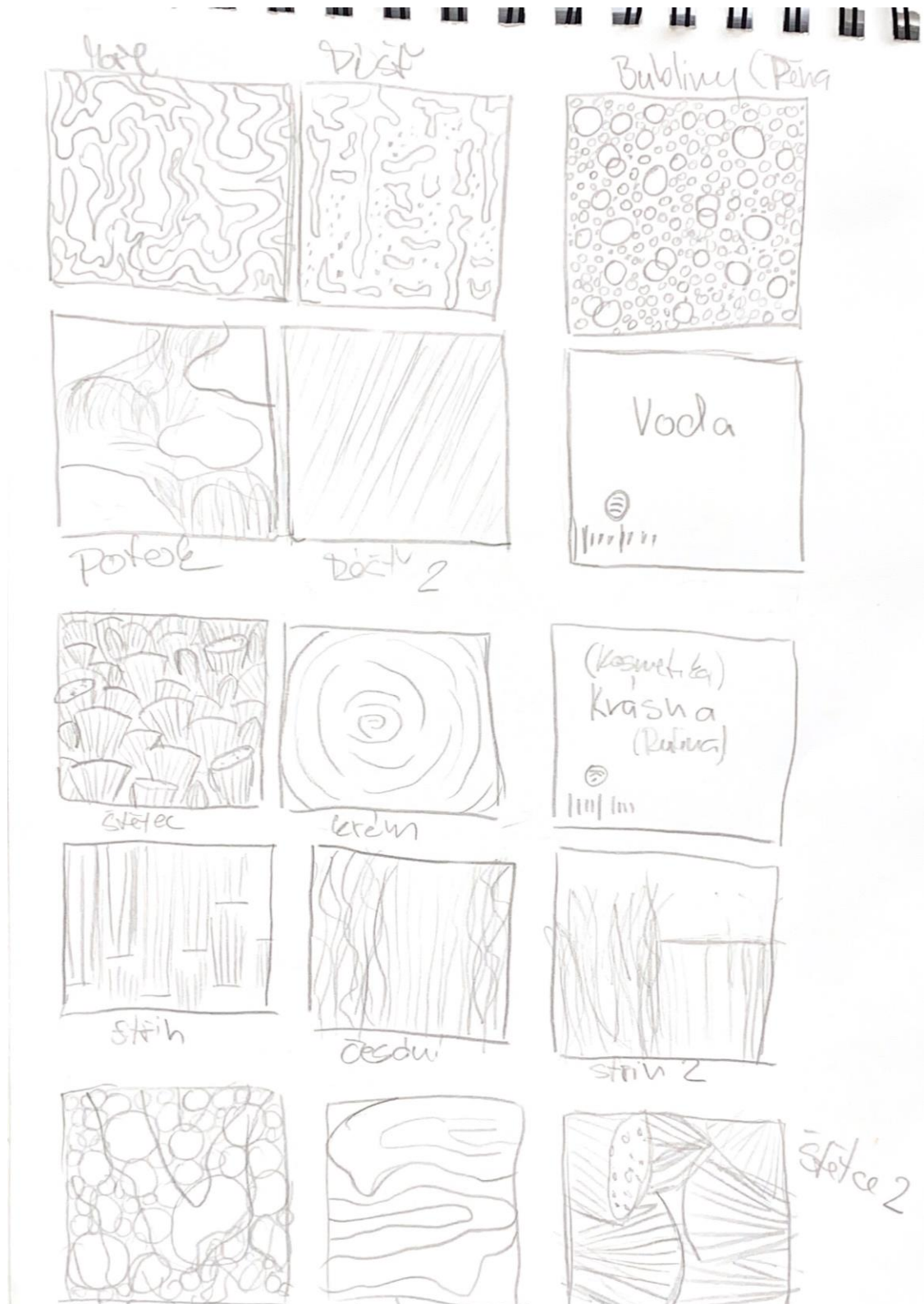
Nejprve jsem začala skicovat jednotlivé zvuky. Kromě zvuků jsem připravovala i návrhy k dechovým cvičením a ke krátké meditaci, která je také součástí knihy.



Obrázek 46. Skica 2

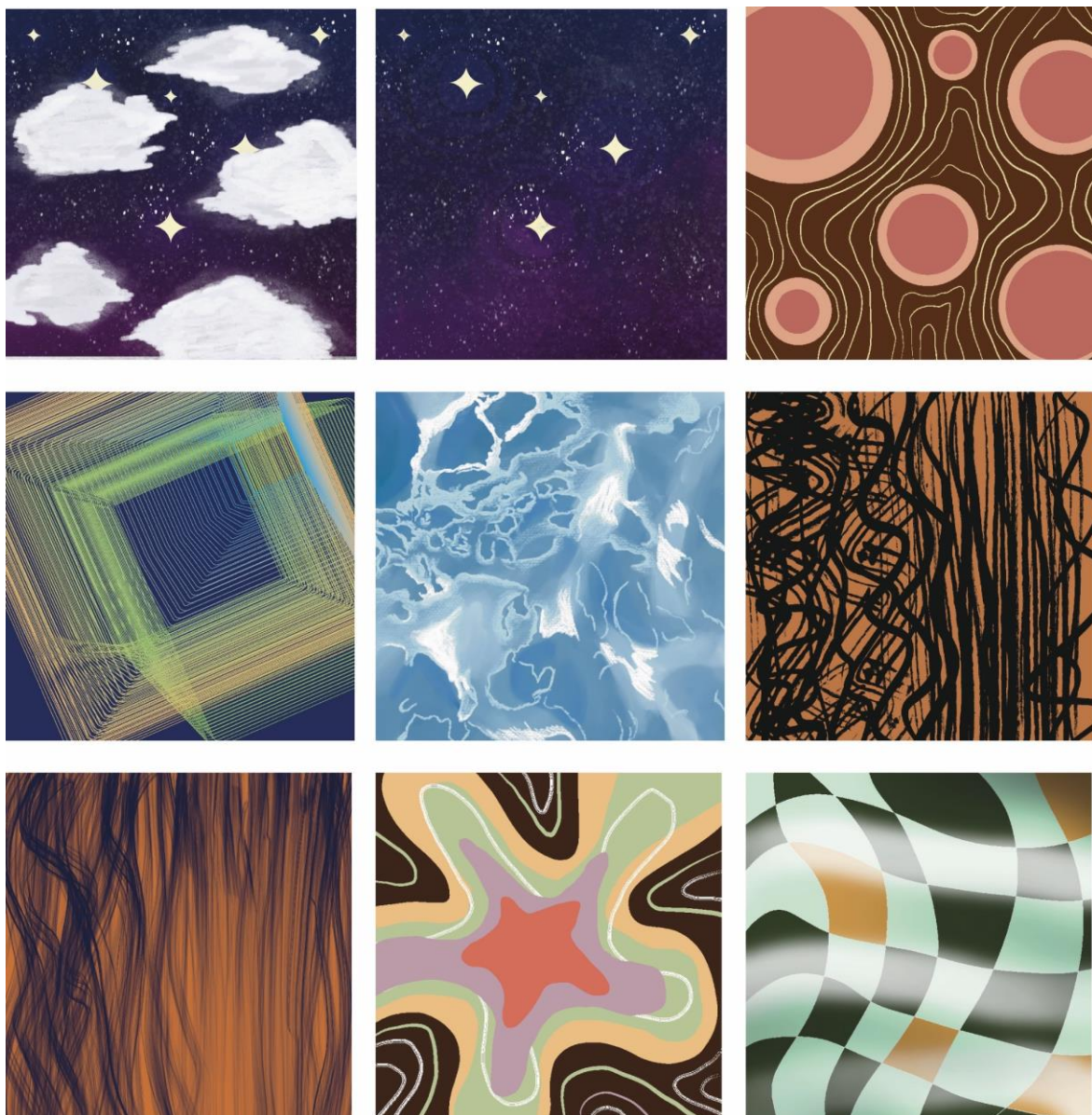


Obrázek 47. Skica 3



Obrázek 48. Skica 4

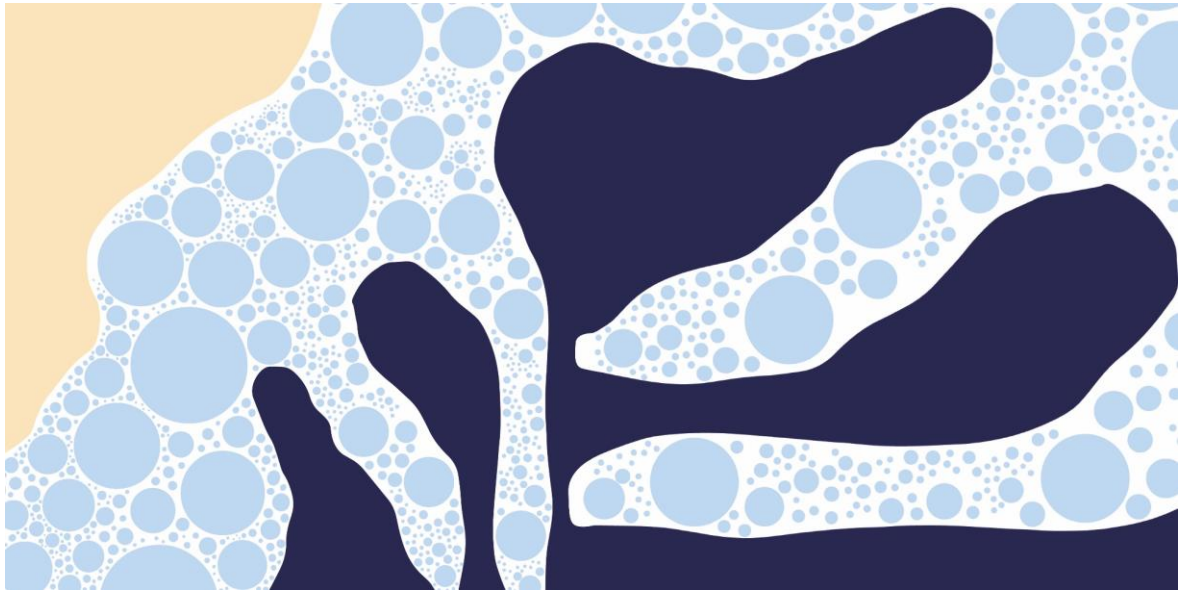
Po skicování jsem přistoupila k tvorbě jednotlivých ilustrací. Rozhodla jsem se pro tento účel aplikaci Procreate, tato aplikace mi umožnila kreativnější proces tvorby. Následně jsem ilustrace upravovala a dotvářela v počítači tak, aby na sebe ilustrace navazovaly ve dvoustranách.



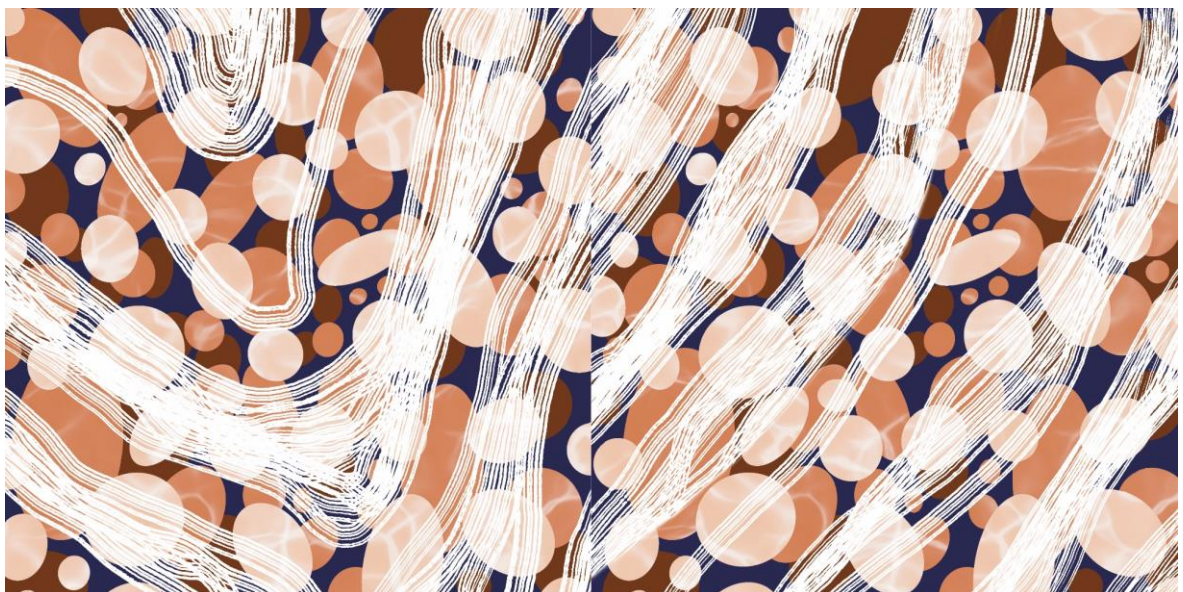
Obrázek 49. Skici 5

Ukázky finálních ilustrací.

### Kapitola Voda



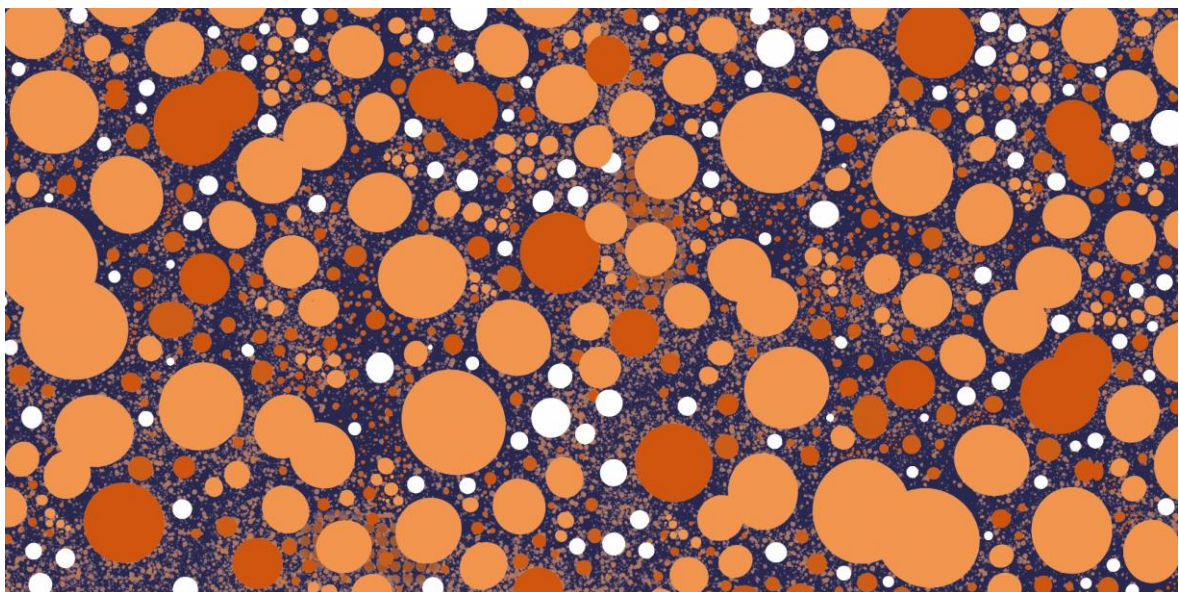
Obrázek 50. Mořská pěna



Obrázek 51. Potok

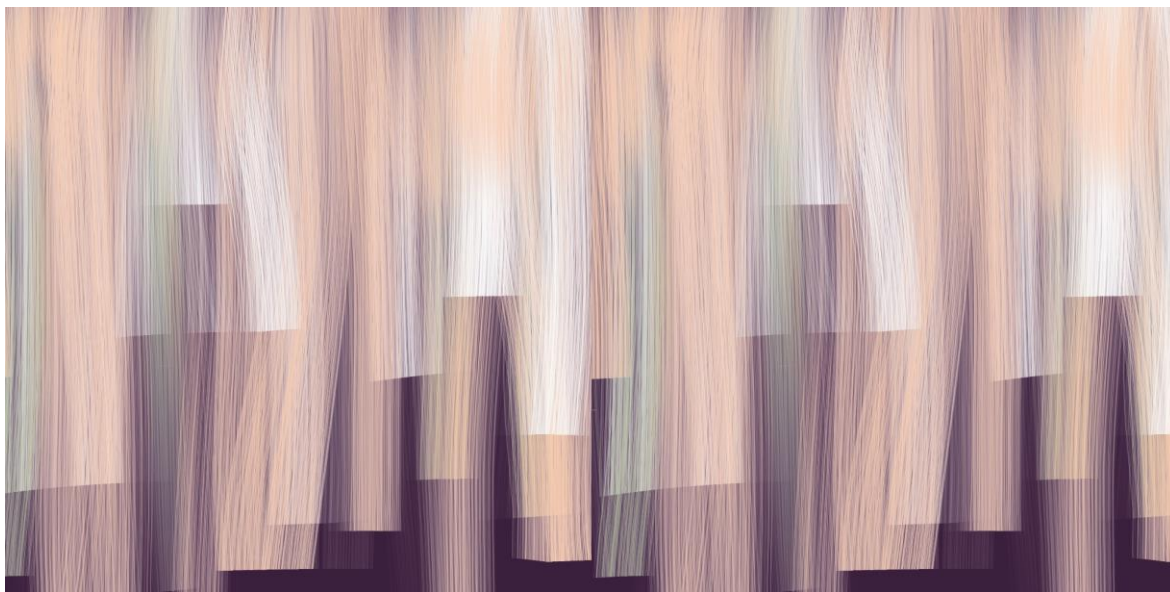


Obrázek 52. Kapky deště

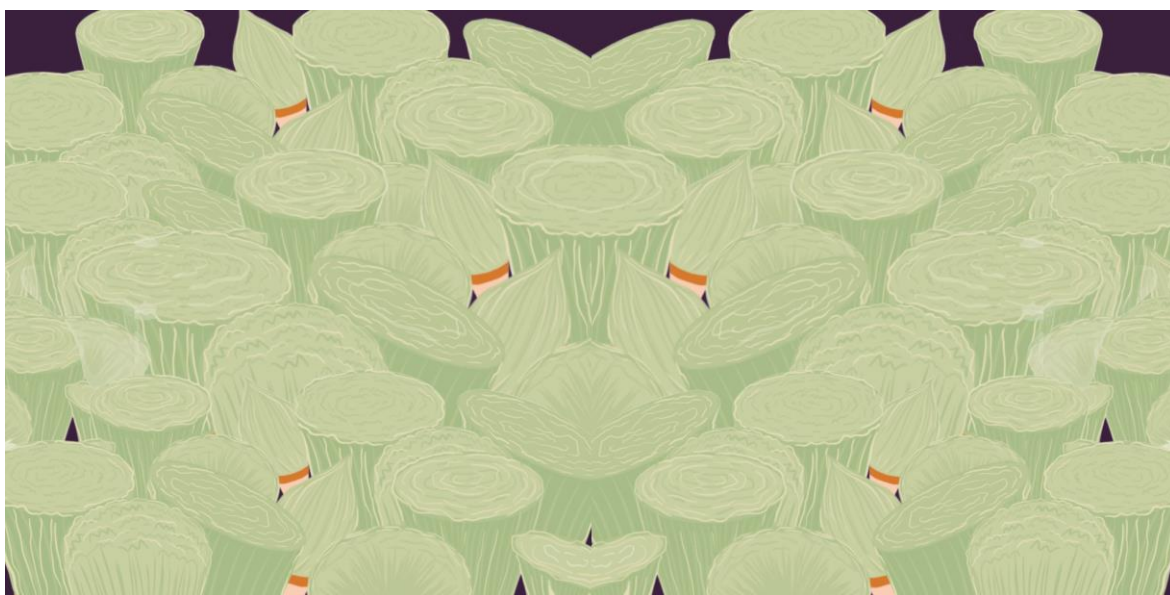


Obrázek 53. Pěna

## Kapitola Salon



Obrázek 54. Stříhání vlasů



Obrázek 55. Štětce



Obrázek 56. Česání vlasů



Obrázek 57. Krém



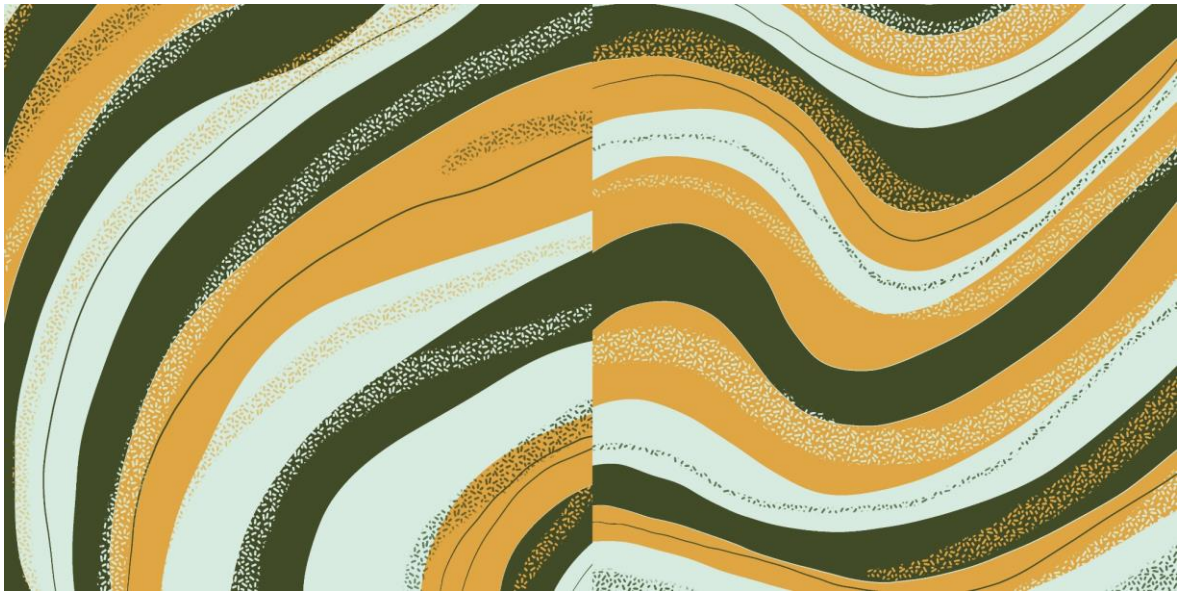
**Kapitola Příroda**



Obrázek 58. Zvuk lesa



Obrázek 59. Praskání ohně

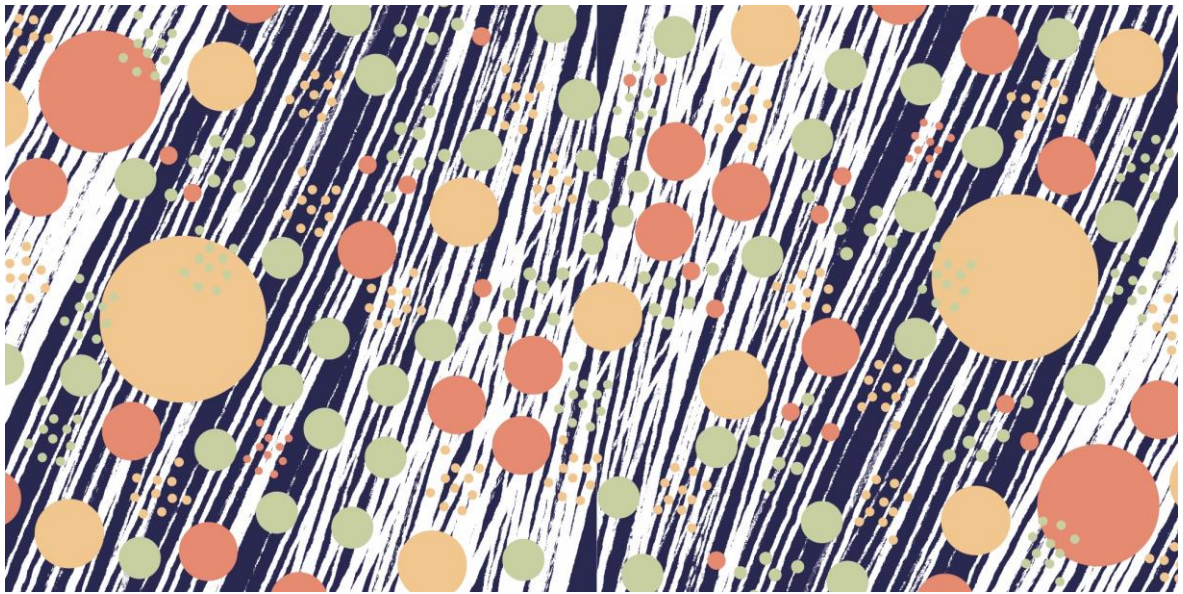


Obrázek 60. Vítr

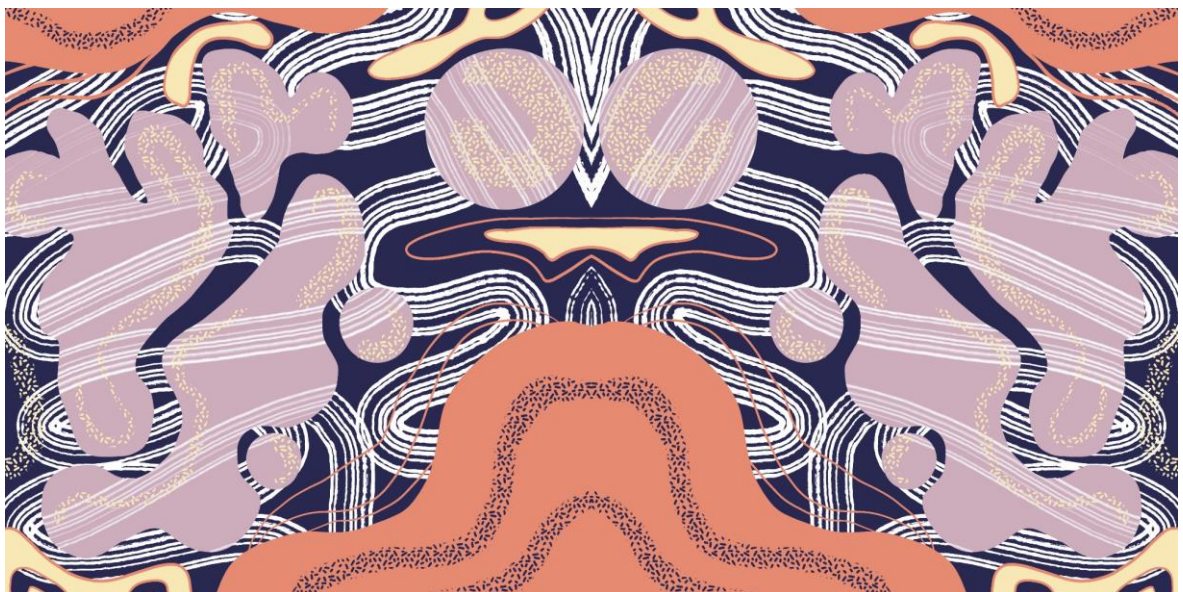


Obrázek 61. Déšť v přírodě

Kapitola Bílé šumy



Obrázek 62. Bílý šum 1



Obrázek 63. Bílý šum 2



Obrázek 64. Bílý šum 4



Obrázek 65. Bílý šum 3

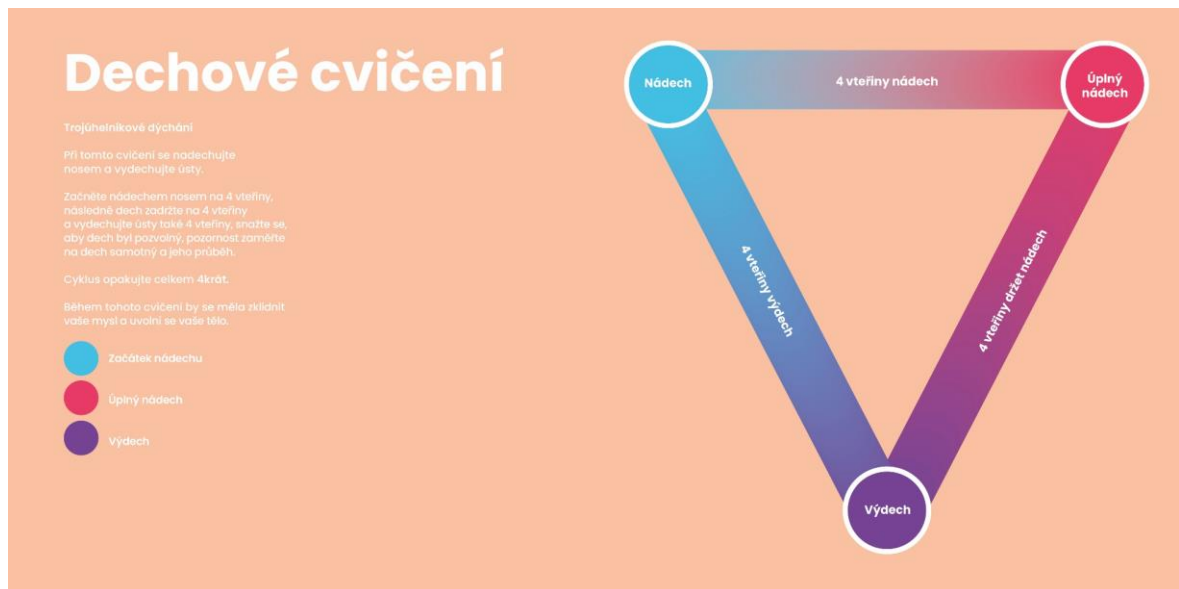
Tuto kapitolu jsem pojala abstraktněji, jelikož bílé šумы jsou spíše neurčité hluky. Rozhodla jsem je tedy nestylizovat a vytvořit k nim různé abstraktní ilustrace tak, aby kniha zachovala osobitý styl plošné ilustrace.

Barevnost jednotlivých ilustrací a kapitol jsem volila tak, aby byla mírně kontrastní. Důvodem, proč jsem zvolila kontrast mezi barvami, je, že čtenáři bude stačit k prohlížení knihy šero a nemusí tedy usínat při rozsvíceném světle.

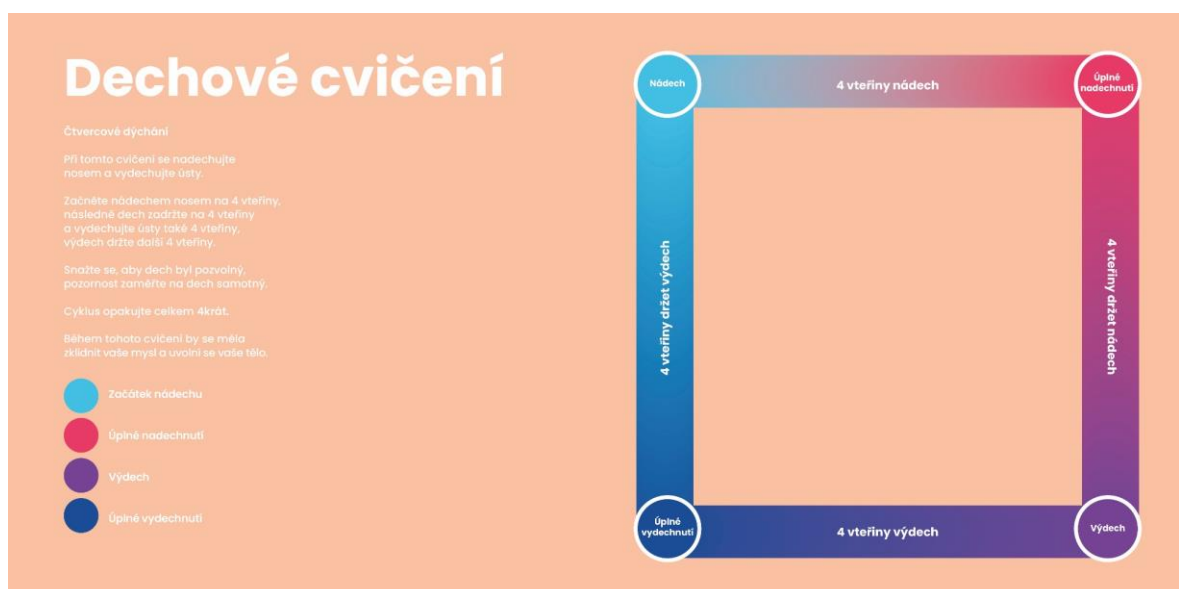
V další části jsem se zaměřila na tvorbu dechových cvičení, které jsem chtěla přenést do knihy. Princip dýchání do čtverce a do trojúhelníku se jevil jako nejvíce vhodný pro zpracování do knihy. Dále jsem se zaměřila na zvolení vhodné typografie, která by

doprovázela ilustrace. Rozhodla jsem se pro bezpatkový font, který je geometrický a příjemně zaoblený, tudíž příjemný pro oko.

Vybrala jsem rodinu bezpatkových písem Poppins. Toto písmo bylo navrženo Ninadem Kalem, který se zabývá produktovým designem a má dlouholeté zkušenosti s grafickým designem a typografií.



Obrázek 66. Dechové cvičení do trojúhelníku



Obrázek 67. Dechové cvičení do čtverce

V poslední části tvorby jsem se zaměřila na tvorbu playlistů a generování kódů. Playlisty jsou poskládány z dostupné ASMR hudby v aplikaci Spotify. To dává čtenáři volnost si playlisty doplnit o jeho oblíbené tvůrce zvukových ASMR.



Obrázek 69. Ukázka řešení jednotlivých kapitol (kapitola salón)



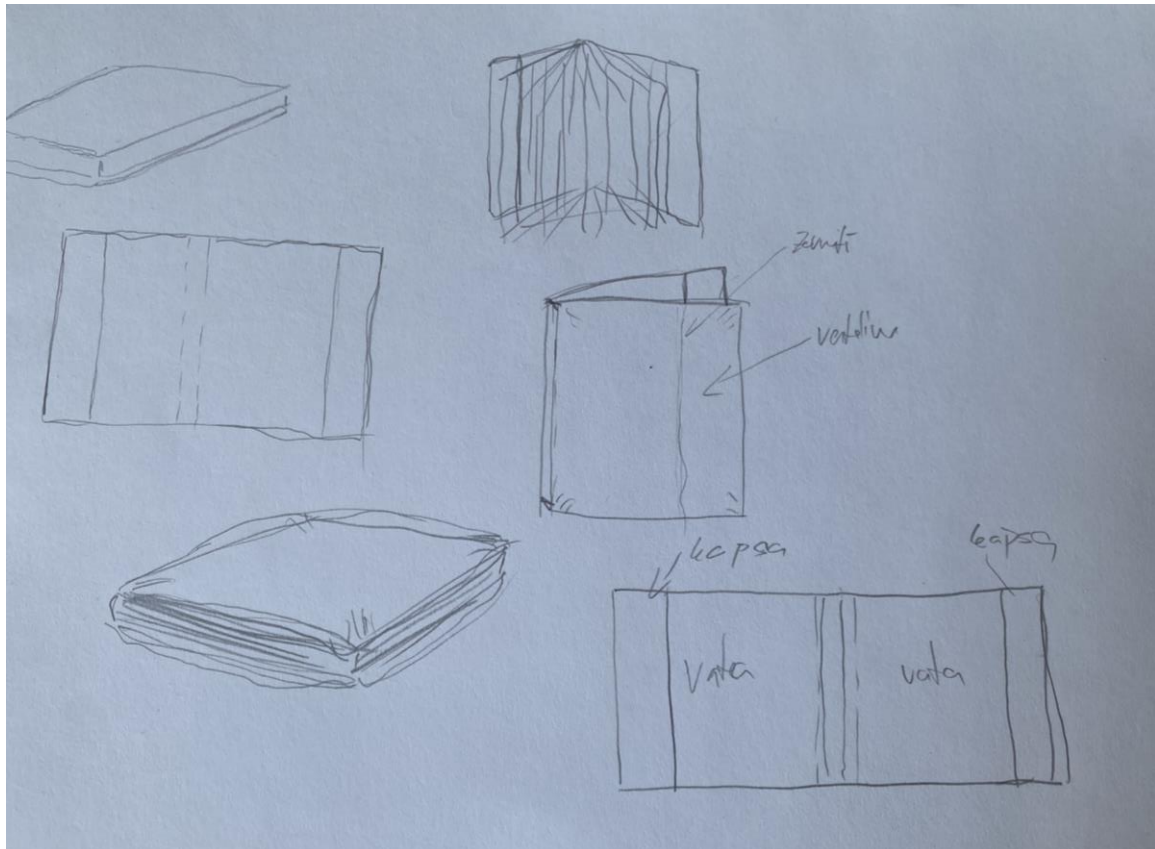
Obrázek 68. Ukázka řešení jednotlivých kapitol (kapitola voda)

## 10 CELKOVÁ PODOBA KNIHY

Celkovou podobu knihy jsem se rozhodla směřovat do jednoduché obálky která skrývá bohatý obsah. Vytvořila jsem proto jednoduchou obálku, která je zcela bílá, pouze s nápisem Polštář – doplněný jednoduchou ilustrací polštáře. Tuto obálku jsem doplnila o obal, který má podobu právě polštáře. Obal má i funkční vlastnosti, kdy je naplněn kromě plyše i levandulí, která má stimulační účinky ke spánku. Další funkcí je, že pokud čtenář s knihou usne, nebude mu při spánku nijak překážet či jej tlačit, a to právě díky měkkému polštářovému obalu. Pro knihu jsem zvolila falešnou vazbu V8. Tato vazba vypadá jako klasická šitá V8, ale jedná se o lepený blok zavěšený do pevných desek. Zvolila jsem ji, protože jsem požadovala pevné desky, které blok dostatečně chrání. Zároveň jsem chtěla, aby desky nebyly tak ostré a případně spícího čtenáře během spánku nebodaly či netlačily. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla vytvořit šitý obal.



Obrázek 70. Vizualizace obálky



Obrázek 71. Skica obalu



Obrázek 72. Šití polštářového obalu





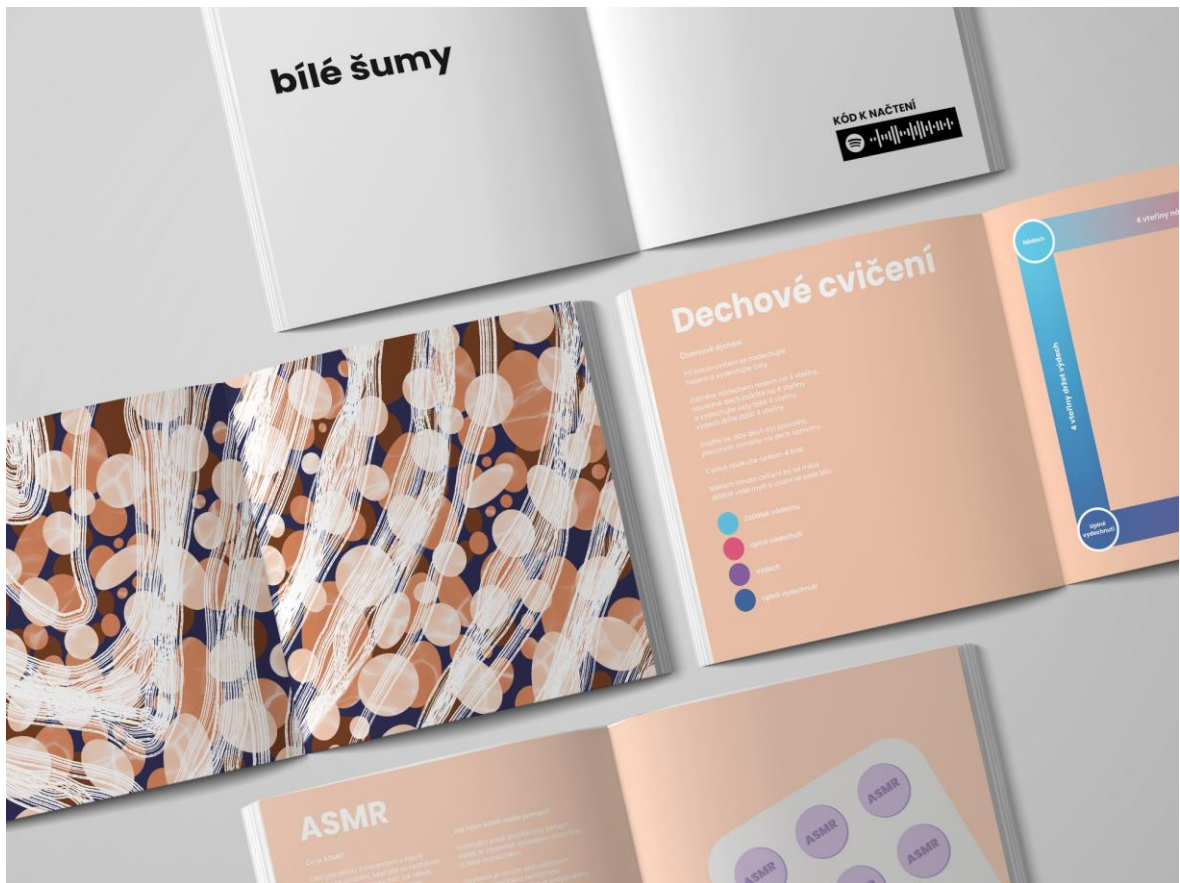
Obrázek 74. Šití obalu



Obrázek 73. Ukázka knihy s obalem



Obrázek 75. Ukázka ušitého obalu knihy



Obrázek 76. Vizualizace obsahu knihy

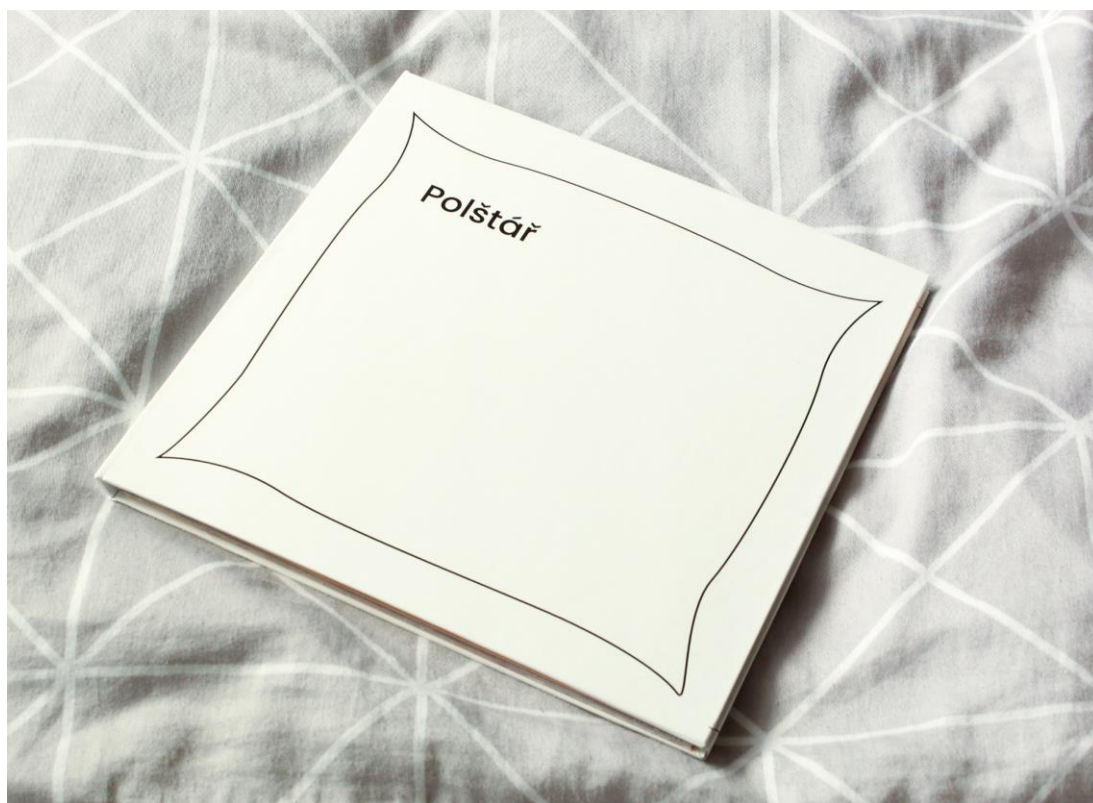


Obrázek 77. Vizualizace ilustrace v knize

## 11 ZKOUŠKA FUNKČNOSTI

Samotnou funkčnost knihy jsem zkoušela i v průběhu tvorby. Ptala jsem se různých lidí, co jim konkrétní ilustrace připomíná, či zda zvládnou podle návodu dýchat. Ilustrace spojené se zvuky jsem zkoušela na sobě, zda mi zvuk spojený s ilustrací přijde stimulující, či ne. Následně jsem reflektovala své pocity a popřípadě jsem ilustraci upravila.

Jakmile jsem byla spokojená, vyzkoušela jsem tento postup i na nezávislých lidech a zeptala jsem se na jejich zážitek. Pokud byla odpověď negativní, ilustraci jsem dále upravovala, dokud nebyl zážitek pozitivní pro spánkovou stimulaci.



Obrázek 78. Fotografie makety knihy



Obrázek 80. Fotografie makety 2



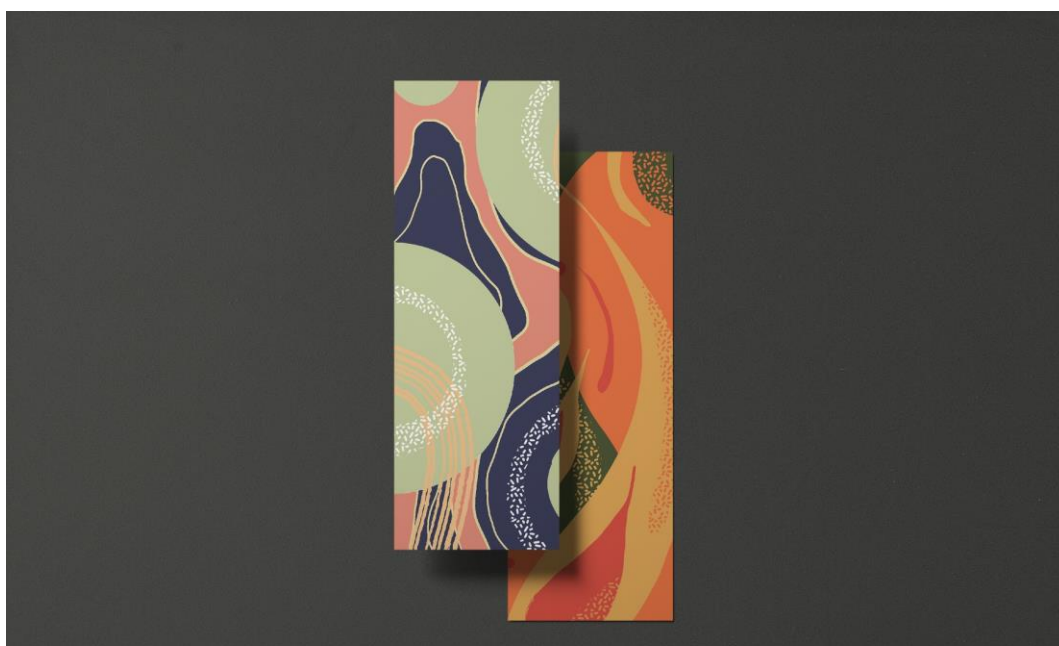
Obrázek 79. Zkouška funkčnosti

## 12 PROPAGACE KNIHY

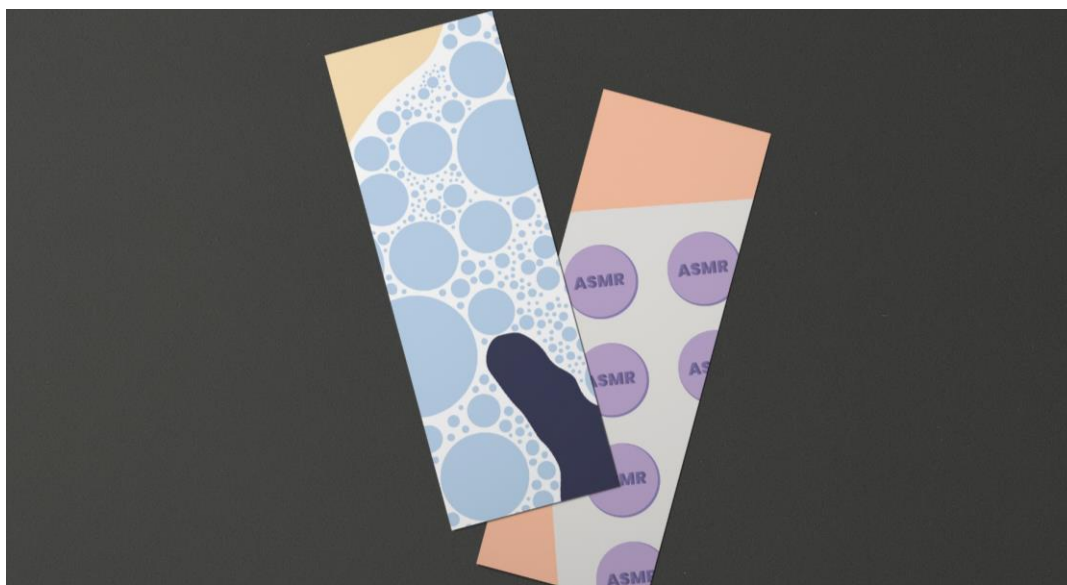
Součástí propagace knihy jsou plakáty, které vychází z ilustrací v knize. Součástí plakátů jsou i kódy na zvuky, které jsem v knize použila. K propagaci jsem dále vytvořila i slogan v podobě hashtagu spím s polštářem. Tento hashtag by zastřešoval všechny příspěvky na sociálních sítích, ve kterých by kniha figurovala.

Dále vznikly i látkové tašky s motivy knihy jako doplněk a merchandising.

Ke knize jsem dále vytvořila sérii záložek a kartičky s dechovými cvičeními. Knize jsem založila také Instagram, který obsahuje ukázky ilustrací, dechová cvičení a fotografie knihy.



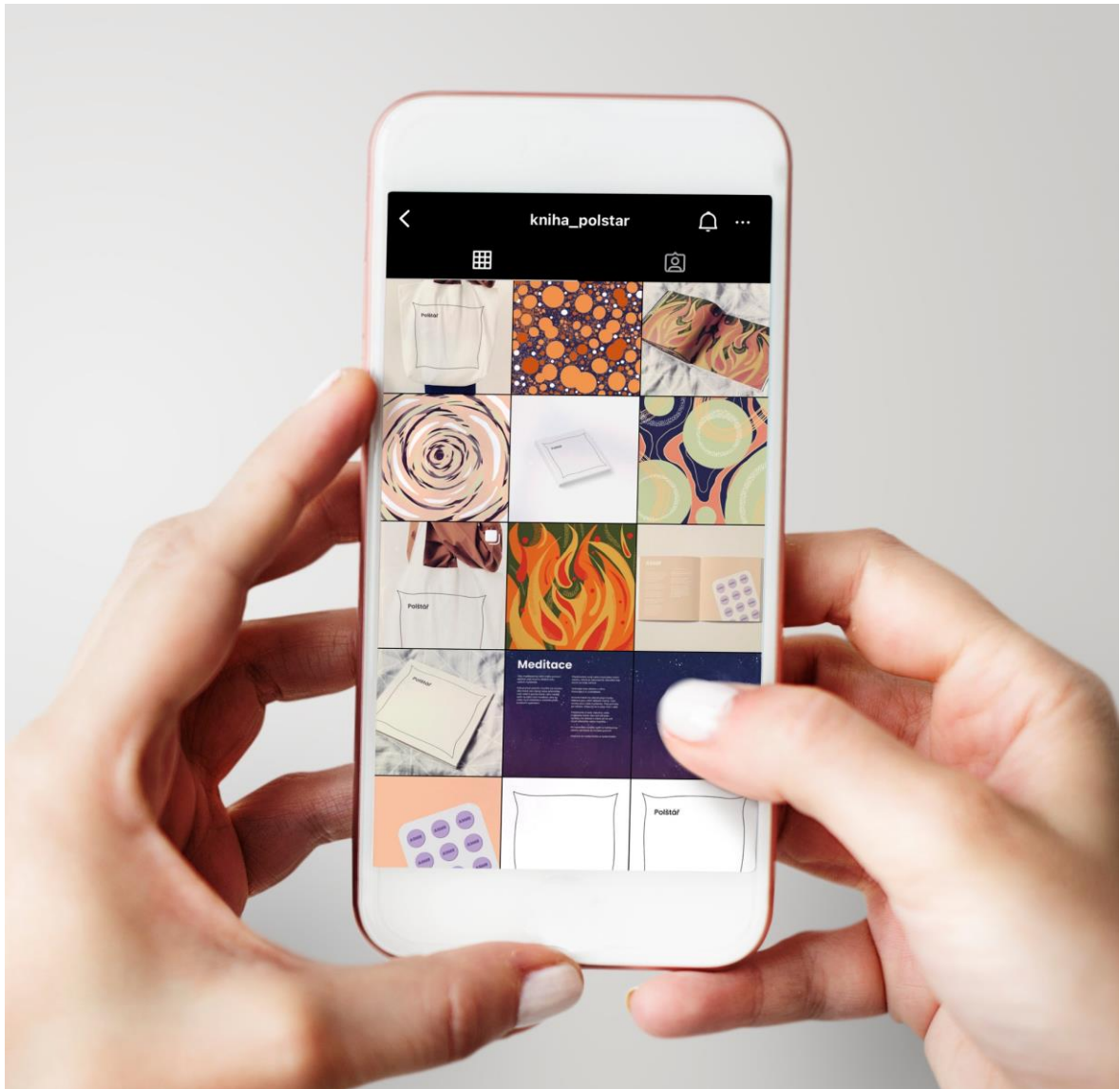
Obrázek 81. Vizualizace záložky



Obrázek 82. Vizualizace záložky



Obrázek 83. Vizualizace plakátu citylight



Obrázek 85. Vizualizace Instagramu



Obrázek 84. Vizualizace tašek



## ZÁVĚR

Téma diplomové práce bylo Autorská kniha na podporu spánku s využitím principů ASMR. Toto téma jsem si vybrala záměrně, jelikož jsem sama trpěla poruchou spánku. Na můj spánkový problém jsem našla odpověď v podobě zvuků a videí s ASMR obsahem. Rozhodla jsem se tedy vytvořit knihu, která bude pracovat s principy ASMR a pomůže tak lidem usnout.

Práce se zabývala spánkem jako takovým. Popisovala jeho funkce, průběh a význam v současné době. V souvislosti s ním jsem se dostala až k pojmu spánkových poruch a nemocí. Tuto kapitolu jsem završila tématem současných médií a vnějších vlivů, které také ovlivňují kvalitu spánku.

V teoretické části jsem se zaměřila na pojem ASMR. Konkrétně na to, co to znamená a jaké jsou jeho příznivé funkce. Dále jaké má ASMR principy a jak se dají využít. V této části jsem také popisovala provedený průzkum s veřejností. Tento průzkum byl pro následnou práci klíčový a díky němu jsem z něj mohla čerpat důležité poznatky k mojí projektové části.

Další část jsem věnovala spánku ve významných uměleckých dílech. Analyzovala jsem spánek v několika zásadních uměleckých dílech a připojila k nim svůj vlastní názor.

Poslední část je věnována spánku na poli grafického designu. Zaměřila jsem se na to, jak grafičtí designéři zpracovávají toto téma a jaké projekty v této souvislosti se spánkem vznikly. Tímto je završena teoretická část práce.

V úvodu projektové práce jsem se rozhodla provést dva výzkumy, které pomohly vytvořit obsah knihy. První výzkum jsem zaměřila na mobilní aplikace, jež měly pomoci se spánkovými problémy. Tyto aplikace jsem porovnávala ve dvou základních rovinách. První, na co jsem se zaměřila, bylo, zda aplikace opravdu pomohla, popřípadě jaké funkční prvky obsahovala. Další zkoumanou věcí bylo, jakým stylem jsou aplikace zpracovány. Proto byly porovnány z grafického hlediska i z hlediska funkčního. Další výzkum jsem prováděla opět s respondenty. Vytipovala jsem jedince senzitivní na ASMR a poslala jim dotazník s určitými zvuky. Tyto zvuky měli respondenti ohodnotit podle určeného bodovacího systému. Díky průzkumu jsem vytvořila hlavní obsah knihy.

Cílem diplomové práce bylo na základě studií spánku a ASMR vytvořit funkční knihu, která bude schopná člověka uspat bez jakýchkoliv medikamentů. Kniha, která vznikla, je tedy určena lidem, kteří mají problémy s usínáním, avšak nejsou diagnostikováni a chtějí se

vyrovnat se svým problémem bez medikamentů. Dále jsem se zabývala také tvorbou propagačních materiálů jako doplňku k vytvořené knize.

Dle výše uvedeného lze konstatovat, že jsem cíl diplomové práce splnila a tvorbu knihy, která může takto pomoci lidem se spánkovými obtížemi, jsem si užila a ráda bych tento projekt rozvíjela dále a dostala jej mezi lidi.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Grada, 2009. ISBN 978-80-247-6613-3.

CROOS-MÜLLER, Claudia. *Sladké sny!: knížka o přežití : okamžitá pomoc při nespavosti, špatném spaní a nočních můrách*. Ilustroval Kai PANNEN. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5379-9.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN isbn978-80-262-0918-8.

DVORSKÝ, S. DRYJE, F. STEJSKAL, M. *Romantismus možného*. In *Surrealistická východiska (1948- 1989)*. Praha: Společnost Karla Teiga, 2023

DVORSKÝ, F. DRYJE, Frk. STEJSKAL, M. *Surrealistická východiska (1948-1989)*. Praha: Společnost Karla Teiga, 2023

LEADER, Darian. *Proč nemůžeme spát?.* Přeložil David PETRŮ. V Praze: Paseka, 2020. ISBN 978-80-7637-067-8.

HORNUNG, David. *Colour : a workshop for artists and designers*. London: Laurence King Publishing, 2005. ISBN 9781856694193.

Jan Melvil Publishing, ISBN 978-80-7555-051-4. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/proc-spime-1015543/>

MITVALSKÁ, Zuzana. *Multimediální prezentace: "Imaginární projekt" Imaginace, sny a fantazie ve vizuální kultuře*. Zlín, 2011. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati. Vedoucí práce MgA. Václav Skácel.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn978-80-262-0365-0.

ST. JAMES-ROBERTS, Ilan. *The origins, prevention and treatment of infant crying and sleeping problems : an evidence-based guide for healthcare professionals and the families they support*. London: Routledge, 2012. ISBN 978-0-415-60117-7.

WALKER, Matthew. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění* [online]. 2nd ed. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021. ISBN 978-80-7555-051-4. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/proc-spime-1015543/>

ZEMEN, Jan. *Francisco de Goya: Noční můry* [online]. Brno, 2008. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/r62kd/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Aleš FILIP.

## SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

About ASMR University. ASMR UNIVERSITY [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015. Dostupné z: <https://asmruniversity.com/about-asmr/what-is-asmr/>

Bruno COLOMBET, Christian-george BÉNAR a Fabrice BARTOLOMEI. Cortico-cortical and thalamo-cortical connectivity during non-REM and REM sleep: Insights from intracranial recordings in humans. *Clinical Neurophysiology* [online]. 2022, 143, 84-94. ISSN 13882457. Dostupné z: doi:10.1016/j.clinph.2022.08.026

COPELAND, Libby. Jak výzkumníci začínají jemně zkoumat vědu v pozadí ASMR: Kdysi záhadný internetový fenomén, „tingleheads“ si začínají získávat skutečnou vědeckou pozornost. *Smithsonian Magazine* [online]. Dostupné z: [https://www-smithsonianmag-com/science-nature/researchers-begin-gently-probe-science-behind-asmr-180962550/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=cs&\\_x\\_tr\\_hl=cs&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://www.smithsonianmag.com/science-nature/researchers-begin-gently-probe-science-behind-asmr-180962550/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=cs&_x_tr_hl=cs&_x_tr_pto=sc)

Duše K: tentokrát o lucidním snění s Janem Skryjou. In: *YouTube* [online]. 13-3-2022. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=cNlzqqKcGkl>

HUPKA, Tomáš. Povedz mi čo sa ti sníva a ja ti poviem, čo tá trápi a po čom túžiš.... In: *Dennikn* [online]. Bratislava: N Press, 2017, Dostupné z: <https://dennikn.sk/blog/2283983/povedz-mi-co-sa-ti-sniva-a-ja-ti-poviem-co-ta-trapi-a-po-com-tuzis/>

HUPKA, Tomáš. Lucidné snívanie, alebo ako neprebudiť draka z nevedomia. In: *Dennikn* [online]. Bratislava: N Press, 2022, Dostupné z: <https://dennikn.sk/blog/2854467/lucidne-snivanie-alebo-ako-neprebudit-draka-z-nevedomia/>

JAKUBČÍKOVÁ, Iveta. *První Češka na Yale University School of Art. Grafická designérka Anežka Minaříková nastavuje společnosti zrcadlo a její renomé roste* [online]. 2021, 1. Dostupné z: <https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste>

KRYGE, Meir H. a Isabella SIEGEL. Painting a nightmare: Sleep Health. *Science direct* [online]. 2017, 2017, 6(3), 417-418. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.09.007>.

MARTIN, Joshua M., Danyal Wainstein ANDRIANO, Natalia B. MOTA, Sergio A. MOTA-ROLIM, John Fontenele ARAÚJO, Mark SOLMS a Sidarta RIBEIRO. Structural differences between REM and non-REM dream reports assessed by graph analysis. *PLoS ONE* [online]. 2020, 15(7), 1-20. ISSN 19326203. Dostupné z: doi:[10.1371/journal.pone.0228903](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228903)

MCLAUGHLIN, Aimee. Good Reads: Insomniarghh is a dream-inducing zine for irregular sleepers. In: *Creative Review* [online]. 14/05/2021. Dostupné z: <https://www.creativereview.co.uk/good-reads-insomniarghh-zine/>

POERIO, Giulia L., Mank SAFIYYA a Thomas J. HOSTLER. The awesome as well as the awful: Heightened sensory sensitivity predicts the presence and intensity of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Journal of Research in Personality* [online]. 2022, 97(97), 104183. ISSN 0092-6566. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104183>

SNĚNÍ - Československý filmový plakát a jeho inspirace surrealismem [online]. In: . s. 1. Dostupné z: <https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem>

UHLÍKOVÁ, Petra. PORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ A DOROSTU ORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ A DOROSTU Z POHLEDU PEDOPSYCHIATRA POHLEDU PEDOPSYCHIATRA. *PEDIATRIE PRO PRAXI* [online]. 2008, 9(2), 77-79. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2008/02/02.pdf>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obrázek 1. Vzorový záznam EEG <sup>1</sup> ..... 14  
Zdroj: Vzorový záznam EEG, který ukazuje ohniskovou špičku typickou pro záchvat. In: *Rehabilitace.info* [online]. REHABILITACE.INFO, 2022
- Obrázek 2. Architektura spánku zaznamenaná 5. října ..... 17  
Zdroj: autor
- Obrázek 3. Architektura spánku zdravého člověka<sup>2</sup> ..... 17  
Zdroj: WALKER, Matthew. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění* [online]. 2nd ed. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021. ISBN 978-80-7555-051-4. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/proc-spime-1015543/>
- Obrázek 4. Záznam spánku z 5. října ..... 17  
Zdroj: autor
- Obrázek 5. Jan Skeyrja ..... 20  
Zdroj: Lucidní sen. *Lucidní sen* [online]. Praha. Dostupné z: <https://lucidnisen.cz/akademie/>
- Obrázek 6. Epworthská škála<sup>3</sup> ..... 25  
Zdroj: Praha: Ordinance, 2022, 2023 [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <https://www.ordinace.cz/clanek/diagnostika-poruch-spanku/>
- Obrázek 7. Schéma uvádějící pocit flow v souvislosti s ostatními pocity<sup>4</sup> ..... 29  
Zdroj: CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. [cit. 2023-01-08]. ISBN isbn978-80-262-0918-8.
- Obrázek 8. Bob Ross pracující na svém obraze<sup>5</sup> ..... 30  
Zdroj: About ASMR University. ASMR UNIVERSITY [online]. 2015: Blog at WordPress.com, 2014, 2015. Dostupné z: <https://asmruniversity.com/about-asmr/what-is-asmr/>



- Obrázek 9. Ilustrativní obrázek zvukového ASMR.....32  
 Zdroj: POPOV, Andrey. ASMR Feels Like a Pleasant Little 'Brain Massage.' Scientists May Finally Know Why. In: *Popular Mechanics* [online]. 2022 Dostupné z: <https://www.popularmechanics.com/science/health/a41192753/your-brain-on-asmr/>
- Obrázek 10. Ukázka animačního ASMR od Andree Wannersteda.....33  
 Zdroj: Potřebujete se uklidnit? Zkuste tyto animace. In: *Idnes* [online]. Praha: Idnes, 2018, 18.10.2018. Dostupné z: [https://tv.idnes.cz/lifestyle/animace-svedsko-instagram-uklinujici-klid-wannerstedt.V180918\\_164439\\_webtv\\_vojt](https://tv.idnes.cz/lifestyle/animace-svedsko-instagram-uklinujici-klid-wannerstedt.V180918_164439_webtv_vojt)
- Obrázek 11. Ukázka z videa, kde tvůrkyně ASMR vystupuje jako lékařka.....33  
 Zdroj: Fastest ASMR Everything Is Wrong 2 (Eye, Cranial Nerve, Ear Exam, Skin Exam, Scalp, Shady Doctor). In: *You Tube* [online]. 2022. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=4-eMDYRwniM&t=679s>
- Obrázek 12. Ukázka odpovědí respondentů .....36  
 Zdroj: autor
- Obrázek 13. Ukázka povolání respondentů .....37  
 Zdroj: autor
- Obrázek 14. Francisco Goya, Spánek rozumu plodí nestvůry.....44  
 Zdroj: HRADISKÝ, David. Francisco Goya- Spánek rozumu plodí příšery. In: *MB-eko* [online]. Mladá Boleslav. Dostupné z: <https://www.mb-eko.cz/hlavni/obrazek/francisco-goya-spanek-rozumu-plodi-prisery-0>
- Obrázek 15. Henry Fuseli, Noční můra I. ....46  
 Zdroj: KRYGE, Meir H. a Isabella SIEGEL. Painting a nightmare: Sleep Health. *Science direct* [online]. 2017, 2017, 6(3), 417-418. Dostupné z: [doi:https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.09.007](https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.09.007).
- Obrázek 16. Salvador Dálí, pokušení svatého Antonína .....48  
 Zdroj: DVORSKÝ, S. DRYJE, F. STEJSKAL, M. Romantismus možného. In *Surrealistická východiska (1948- 1989)*. Praha: Společnost Karla Teiga, 2011. [cit. 2023-01-23].

Obrázek 17. Ukázka plakátu z výstavy Snění.....49

Zdroj: *SNĚNÍ - Československý filmový plakát a jeho inspirace surrealismem* [online].

In: . s. 1. Dostupné z: [https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-](https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem)

[sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem](https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem)

Obrázek 18. Ukázka práce Josefa Vyleťala, plakát k hororu ptáci od Alfréda Hitchcocka 50

Zdroj: *SNĚNÍ - Československý filmový plakát a jeho inspirace surrealismem* [online].

In: . s. 1. Dostupné z: [https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-](https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem)

[sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem](https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem)

Obrázek 19. Filmové plakáty Karla Teissinga na výstavě Snění .....50

Zdroj: *SNĚNÍ - Československý filmový plakát a jeho inspirace surrealismem* [online].

In: . s. 1. Dostupné z: [https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-](https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem)

[sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem](https://www.terryhoponozky.cz/vystavni-cinnost/158-sneni---ceskoslovensky-filmovy-plakat-a-jeho-inspirace-surrealismem)

Obrázek 20. Výsledný letáček pro spánkové laboratoře.....52

Zdroj: JAKUBČÍKOVÁ, Iveta. *První Češka na Yale University School of Art. Grafická*

*designérka Anežka Minaříková nastavuje společnosti zrcadlo a její renomé*

*roste* [online]. 2021, 1. Dostupné z: [https://www.czechdesign.cz/temata-a-](https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste)

[rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-](https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste)

[anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste](https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste)

Obrázek 21. Ukázka ilustrace .....52

Zdroj: JAKUBČÍKOVÁ, Iveta. *První Češka na Yale University School of Art. Grafická*

*designérka Anežka Minaříková nastavuje společnosti zrcadlo a její renomé*

*roste* [online]. 2021, 1. Dostupné z: [https://www.czechdesign.cz/temata-a-](https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste)

[rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-](https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste)

[anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste](https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste)

Obrázek 22. Ukázka letáčku z obou stran.....	53
Zdroj: JAKUBČÍKOVÁ, Iveta. <i>První Češka na Yale University School of Art. Grafická designérka Anežka Minaříková nastavuje společnosti zrcadlo a její renomé roste</i> [online]. 2021, 1. Dostupné z: <a href="https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste">https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste</a>	
Obrázek 23. Ukázka detailu a dalších materiálů k projektu spánek .....	54
Zdroj: JAKUBČÍKOVÁ, Iveta. <i>První Češka na Yale University School of Art. Grafická designérka Anežka Minaříková nastavuje společnosti zrcadlo a její renomé roste</i> [online]. 2021, 1. Dostupné z: <a href="https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste">https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste</a>	
Obrázek 24. Kniha, která vznikala z průzkumu.....	54
Zdroj: JAKUBČÍKOVÁ, Iveta. <i>První Češka na Yale University School of Art. Grafická designérka Anežka Minaříková nastavuje společnosti zrcadlo a její renomé roste</i> [online]. 2021, 1. Dostupné z: <a href="https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste">https://www.czechdesign.cz/temata-a-rubriky/prvni-ceska-na-yale-university-school-of-art-graficka-designerka-anezka-minarikova-nastavuje-spolecnosti-zrcadlo-a-jeji-renome-roste</a>	
Obrázek 25. Ukázka obálky .....	55
Zdroj: MCLAUGHLIN, Aimee. Good Reads: Insomniarghh is a dream-inducing zine for irregular sleepers. In: Creative Review [online]. 14/05/2021. Dostupné z: <a href="https://www.creativereview.co.uk/good-reads-insomniarghh-zine/">https://www.creativereview.co.uk/good-reads-insomniarghh-zine/</a>	
Obrázek 26. Ukázka obsahu .....	56
Zdroj: MCLAUGHLIN, Aimee. Good Reads: Insomniarghh is a dream-inducing zine for irregular sleepers. In: Creative Review [online]. 14/05/2021. Dostupné z: <a href="https://www.creativereview.co.uk/good-reads-insomniarghh-zine/">https://www.creativereview.co.uk/good-reads-insomniarghh-zine/</a>	

Obrázek 27. Ilustrace .....	56
Zdroj: MCLAUGHLIN, Aimee. Good Reads: Insomniarghh is a dream-inducing zine for irregular sleepers. In: Creative Review [online]. 14/05/2021. Dostupné z: <a href="https://www.creativereview.co.uk/good-reads-insomniarghh-zine/">https://www.creativereview.co.uk/good-reads-insomniarghh-zine/</a>	
Obrázek 28. Logo aplikace .....	59
Zdroj: autor	
Obrázek 29. Ilustrace .....	59
Zdroj: autor	
Obrázek 30. UX a UI design.....	60
Zdroj: autor	
Obrázek 31. Logo aplikace .....	61
Zdroj: autor	
Obrázek 32. Ilustrace .....	61
Zdroj: autor	
Obrázek 33. Ukázka loga TIDE.....	62
Zdroj: autor	
Obrázek 34. Spánkový odpočet .....	63
Zdroj: autor	
Obrázek 35. Prostřední aplikace .....	63
Zdroj: autor	
Obrázek 36. Logo VOS .....	65
Zdroj: autor	
Obrázek 37. Uživatelské rozhraní VOS.....	65
Zdroj: autor	
Obrázek 38. Ukázka dotazníku .....	66
Zdroj: autor	
Obrázek 39. Dotazník vyplněný 2 .....	67
Zdroj: autor	
Obrázek 40. Dotazník vyplněný 1 .....	67
Zdroj: autor	

Obrázek 41. Dotazník vyplněný 4 .....	68
Zdroj: autor	
Obrázek 42. Dotazník vyplněný 3 .....	68
Zdroj: autor	
Obrázek 43. Dotazník vyplněný 5 .....	69
Zdroj: autor	
Obrázek 44. Ukázka tvorby obsahu a určení stran .....	71
Zdroj: autor	
Obrázek 45. Skica 1 .....	72
Zdroj: autor	
Obrázek 46. Skica 2 .....	73
Zdroj: autor	
Obrázek 47. Skica 3 .....	74
Zdroj: autor	
Obrázek 48. Skica 4 .....	75
Zdroj: autor	
Obrázek 49. Skici 5 .....	76
Zdroj: autor	
Obrázek 50. Mořská pěna .....	77
Zdroj: autor	
Obrázek 51. Potok.....	77
Zdroj: autor	
Obrázek 52. Kapky deště .....	78
Zdroj: autor	
Obrázek 53. Pěna .....	78
Zdroj: autor	
Obrázek 54. Stříhání vlasů.....	79
Zdroj: autor	
Obrázek 55. Štětce .....	79
Zdroj: autor	

Obrázek 56. Česání vlasů.....	80
Zdroj: autor	
Obrázek 57. Krém.....	80
Zdroj: autor	
Obrázek 58. Zvuk lesa .....	81
Zdroj: autor	
Obrázek 59. Praskání ohně .....	81
Zdroj: autor	
Obrázek 60. Vítr .....	82
Zdroj: autor	
Obrázek 61. Déšť v přírodě .....	82
Zdroj: autor	
Obrázek 62. Bílý šum 1 .....	83
Zdroj: autor	
Obrázek 63. Bílý šum 2 .....	83
Zdroj: autor	
Obrázek 64. Bílý šum 4 .....	84
Zdroj: autor	
Obrázek 65. Bílý šum 3 .....	84
Zdroj: autor	
Obrázek 66. Dechové cvičení do trojúhelníku.....	85
Zdroj: autor	
Obrázek 67. Dechové cvičení do čtverce.....	85
Zdroj: autor	
Obrázek 68. Ukázka řešení jednotlivých kapitol (kapitola voda).....	86
Zdroj: autor	
Obrázek 69. Ukázka řešení jednotlivých kapitol (kapitola salón) .....	86
Zdroj: autor	
Obrázek 70. Vizualizace obálky .....	87
Zdroj: autor	

Obrázek 72. Skica obalu .....	88
Zdroj: autor	
Obrázek 71. Šití polštářového obalu.....	88
Zdroj: autor	
Obrázek 73. Ukázka knihy s obalem .....	89
Zdroj: autor	
Obrázek 74. Šití obalu .....	89
Zdroj: autor	
Obrázek 75. Ukázka ušitého obalu knihy .....	90
Zdroj: autor	
Obrázek 76. Vizualizace obsahu knihy.....	91
Zdroj: autor	
Obrázek 77. Vizualizace ilustrace v knize .....	91
Zdroj: autor	
Obrázek 78. Fotografie makety knihy .....	92
Zdroj: autor	
Obrázek 79. Zkouška funkčnosti .....	93
Zdroj: autor	
Obrázek 80. Fotografie makety 2 .....	93
Zdroj: autor	
Obrázek 81. Vizualizace záložky.....	94
Zdroj: autor	
Obrázek 82. Vizualizace záložky.....	94
Zdroj: autor	
Obrázek 83. Vizualizace plakátu citylight.....	95
Zdroj: autor	
Obrázek 84. Vizualizace tašek	96 Zdroj: autor
Obrázek 85. Vizualizace Instagramu .....	96
Zdroj: autor	

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Jak dlouho respondenti spí .....	34
Zdroj: autor	
Graf 2. Setkání respondentů s poruchami spánku.....	34
Zdroj: autor	
Graf 3. Zkušenosti s dlouhodobými poruchami.....	34
Zdroj: autor	
Graf 4. Užívání medikamentů.....	35
Zdroj: autor	
Graf 5. Prostředí, ve kterém respondenti žijí .....	36
Zdroj: autor	
Graf 6. Jakou práci vykonávají respondenti .....	37
Zdroj: autor	
Graf 7. Znalost ASMR u respondentů .....	38
Zdroj: autor	
Graf 8. Zkušenost s ASMR.....	38
Zdroj: autor	
Graf 9. Druhy ASMR, které respondenti znají .....	39
Zdroj: autor	
Graf 10. Preference respondentů .....	39
Zdroj: autor	
Graf 11. Využívání ASMR .....	40
Zdroj: autor	
Graf 12. Vliv ASMR na respondenty .....	40
Zdroj: autor	