

5

Automatické chování

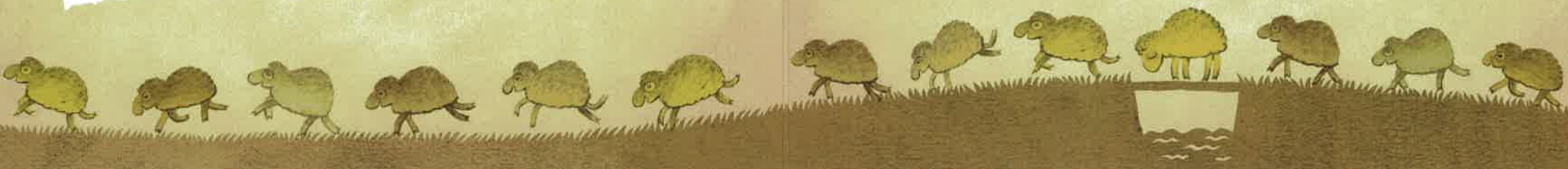


Stává se vám, že dočtete noviny, pečlivě je složíte, sundáte brýle a obojí odložíte do lednice? Nebo chcete večer unavená ještě rychle napsat přání a ráno na poště zjistíte, že jste na něj napsala „Vesilé Velikonoceeeee“?

Odborně: Automatické chování se může dostavit během jakékoliv činnosti, kdy postupně dochází k omezenému uvědomování si jejího provádění, a ta se tak stává nesmyslnou a mechanickou. Nejčastěji se automatické chování dostavuje při únavě a ospalosti nebo v situaci, kdy je potřeba se soustředit, a může vyústit ve spánek. Prováděnou činnost si nemusím pamatovat.

Tipy a triky:

Pro omezení výskytu automatického chování je potřeba mít pod kontrolou spavost. Nutné je pravidelně uléhat a vstávat, nepodceňovat dostatečnou délku nočního spánku. Např. na nákupy vyrážet po zdřímnutí, při ospalosti činnost ihned přerušit a zdřímnout si. Dále je výhodné vytvořit si naprosto neměnné návyky (např. klíče od auta ukládat na policičku v předsíni, brýle vedle novin, noviny vedle brýlí) a být maximálně aktivní (např. drobné úkony a činnosti jako je kontrola domácího úkolu je vhodné provádět vestoje, bychom předešli tomu, že podpis rodiče bude horší než celý domácí úkol.)



Na terase



Ve škole



V samošce

