

Deprivační noc

V noci z 15. 10. do 16. 10. 2022 jsme se zúčastnili experimentu na spánkovou deprivaci, která je praktickou součástí SOČ Michaely Kladivové z G3. A

Dopředu jsme dostali instrukce ohledně přípravy, které zahrnovaly například zákaz veškerých stimulantů 24h před zahájením experimentu nebo vyplnění dotazníku na stránkách NÚDZ. Veškeré testy jsme vyplňovali pouze pod kódy, aby informace byly anonymní.



Program noci:

20:30 – 23:00 - Příklad do školy a registrace v aule

23:00 – 23:30 Společný úvod

23:30 – 7:00 Noční aktivity

7:00 – 9:00 Psychotesty

Přibližně do 3:00 jsme necítili žádné silné projevy únavy, čas jsme trávili hraním volejbalu, her na x-boxu, stolním tenisem, čtením knih nebo karetními a deskovými hrami. Někteří studenti z 1. ročníku se zúčastnili konzultací s Mgr. Lenkou Jelenou Příplatovou, Ph.D. a Alexandrem Prokopem R&D konsultantem k vybraným tématům SOČ.

Největší krize deficitu spánku se začala projevovat cca od 3:30 do 5té hodiny. Paní profesorka Sýkorová ale obcházela všechny prostory a vyzývala nás k aktivitám, abychom zvládli nespát.

V 7:00 jsme všichni absolvovali speciální testy a pak hurá dospávat.

Na závěr mohu jenom říci, že jsem velice rád, že jsme tento test zvládli a pomohli tak Míše s její prací. Zároveň jsme si také dokázali, že to vůbec není jednoduché být celou noc aktivní a nespát.

Adam Neumann G2.C