

# ASMR - internetový fenomén alebo budúca liečebná metóda?

## Samostatná práca



Tento článok je editovaný študentmi 2. LF UK v rámci plnenia ich študijných povinností (Fórum:Seminárna práca/Biofyzika/2. LF/2019-20/Kruh 12). Ostatní užívatelia prosíme, nezasahujte výrazne do jeho tvorby až do doby, než bude práca odevzdána (s výjimkou malých editácií - opravy preklepov, pomoci s formátovaním apod.). Máte-li nejaké námety či pripomienky, uveďte je prosím v . V prípade potreby kontaktujte autory stránky - naleznete je v histórii ([https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=ASMR\\_%E2%80%93\\_internetov%C3%BD\\_fenom%C3%A9n\\_alebo\\_bud%C3%BAca\\_lie%C4%8Debn%C3%A1\\_met%C3%B3da%3F&action=history](https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=ASMR_%E2%80%93_internetov%C3%BD_fenom%C3%A9n_alebo_bud%C3%BAca_lie%C4%8Debn%C3%A1_met%C3%B3da%3F&action=history)).

Stránka bola naposledy aktualizovaná v pátek 29. 11. 2019 v 23.00.

**Autonómna senzorká meridiánová reakcia** alebo v skratke **ASMR** bola za uplynulých niekoľko rokov jednou z najdiskutovanejších tém na sociálnych sieťach. Na najväčšom internetovom portáli na zdieľanie videí sa objavoval obsah s danou tematikou rapídny tempom, a prekvapivo stúpal aj dopyt po ňom. Fenomén rýchlo prerástol do ohromných rozmerov, avšak cieľovým publikom stále ostávala len tá časť užívateľov, ktorá tieto videá sledovala s účelom pobavenia. Trvalo niekoľko rokov, kým sa voči tejto senzácii začal meniť postoj ľudí z vedeckej sféry a objavila sa štúdia dvoch fyziológov zo Swansae University vo Walesi, ktorá ako prvá považovala ASMR za relevantnú problematiku a priniesla výsledky, ktoré upútali pozornosť mnohých iných z tejto sféry. Odvtedy sa uverejnilo niekoľko ďalších zaujímavých štúdií, ktoré definitívne načrtli trasu, ktorou sa fenomén môže uberať v budúcnosti. V článku si bližšie priblížime danú problematiku, opíšeme zistené fyzikálne pochody v organizme, ktoré s ňou súvisia a stručne rozoberieme niekoľko relevantných štúdií, ktoré sa s ASMR zaoberali.

## Pocit brnenia, euforický zážitok: niečo nedefinovateľné?

ASMR - relaxačné „mozgové brnenie“, ktoré niektorí ľudia zažívajú pomocou konkrétnych spúšťačov - „triggers“, ako je šepot, poklepávanie a pomalé pohyby rúk, môže podľa nového výskumu priniesť výhody pre duševné aj fyzické zdravie človeka.

Brnenia zväčša začínajú v oblasti šije a putujú pozdĺž chrbtice a bokov smerom k drieku a končatinám. Tento dej je sprevádzaný hrejivým, príjemným pocitom, ktorého dôsledkom je u niektorých stav duševného pokoja, dokonca eufórie.

Niektorí ASMR prirovnávajú k synestézii (z starogr. synaesthesia - spoločný, súčasný pocit) ktorá spočíva v tom, že akýkoľvek podnet pôsobiaci na zodpovedajúci zmyslový orgán vyvoláva mimo vôle subjektu nielen pocit, ktorý je špecifický pre daný zmyslový orgán, ale zároveň aj dodatočný pocit alebo predstavu, ktorá je charakteristická pre iný zmyslový orgán.

Pre tých, ktorí už dlho sledovali spomínaný neurologický fenomén, však existujú konkrétnejšie otázky, ktoré treba preskúmať. Chcé vedieť: Môže nám testovanie s ASMR pomôcť lepšie pochopiť, ako sa v mozgu prejavujú zmysly, bolesť, relaxácia - a dokonca aj láska?



## Štúdia z University of Swansae vo Walese

V roku 2015 dvaja psychológovia na swanseyskej univerzite vo Walese uverejnili prvú výskumnú štúdiu (<https://peerj.com/articles/851/>) o fenoméne, v ktorej sa pokúsili uviesť základné poznatky o ASMR. Prieskumu sa zúčastnilo 475 ľudí. U tých, ktorí uviedli, že zažívajú pocit „chvenia“, zistili, že veľká väčšina vyhľadávala na stránkach YouTube videá ASMR, aby im pomohla s nespavosťou a stresom. Väčšina zúčastnených zistila, že sa cítia lepšie po pozretí týchto videí a ten pocit pretrvával ešte nejakú dobu, vrátane tých, ktorí v prieskume uviedli, že často prežívajú depresiu. Niektorí z tých, ktorí trpeli chronickou bolesťou, tiež tvrdili, že videá zmierňujú ich príznaky.

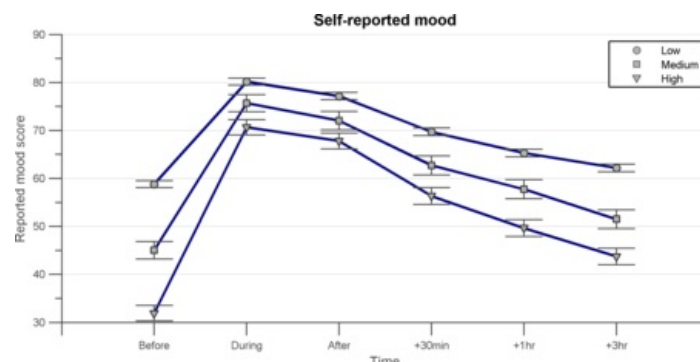
Psychológovia začali špekulovať, že ASMR môže byť podobná synestézii, fascinujúcemu neurologickému stavu, v ktorom ľudia vidia čísla farebne a „chutnajú“ tvary. „V synestézii,“ hovorí, „sa vyskytli štúdie, ktoré ukazujú, že v mozgu je mierne atypické vedenie, ktoré vedie k trochu odlišným senzorkým súvislostiam, a myslím si, že to môže byť to isté, čo tu máme.“

Autori taktiež uviedli ako príklad novorodenca, u ktorého je najrozvinutejší a najúčinnnejší spôsob prijímania informácií dotyk, a najmenej zrak. Rodičia im prejavujú lásku najmä pomocou dotyku. A to práve pomáha vysvetliť ASMR ako osobnú skúsenosť spätú so spomienkami na obdobie detstva.

Navrhujú, že „bezprostredná relaxácia“ ponúkaná ASMR môže byť zrkadlovým obrazom paniky, ktorá sa nachádza na opačnom konci relaxačného spektra. Ak, ako ukazujú údaje, tri štvrtiny jeho subjektov sledujú videá ASMR, aby im pomohli spať, tretina tvrdí, že videá im pomáhajú „cítiť sa menej smutne“ a menšie percentá ich používajú na riešenie diagnostikovaných úzkostných porúch a depresí. „ASMR by mohlo jedného dňa mať terapeutické aplikácie,“ uvádzajú v rozbere práce.

Obr. 1.1. - Tabuľka s údajmi o druhu spúšťača a percente skúmaných, na ktorých daný spúšťač zapôsobil

Druh spúšťača	Percento ľudí, na ktorých pôsobil
Šepot	75%
Osobná pozornosť	69%
Rôzne zvuky (hlinená fólia, klepanie nechtami, atd.)	64%
Pomalé pohyby	53%
Opakované pohyby	36%
Úsmev	13%
Zvuk lietadla	3%
Zvuk vysávača	2%
Smiech	2%



Obr. 1.2 - Graf zobrazujúci zmeny nálady po pozretí videí typu ASMR

**Tabuľka (Obr. 1.1.)** zobrazuje typy spúšťačov, ktoré sa vo videách pri danom prieskume vyskytli a percentá skúmaných, na ktorých daný spúšťač pôsobil.

**Graf (Obr. 1.2.)** ukazuje zmeny nálady pred, počas a nejaký čas po pozretí videí ASMR. Je očividné, že tieto videá výrazne pozdvihli náladu skúmaných. Týmto dokazuje daná štúdia pozitívny vplyv ASMR na psychiku človeka.

## Štúdia z University of Sheffield

Vedci z Ústavu psychológie University of Sheffield skúmali, či je ASMR spoľahlivá a fyziologicky zakorenená skúsenosť s potenciálom prospieť fyzickému a duševnému zdraviu tých, ktorí ju zažívajú. V jednom experimente študovali fyziologické zmeny, ku ktorým došlo, keď účastníci sledovali dve rôzne videá ASMR a jedno kontrolné (iné ako ASMR) video v laboratórnom prostredí. Polovica z tých, ktorí sa zúčastnili štúdie boli tí, ktorí uviedli, že zvyčajne zažívajú ASMR, a druhá polovica bola vybraná podľa veku a pohlavia, ktorí ASMR nezažívajú.

Štúdia zistila, že tí, ktorí zažívajú ASMR, vykazovali pri sledovaní týchto videí podstatne väčšie zníženie srdcovej frekvencie (priemerný pokles o 3,14 úderov za minútu) v porovnaní s tými, ktorí tak neurobili. Vykazovali tiež významné zvýšenie pozitívnych emócií vrátane relaxácie a pocitov duševného pokoja.

## Budúcnosť ASMR

Podľa hore uvedených faktov a zistení by sme predpokladali, že daný fenomén by sa v budúcnosti mohol zaradiť medzi praktizované liečebné metódy.

Zatiaľ sú to však stále hypotézy a ďaleko za hranicami toho, čo nám môže ukázať vedecký výskum. Myslíme si, že by sme mali zostať skeptickí voči ASMR, dokiaľ nebudeme schopní oveľa podrobnejšie zmerať jeho automatickosť, konzistentnosť, spoľahlivosť a základné mechanizmy v mozgu. Aj keď internet viedol vedcov k objavu predtým neznámeho zmyslového fenoménu, stále existuje veľa výziev. Existuje veľa nezodpovedaných otázok, napríklad prečo iba zlomok ľudí zažívajú ASMR, aké percento populácie tvoria a či môže byť vyvolané u tých, ktorí ho nikdy nezažili.

Navyše je logicky ťažké študovať jav, ktorý vyžaduje ticho a uprednostňuje samotu. MRI je hlučná a testy EEG zahŕňajú pripojenie rôznych senzorov na hlavu, čo potenciálne narúša schopnosť cítiť brnenie.

Napriek výzvam, ďalší výskum ASMR prichádza so vzrušujúcim potenciálom, ktorý nám pomôže lepšie porozumieť mozgu.

Pre psychológov by to tiež mohlo pomôcť zlepšiť plány liečby úzkosti a depresie, aspoň u niektorých ľudí. Poeticky by nám to mohlo pomôcť pochopiť, ako sa ľudia cítia milovaní.

## Zdroje a použitá literatúra

- University of Sheffield. "Brain tingles: First study of its kind reveals physiological benefits of ASMR."

- ScienceDaily. ScienceDaily, 21 June 2018. <[www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180621101334.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180621101334.htm)>.
- <https://interestingengineering.com/asmr-understanding-the-science-behind-the-phenomenon>
  - <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180621101334.htm>
  - [https://en.wikipedia.org/wiki/Autonomous\\_sensory\\_meridian\\_response](https://en.wikipedia.org/wiki/Autonomous_sensory_meridian_response)
  - <https://cs.wikipedia.org/wiki/Synestezie>
  - <https://www.sheffield.ac.uk/news/nr/asmr-health-psychological-benefits-1.787541>
  - <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/researchers-begin-gently-probe-science-behind-asmr-180962550/>
  - <https://peerj.com/articles/851/>
  - [https://www.youtube.com/watch?v=Ufyk1z62FVA&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=Ufyk1z62FVA&feature=emb_title)