

Víte, proč mají výtahy zrcadla? Kvůli kontrole vzhledu to rozhodně není

novinky.cz/clanek/zena-zdravi-vite-proc-maji-vytahy-zrcadla-kvuli-kontrolle-vzhledu-to-rozhodne-neni-40434653

Dana Sokolová

Výtah je jako autonomní vozidlo, které nám ulehčuje život a dnes jej bereme jako něco zcela běžného. Není tomu tak ale u všech. Spousta lidí se ve výtazích necítí dobře a trpí úzkostmi. Ve většině případů se jedná buď o klaustrofobiky (mají strach z uzavřených prostor), či agorafobiky (mají iracionální strach, že uváznou na místě, odkud nebudou moci uniknout a nikdo jim nepomůže).

Často se také lidé, kteří mají strach ve výtazích, bojí nástupu do letadla, tunelu, pobytu v uzavřených prostorách bez oken nebo uvěznění v davu lidí.

A právě kvůli nim se do výtahů dávají zrcadla, která lidem s fobií pomáhají překonat strach. Zrcadla totiž vytvářejí pocit prostornosti a člověk se tak necítí tak stísněně. Kromě toho zrcadla fungují i jako rozptylovače, kdy se mozek začne soustředit na nás, místo toho, aby dal průchod strachu a iracionálním myšlenkám.

Nejčastější druhy fobií aneb Čeho se bojí nomofobici či gamofobici

Styl



Podle řecké studie lze fobii z výtahu regulovat jediným způsobem, a to pomocí expoziční terapie. Nemocný musí být postupně vystaven ohnisku svého strachu, aby mu mohl čelit a racionalizovat jej. Zrcadlo ve výtahu toto všechno může ulehčit.

Další funkce, které plní zrcadla ve výtahu

1. Zvyšují pocit bezpečnosti

Výtah je malý prostor, do kterého často vstupují malé skupiny cizích lidí. Díky zrcadlům dokážeme lépe kontrolovat, co se děje vedle nás i za námi, a cítíme se tak bezpečněji.

2. Větší mobilita pro lidi se speciálními potřebami

Díky zrcadlům se i lépe v prostoru orientují lidé na invalidním vozíku. Snáze se tak obejdou bez pomoci druhých.

3. Náhrada hudby

Ve výtahu lidé s druhými příliš nekomunikují. Občas někdo prohodí se sousedy pár slov o počasí, ale jinak většina lidí mlčí. Pro mnoho z nich se tak může jednat o značně nepříjemné okamžiky. Dříve z tohoto důvodu ve výtazích hrála hudba, dnes ji nahrazují zrcadla. Pozorovat se v zrcadle nás rozptyluje, zlepšuje nám náladu, celkově se v prostoru cítíme lépe.

Anketa

Cítíte se nepříjemně při cestě výtahem?

Ne

73,4 %

Občas

18,6 %

Často

3,9 %

Výtahem jezdím kvůli strachu jen v nejnútnejším případě.

4,1 %

Celkem hlasovalo 12489 čtenářů.

Pět kroků, jak překonat strach z létání

Zdraví



Kde se v nás berou předsudky.

Vztahy a sex

