

Possible Applications of Flotation-REST and its Effects on Human Psychophysiology Regarding Stress, Anxiety and Depression

Možnosti využití techniky flotation REST a její účinky na psychofyziologii člověka v oblasti stresu, úzkosti a deprese

Veronika Kavková,¹ Marek Malůš²

¹Katedra psychologie a patopsychologie, Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci

²Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Ostravská univerzita

Psychologie a její kontexty 12 (1), 2021, 5–21
<https://doi.org/10.15452/PsyX.2021.12.0001>



Abstract The study is a summary of the knowledge of the Flotation REST technique and its effects on stress, anxiety and depression from the point of view of psychophysiology. Flotation REST is a specific form of relaxing environment invented in the 1950s which has been researched in particular in the fields of psychology and physiology. It is a hydrotherapeutic device that utilizes the effect of environmental stimulation restriction. Hence the abbreviation REST (Restricted Environmental Stimulation Technique). In our country, the technique is usually used in spa centres and wellness facilities. In foreign research, in particular in the USA, Canada and Sweden, Flotation Rest has proved to be a unique method in the field of applied psychophysiology. It is a technique with predictable psychophysiological effects, a useful application tool that could help in the treatment of certain somatic as well as mental conditions. The goal of this article is to summarize the effects of the method both on the physiological and psychological level regarding stress, anxiety and depression, and to increase the awareness of this technique in view of its development and potential applications.

Key words flotation REST, floatation REST, psychophysiology, stress, anxiety, depression.

Abstrakt Studie shrnuje poznatky o technice flotation REST a její vliv na stres, úzkost a depresi z pohledu psychofyzologie. Flotation REST je specifická forma relaxačního prostředí vynalezená v 50. letech 20. století a výzkumně zkoumaná především v oblasti psychologie a fyziologie. Jedná se o vodoléčebné zařízení pracující s omezením vnějších stimulů. Odtud výzkumně etablovaná zkratka REST (Restricted Environmental Stimulation Technique). U nás je tato technika, pod názvem floating, využívána především v lázeňských centrech a wellness zařízeních. V zahraničních výzkumech, především v USA, Kanadě a Švédsku, se flotation REST ukázala jako jedinečná metoda na poli aplikované psychofyzologie. Prokázala se jako technika s předvídatelnými psychofyzilogickými účinky a jako užitečný aplikační nástroj, který by mohl posloužit při léčbě některých somatických onemocnění a psychických onemocnění. Cílem příspěvku je shrnout účinky této metody jak na fyziologické a psychické úrovni v oblasti stresu, úzkosti a deprese a zvýšit povědomí ohledně této techniky s ohledem na její vývoj a potenciální využití.

Klíčová slova flotation REST, floatation REST, psychofyzologie, stres, úzkost, deprese.