

M U N I

M E D

# **18 Nejvyšší funkce nervové soustavy**

## **Psychologické a sociální aspekty mozkové činnosti II**

# Konflikt mezi limbickým systémem a neokortexem



✓ Problém s efektivní kontrolou neokortexu



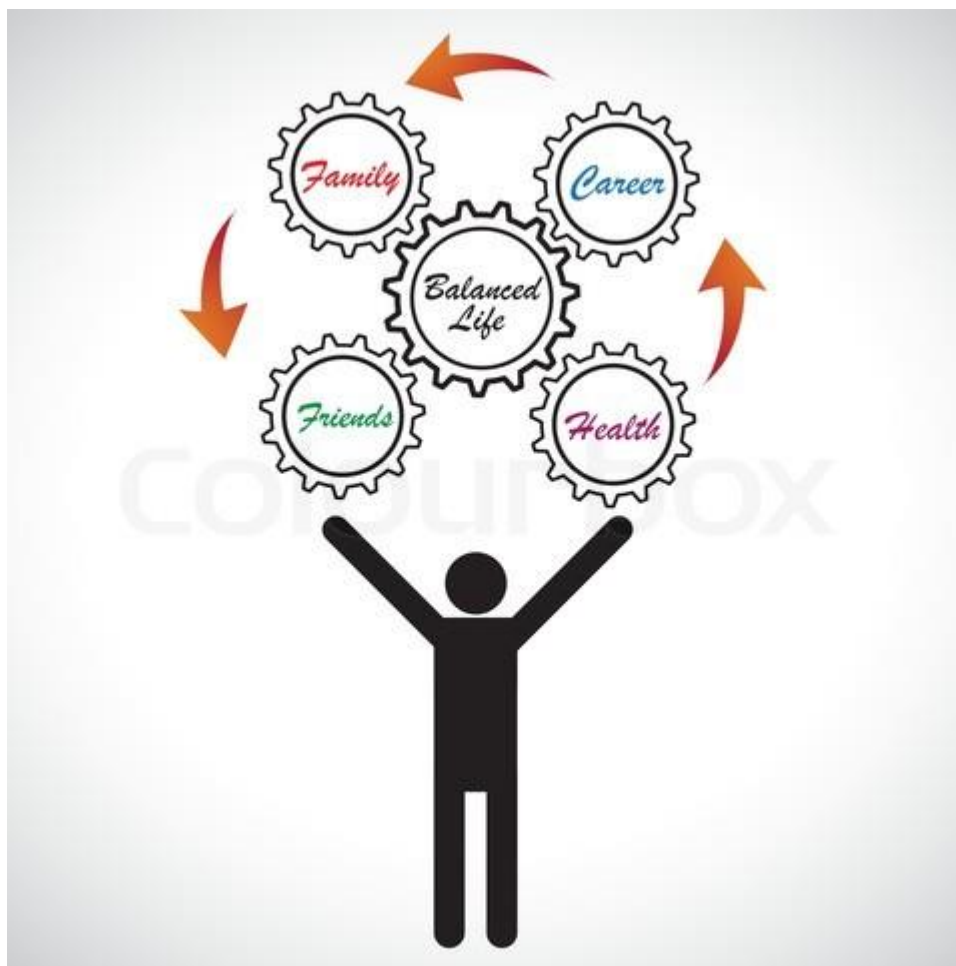
# Konflikt mezi limbickým systémem a neokortexem



✓ Problém s efektivní kontrolou neokortexu

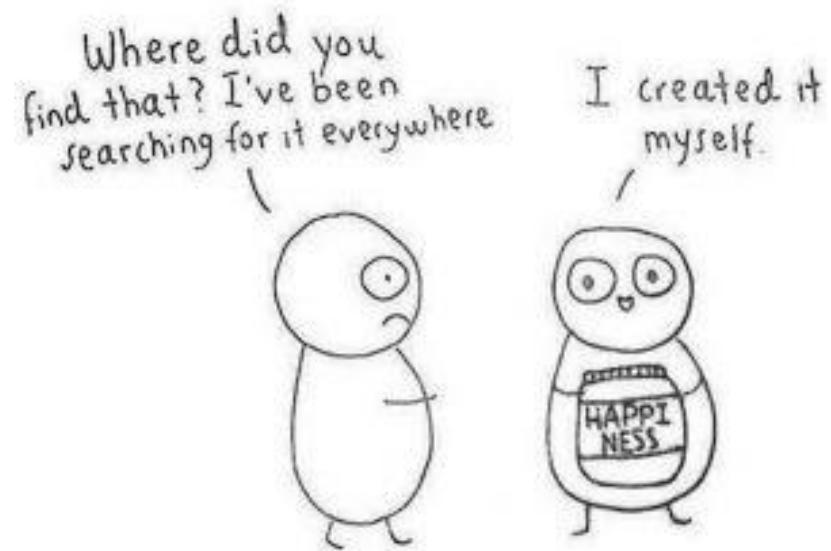


# Konflikt mezi limbickým systémem a neokortexem



<http://www.terryherring2013.com/wp-content/uploads/2014/03/life-balance.jpg>

**PROČ?**



<http://thedailypositive.com/wp-content/uploads/2016/06/image1-4-300x300.jpg>

# Konflikt mezi limbickým systémem a neokortexem

**PROČ?**



**Řešením konfliktu je racionalizace.  
Lidský mozek je velmi dobrý v hledání  
důvodů a omlouvání se...**

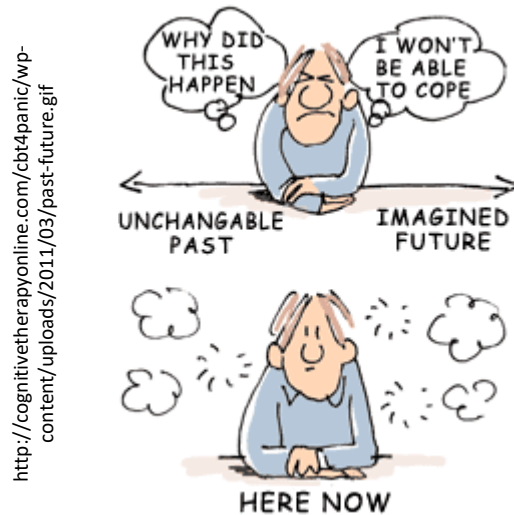


<http://thedailypositive.com/wp-content/uploads/2016/06/image1-4-300x300.jpg>

<http://www.terryherring2013.com/wp-content/uploads/2014/03/life-balance.jpg>

# Awareness / Mindfulness

✓ Problém s efektivní kontrolou neokortexu

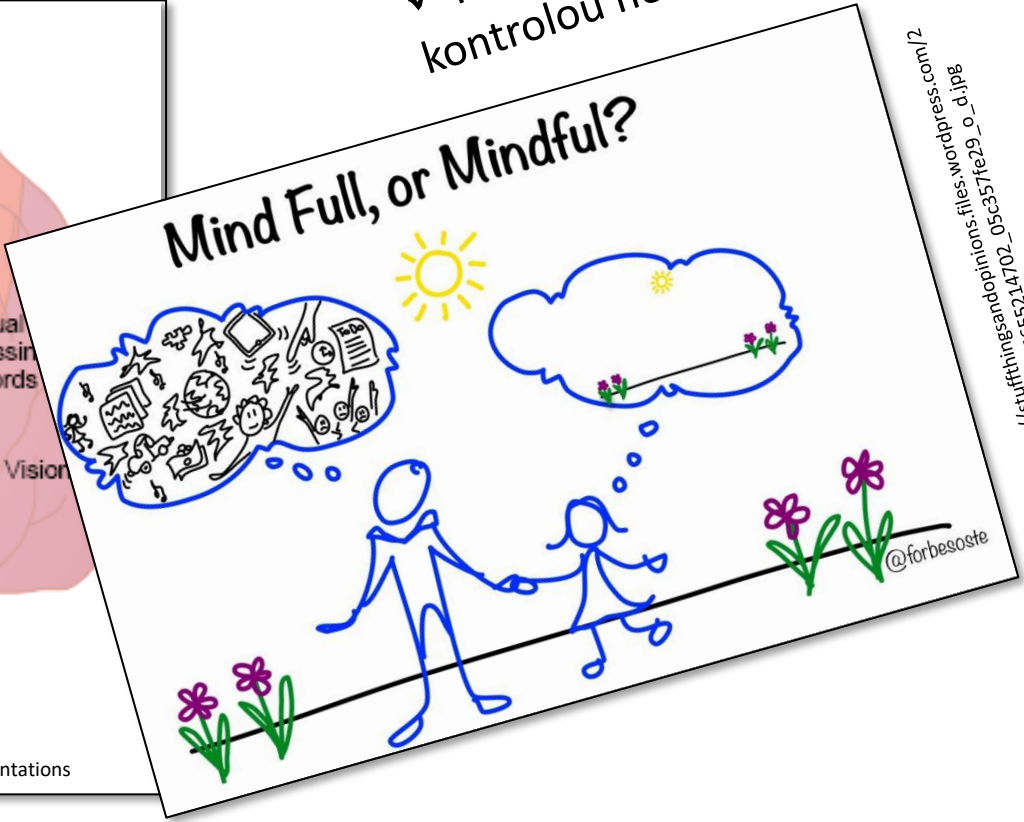
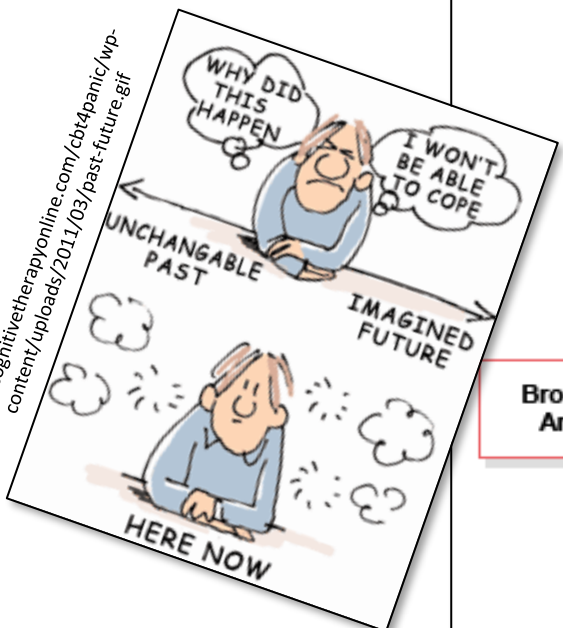
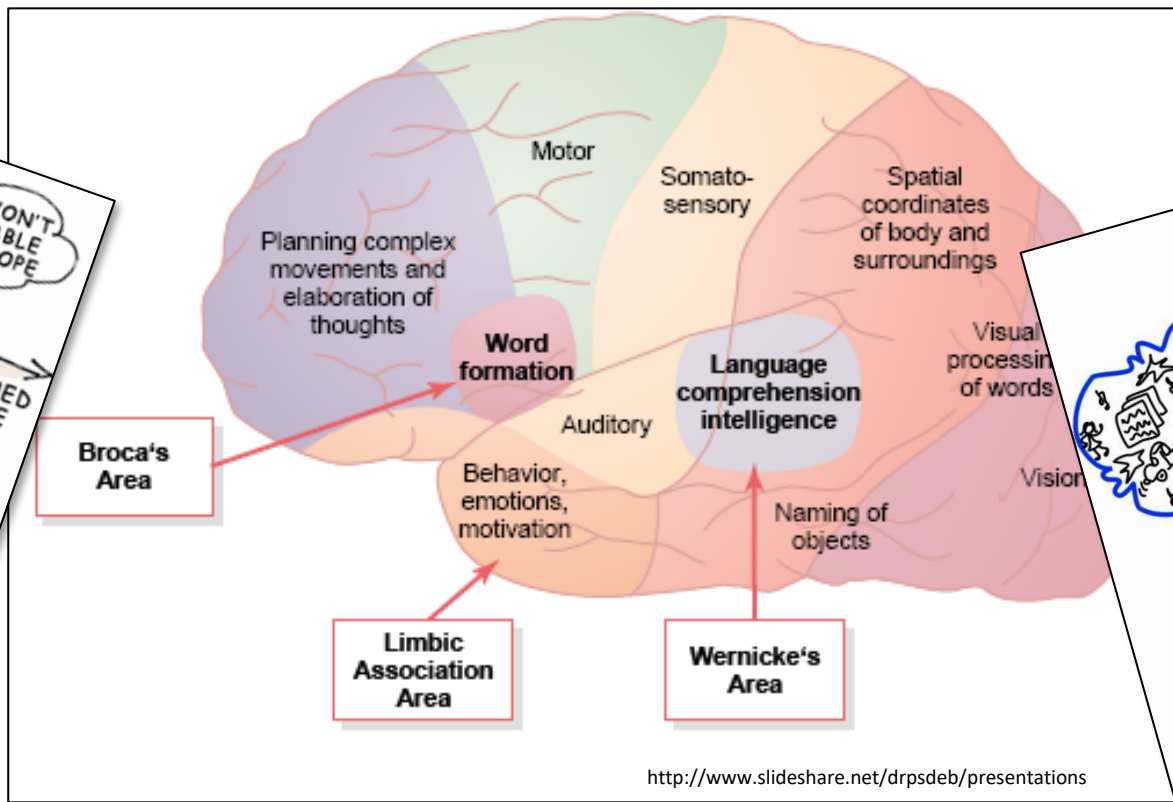


„When you are hungry, eat; when you are tired, sleep“

Zen Buddhist quote

# Awareness / Mindfulness

✓ Problém s efektivní kontrolou neokortexu



„When you are hungry, eat; when you are tired, sleep“

Zen Buddhist quote



# Awareness / Mindfulness

✓ Problém s efektivní kontrolou neokortexu

<http://nutritionstudies.org/wp-content/uploads/2014/01/overcoming-emotional-eating-480x250.jpg>



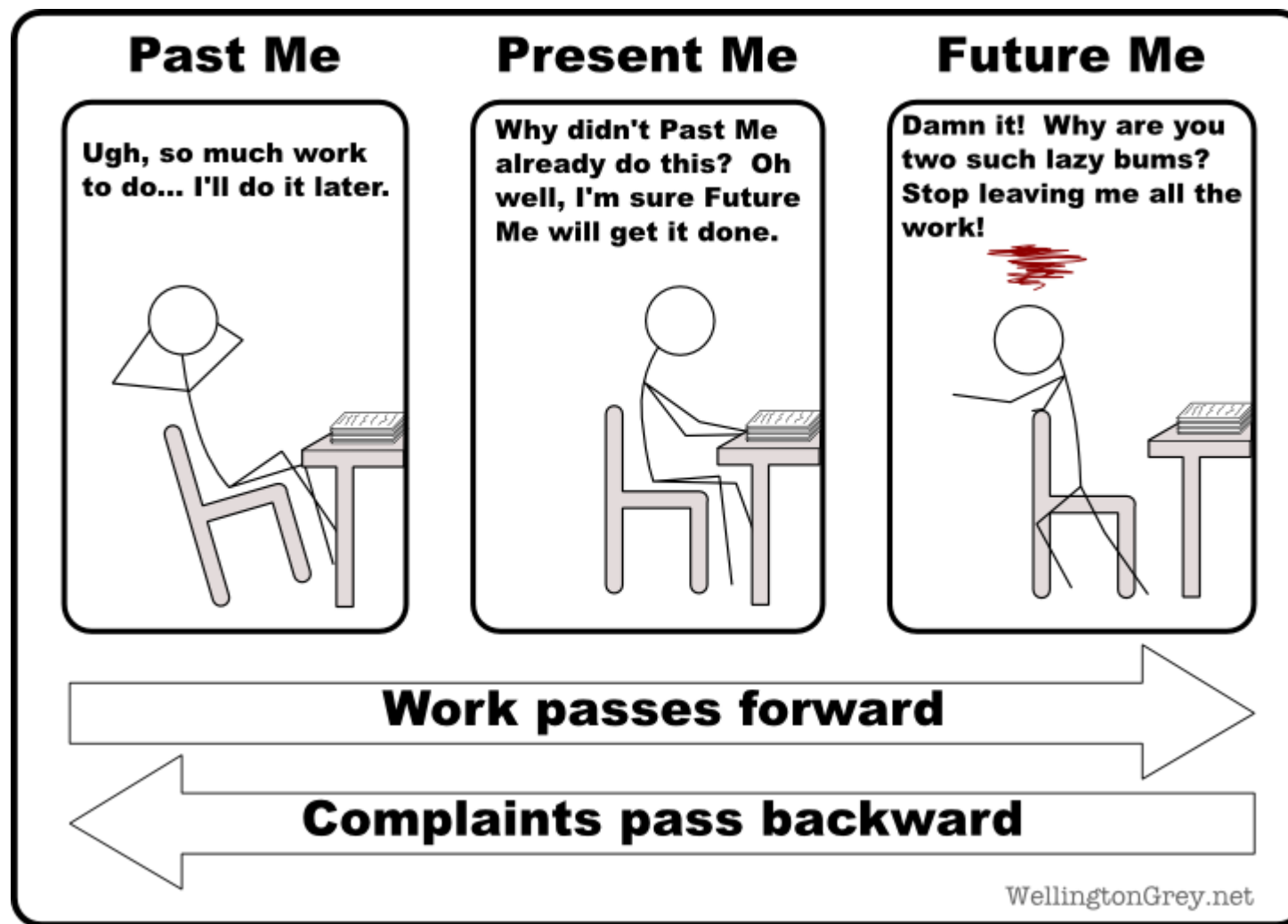
UNLESS THE MOMENT IS UNPLEASANT, IN WHICH CASE I WILL EAT A COOKIE



15 MINUTES OF CARDIO, 15 MINUTES OF WEIGHTS, AND AN HOUR OF TALKING MYSELF INTO IT.

[http://1.bp.blogspot.com/\\_GpQ4Y4Dn10/78WmcpPUtil/AAAAAAAAAAw/9kCQYEu0TBg/s1600/exercise-cartoon.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_GpQ4Y4Dn10/78WmcpPUtil/AAAAAAAAAAw/9kCQYEu0TBg/s1600/exercise-cartoon.jpg)

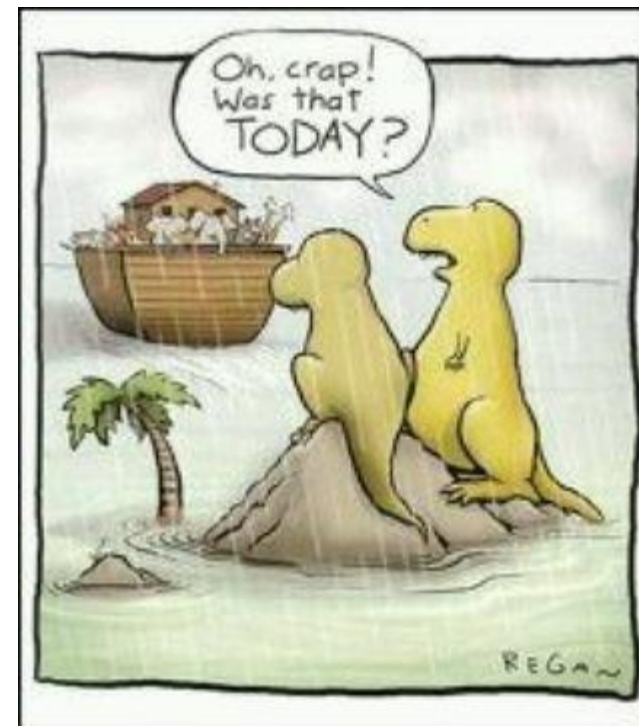
# Awareness / Mindfulness



✓ Problém s efektivní kontrolou neokortexu

# Prokrastinace

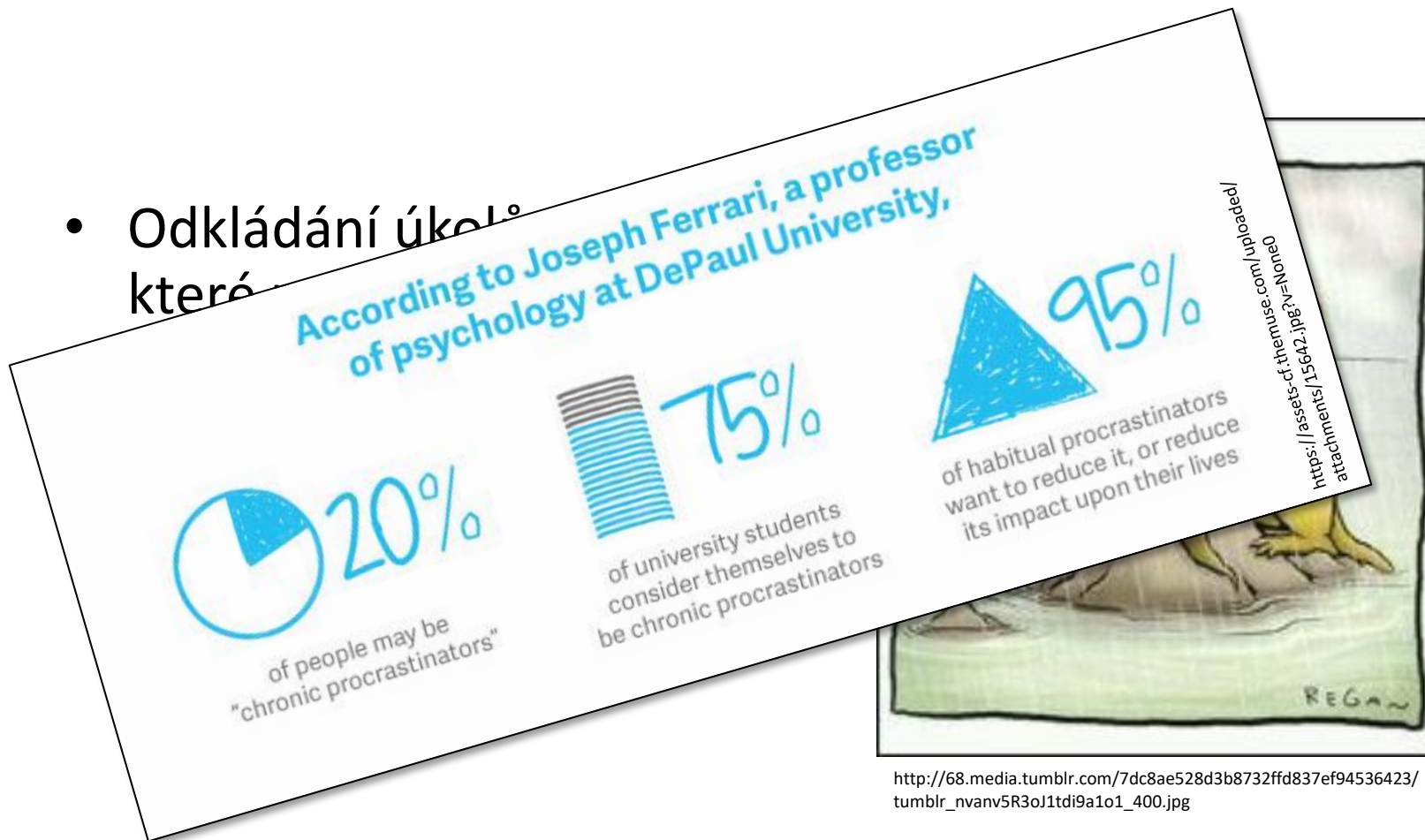
- Odkládání úkolů, které musí být udělány
- Nejedná se o lenost!



[http://68.media.tumblr.com/7dc8ae528d3b8732ffd837ef94536423/tumblr\\_nvanv5R3oJ1tdi9a1o1\\_400.jpg](http://68.media.tumblr.com/7dc8ae528d3b8732ffd837ef94536423/tumblr_nvanv5R3oJ1tdi9a1o1_400.jpg)

# Prokrastinace

- Odkládání úkolů, které...






# Prokrastinace

Zásadní role  
limbického systému

Physiologically, it's a struggle between two parts of the brain:

- Prefrontal cortex:** controls problem solving and planning
- Limbic system:** craves immediate gratification



**Why is procrastination such a bad idea?**  
*It can ...*

- ... hurt your health:** Chronic procrastinators suffer more illnesses, get less exercise, sleep less and drink more alcohol than non-procrastinators.
- ... stress you out:** The resulting deadline crunch (or a missed deadline) takes a toll on both you and those around you.
- ... lead to lower salaries and a higher risk of unemployment:** No one gets ahead by dropping deadlines.

**Why do people procrastinate?**


- ✓ Fear of failure:** You won't settle for anything less than perfection.
- ?** **Skill deficit:** You don't know how to complete the task.
- 👎 Lack of interest or motivation:** The task is simply too boring.

[https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/images/1/1-68134-Procrastination\\_WEBREADY-01.jpg](https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/images/1/1-68134-Procrastination_WEBREADY-01.jpg)

# Rizikové faktory

**Fyziologické faktory**  
✓ Únava  
✓ Hlad  
✓ Další stresory

Physiologically, it's a struggle between two parts of the brain:



**Prefrontal cortex:**  
controls problem solving and planning

**Limbic system:**  
craves immediate gratification

### Why is procrastination such a bad idea?

*It can ...*

- ... hurt your health:** Chronic procrastinators suffer more illnesses, get less exercise, sleep less and drink more alcohol than non-procrastinators.
- ... stress you out:** The resulting deadline crunch (or a missed deadline) takes a toll on both you and those around you.
- ... lead to lower salaries and a higher risk of unemployment:** No one gets ahead by dropping deadlines.

### Why do people procrastinate?


- ✓ Fear of failure:** You won't settle for anything less than perfection.
- ? Skill deficit:** You don't know how to complete the task.
- ☹ Lack of interest or motivation:** The task is simply too boring.

[https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/Images/1/1-68134-Procrastination\\_WEBREADY-01.jpg](https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/Images/1/1-68134-Procrastination_WEBREADY-01.jpg)

# Rizikové faktory

- Intelligence
  - Čím vyšší intelligence, tím lepší schopnost racionalizace

Physiologically, it's a struggle between two parts of the brain:



**Prefrontal cortex:**  
controls problem solving and planning

**Limbic system:**  
craves immediate gratification

### Why is procrastination such a bad idea?

*It can ...*

- ... hurt your health:** Chronic procrastinators suffer more illnesses, get less exercise, sleep less and drink more alcohol than non-procrastinators.
- ... stress you out:** The resulting deadline crunch (or a missed deadline) takes a toll on both you and those around you.
- ... lead to lower salaries and a higher risk of unemployment:** No one gets ahead by dropping deadlines.

### Why do people procrastinate?

- ✓ Fear of failure:** You won't settle for anything less than perfection.
- ?** **Skill deficit:** You don't know how to complete the task.
- 👎 Lack of interest or motivation:** The task is simply too boring.


[https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/Images/1/1-68134-Procrastination\\_WEBREADY-01.jpg](https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/Images/1/1-68134-Procrastination_WEBREADY-01.jpg)



# Rizikové faktory

- Intelligence
  - Čím vyšší intelligence, tím lepší schopnost racionalizace
- Úloha postrádá smysl
  - Proč to dělat?
- Úloha je nudná
  - To mě nebaví
- Úloha je obtížná
  - Kde začít?
- Úloha je frustrující
  - Pořád to nejde...

Physiologically, it's a struggle between two parts of the brain:



**Prefrontal cortex:**  
controls problem solving and planning

**Limbic system:**  
craves immediate gratification

**Why is procrastination such a bad idea?**  
*It can ...*

- ... hurt your health:** Chronic procrastinators suffer more illnesses, get less exercise, sleep less and drink more alcohol than non-procrastinators.
- ... stress you out:** The resulting deadline crunch (or a missed deadline) takes a toll on both you and those around you.
- ... lead to lower salaries and a higher risk of unemployment:** No one gets ahead by dropping deadlines.

**Why do people procrastinate?**

- ✓ Fear of failure:** You won't settle for anything less than perfection.
- ?** **Skill deficit:** You don't know how to complete the task.
- 👎 Lack of interest or motivation:** The task is simply too boring.


[https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/Images/1/1-68134-Procrastination\\_WEBREADY-01.jpg](https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/Images/1/1-68134-Procrastination_WEBREADY-01.jpg)



# Rizikové faktory

- Intelligence
  - Čím vyšší intelligence, tím lepší schopnost racionalizace
- Úloha postrádá smysl
  - Proč to dělat?
- Úloha je nudná
  - To mě nebaví
- Úloha je obtížná
  - Kde začít?
- Úloha je frustrující
  - Pořád to nejde...
- Špatná organizace
  - Musím na to jít jinak
- Nedostatečná odměna za splnění úkolu (zejména vnitřní)
  - Stejně mi to nic nepřinese

Physiologically, it's a struggle between two parts of the brain:



**Prefrontal cortex:**  
controls problem solving and planning

**Limbic system:**  
craves immediate gratification

**Why is procrastination such a bad idea?**  
*It can ...*

- ... hurt your health:** Chronic procrastinators suffer more illnesses, get less exercise, sleep less and drink more alcohol than non-procrastinators.
- ... stress you out:** The resulting deadline crunch (or a missed deadline) takes a toll on both you and those around you.
- ... lead to lower salaries and a higher risk of unemployment:** No one gets ahead by dropping deadlines.

**Why do people procrastinate?**

- ✓ Fear of failure:** You won't settle for anything less than perfection.
- ?** **Skill deficit:** You don't know how to complete the task.
- 👎 Lack of interest or motivation:** The task is simply too boring.

[https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/Images/1/1-68134-Procrastination\\_WEBREADY-01.jpg](https://s3.amazonaws.com/NFIB/AMS%20Content/Images/1/1-68134-Procrastination_WEBREADY-01.jpg)


# Rizikové faktory

- Intelligence
  - Čím vyšší intelligence, tím lepší schopnost racionalizace
- Úloha postrádá smysl
  - Proč to dělat?
- Úloha je nudná
  - To mě nebaví
- Úloha je obtížná
  - Kde začít?
- Úloha je frustrující
  - Pořád to nejde...
- Špatná organizace
  - Musím na to jít jinak
- Nedostatečná odměna za splnění úkolu (zejména vnitřní)
  - Stejně mi to nic nepřinese

**Motivace**  
✓ Zevní  
✓ Vnitřní

➤ **Rozhodovací paralýza**  
➤ **Distrakce**

Physiologically, it's a struggle between two parts of the brain:



**Prefrontal cortex:**  
controls problem solving and planning

**Limbic system:**  
craves immediate gratification

### Why do people procrastinate?

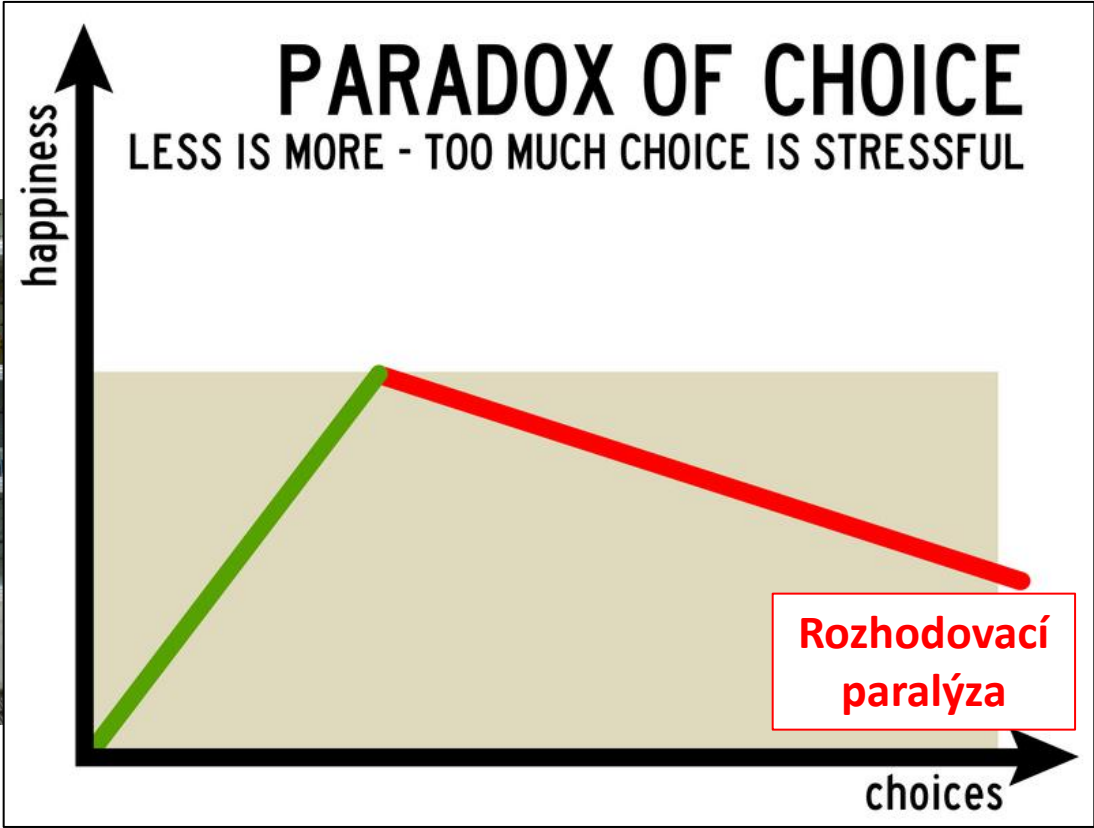
- ✓ **Fear of failure:** You won't settle for anything less than perfection.
- ? **Skill deficit:** You don't know how to complete the task.
- 👎 **Lack of interest or motivation:** The task is simply too boring.

... lead to lower salaries and a higher risk of unemployment:  
No one gets ahead by dropping deadlines.

# More choice does not make us more happy



<http://wigan.illarerate.co.uk/wp-content/uploads/2014/01/Empty-supermarket-shelves.jpg>



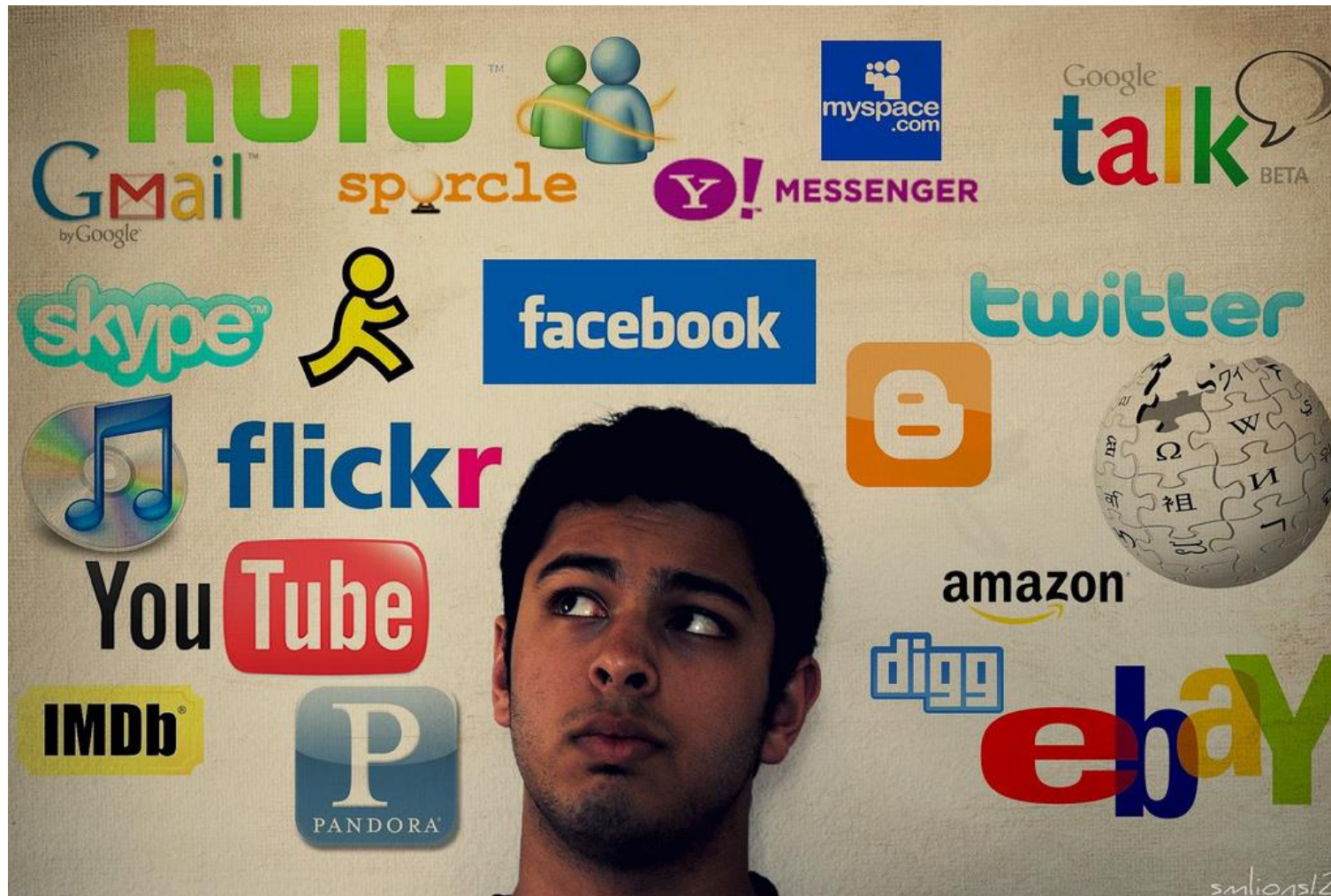
<https://11tx7b411ycc3zja3v2vhqz9-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/07/paradox-of-choice.jpg>



<https://kristenleoneblog.wordpress.com/2016/04/03/decision-paralysis/>



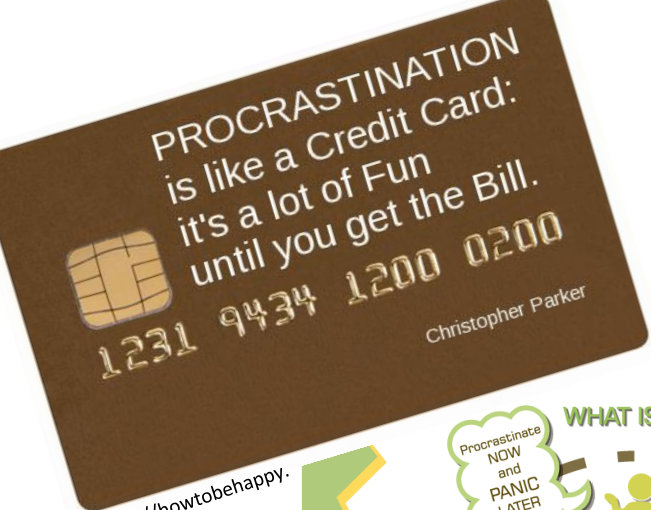
# Distrakce





# Prokrastinace





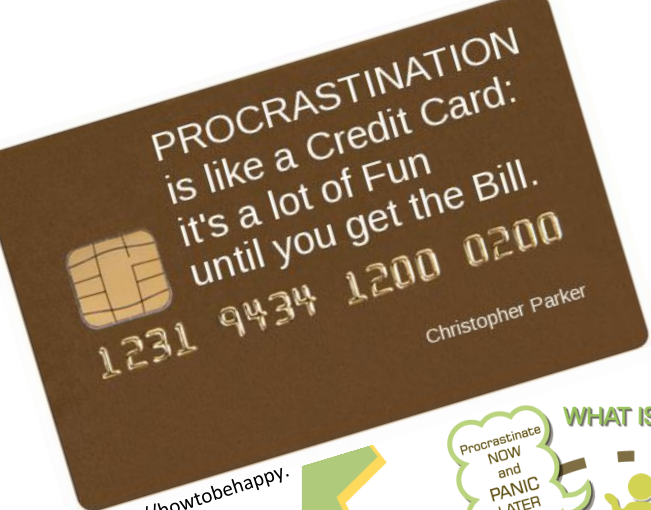
# Prokrastinace

Zásadní role limbického systému

[http://howtobehappy.guru/wp-content/uploads/2015/08/imageedit\\_7\\_5046245303.jpg](http://howtobehappy.guru/wp-content/uploads/2015/08/imageedit_7_5046245303.jpg)



SOURCES: <http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro02/web1/jmarysis.html>  
[http://www.mindtools.com/pages/article/newHTE\\_91.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_91.htm)  
<http://www.marcdangel.com/2010/11/22/7-common-causes-and-proven-cures-for-procrastination/>



# Prokrastinace

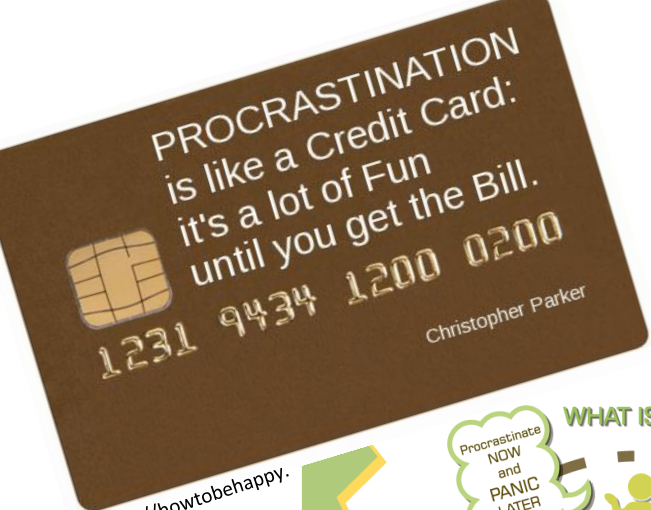
Zásadní role limbického systému

[http://howtobehappy.guru/wp-content/uploads/2015/08/imageedit\\_7\\_5046245303.jpg](http://howtobehappy.guru/wp-content/uploads/2015/08/imageedit_7_5046245303.jpg)



SOURCES: <http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro02/web1/jmarysis.html>  
[http://www.mindtools.com/pages/article/newHTE\\_91.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_91.htm)  
<http://www.marcdangel.com/2010/11/22/7-common-causes-and-proven-cures-for-procrastination/>





# Prokrastinace

Zásadní role limbického systému



**Často mluvíme o „time-managementu“, ale čas nemůžeme kontrolovat. Problém je hlavně „self-management a task-management“ ...**

SOURCES: <http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro02/web1/jmaryasis.html>  
[http://www.mindtools.com/pages/article/newHTE\\_91.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_91.htm)  
<http://www.marcondangel.com/2010/11/22/7-common-causes-and-proven-cures-for-procrastination/>



# 11 THINGS BY DR. TRAVIS BRADBERRY ULTRA-PRODUCTIVE PEOPLE DO DIFFERENTLY

**01** THEY NEVER TOUCH THINGS TWICE

**02** THEY GET READY FOR TOMORROW BEFORE THEY LEAVE THE OFFICE

**03** THEY EAT FROGS

**04** THEY FIGHT THE TYRANNY OF THE URGENT

**05** THEY STICK TO THE SCHEDULE DURING MEETINGS

**06** THEY SAY NO

**07** THEY ONLY CHECK E-MAIL AT DESIGNATED TIMES

**08** THEY DON'T MULTITASK

**09** THEY GO OFF THE GRID

**10** THEY DELEGATE

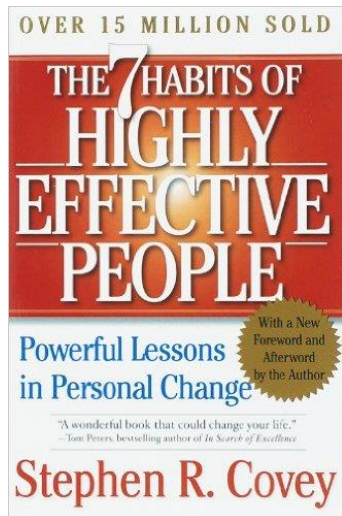
**11** THEY PUT TECHNOLOGY TO WORK FOR THEM

E

[HTTP://WWW.ENTREPRENEUR.COM/ARTICLE/248063](http://www.entrepreneur.com/article/248063)

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/6d/d4/6f/6dd46f7ab780817f0f840a9075a60660.jpg>

# Stephen Covey – Quadrant system



	Urgent	Not Urgent								
Important	<p style="text-align: center;"><b>Quad I</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><u>Activities</u></th> <th style="text-align: left;"><u>Results</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crisis</li> <li>• Pressing Problems</li> <li>• Deadline Driven</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Burn-out</li> <li>• Crisis management</li> <li>• Always putting out fires</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	<u>Activities</u>	<u>Results</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crisis</li> <li>• Pressing Problems</li> <li>• Deadline Driven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Burn-out</li> <li>• Crisis management</li> <li>• Always putting out fires</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Quad II</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><u>Activities</u></th> <th style="text-align: left;"><u>Results</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevention, capability improvement</li> <li>• Relationship building</li> <li>• Recognizing new opportunities</li> <li>• Planning, recreation</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vision, perspective</li> <li>• Balance</li> <li>• Discipline</li> <li>• Control</li> <li>• Few crisis</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	<u>Activities</u>	<u>Results</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevention, capability improvement</li> <li>• Relationship building</li> <li>• Recognizing new opportunities</li> <li>• Planning, recreation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vision, perspective</li> <li>• Balance</li> <li>• Discipline</li> <li>• Control</li> <li>• Few crisis</li> </ul>
<u>Activities</u>	<u>Results</u>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crisis</li> <li>• Pressing Problems</li> <li>• Deadline Driven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Burn-out</li> <li>• Crisis management</li> <li>• Always putting out fires</li> </ul>									
<u>Activities</u>	<u>Results</u>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevention, capability improvement</li> <li>• Relationship building</li> <li>• Recognizing new opportunities</li> <li>• Planning, recreation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vision, perspective</li> <li>• Balance</li> <li>• Discipline</li> <li>• Control</li> <li>• Few crisis</li> </ul>									
Not Important	<p style="text-align: center;"><b>Quad III</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><u>Activities</u></th> <th style="text-align: left;"><u>Results</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interruptions, some callers</li> <li>• Some email, some reports</li> <li>• Some meetings</li> <li>• Proximate, pressing matters</li> <li>• Popular activities</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Short term focus</li> <li>• Crisis management</li> <li>• Reputation – chameleon character</li> <li>• See goals/ plans as worthless</li> <li>• Feel victimized, out of control</li> <li>• Shallow or broken relationships</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	<u>Activities</u>	<u>Results</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interruptions, some callers</li> <li>• Some email, some reports</li> <li>• Some meetings</li> <li>• Proximate, pressing matters</li> <li>• Popular activities</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Short term focus</li> <li>• Crisis management</li> <li>• Reputation – chameleon character</li> <li>• See goals/ plans as worthless</li> <li>• Feel victimized, out of control</li> <li>• Shallow or broken relationships</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Quad IV</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><u>Activities</u></th> <th style="text-align: left;"><u>Results</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trivia, busy work</li> <li>• Some email</li> <li>• Personal social media</li> <li>• Some phone calls</li> <li>• Time wasters</li> <li>• Pleasant activities</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Total irresponsibility</li> <li>• Fired from jobs</li> <li>• Dependent on others or institutions for basics</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	<u>Activities</u>	<u>Results</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trivia, busy work</li> <li>• Some email</li> <li>• Personal social media</li> <li>• Some phone calls</li> <li>• Time wasters</li> <li>• Pleasant activities</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Total irresponsibility</li> <li>• Fired from jobs</li> <li>• Dependent on others or institutions for basics</li> </ul>
<u>Activities</u>	<u>Results</u>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interruptions, some callers</li> <li>• Some email, some reports</li> <li>• Some meetings</li> <li>• Proximate, pressing matters</li> <li>• Popular activities</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Short term focus</li> <li>• Crisis management</li> <li>• Reputation – chameleon character</li> <li>• See goals/ plans as worthless</li> <li>• Feel victimized, out of control</li> <li>• Shallow or broken relationships</li> </ul>									
<u>Activities</u>	<u>Results</u>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trivia, busy work</li> <li>• Some email</li> <li>• Personal social media</li> <li>• Some phone calls</li> <li>• Time wasters</li> <li>• Pleasant activities</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Total irresponsibility</li> <li>• Fired from jobs</li> <li>• Dependent on others or institutions for basics</li> </ul>									

<http://thecontextofthings.com/wp-content/uploads/2015/10/covey-4-quad-1.jpg>

# Pomodoro technika



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/6d/d4/6f/6dd46f7ab780817f0f840a9075a60660.jpg>



<http://smartlifeblog.com/wp-content/uploads/2015/03/pomodoro-timer.jpg>

#3
Brain Hacks for beating procrastination

1. Focus on the **PROCESS** not the **Product**.  
 Tips: When studying, avoid thinking about how many pages you have to write or problems to solve as that brings on the pain that leads to procrastination. Rather, calmly put the effort into doing the work. No need to grasp or finish everything in one session.
2. Distractions will happen, so accept them and train yourself to move past them quickly.  
 Tips: Find a quiet space, use noise-cancelling headphones.
3. Plan: Write down 3-6 tasks you want to accomplish.  
 Tips: Do it the night before, so your mind starts working on them while you sleep. Plan your breaks and quitting time too. It's okay if you did not finish all tasks if you gave it your best.
4. Trust in your new system and yourself.  
 Tips: Get support when you get stressed out or overwhelmed. Seek out friends who are successful, teachers, school counselors and ask for help.

## 5. Use The POMODORO Technique

I

START

SET A TIMER TO 25 MINUTES. Let everyone (Fam, BF, GF etc.) know what you are doing, so they don't interrupt or get upset if you don't respond to them.

▶

CONTINUE

FOCUS ON ONE TASK. Study. Write. Do math. Whatever. NO INTERRUPTIONS. No social media, gaming, texting etc.

▬

STOP

REWARD YOURSELF. After successfully completing 25 minutes of hardcore awesomeness (studying, working etc.) do something you enjoy for 5 minutes and repeat the process.

YOU CAN BEAT PROCRASTINATION!

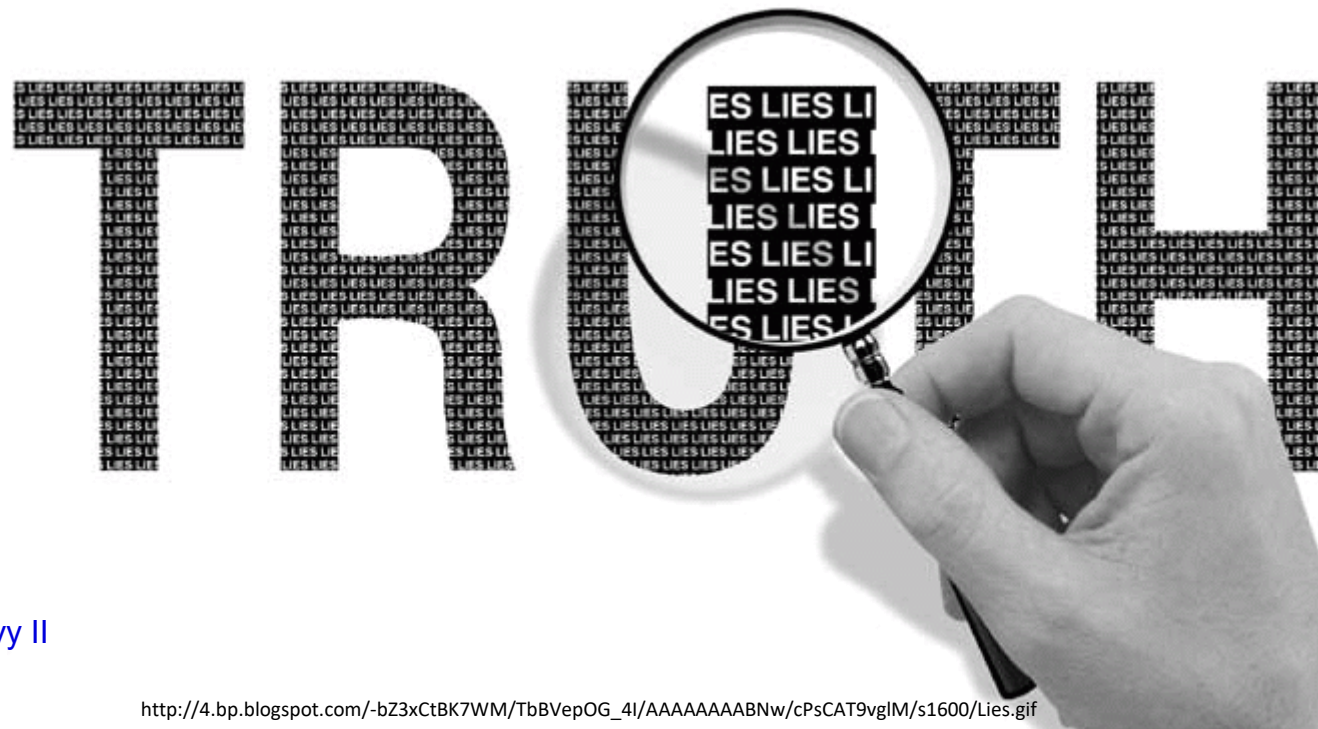
http://www.bamradionetwork.com/images/easyblog\_images/easyblog\_11545/procrastination-infographic-2.png



# Racionalizace

✓ Konflikt mezi limbickým systémem a neokortexem

- obranný mechanismus pomocí, kterého se vysvětluje a ospravedlňuje kontroverzní chování nebo pocity logickým zdůvodněním se obchází skutečná podstata špatného chování, které se stává akceptovatelné nebo se dokonce tváří jako jednání správné (Wikipedia)

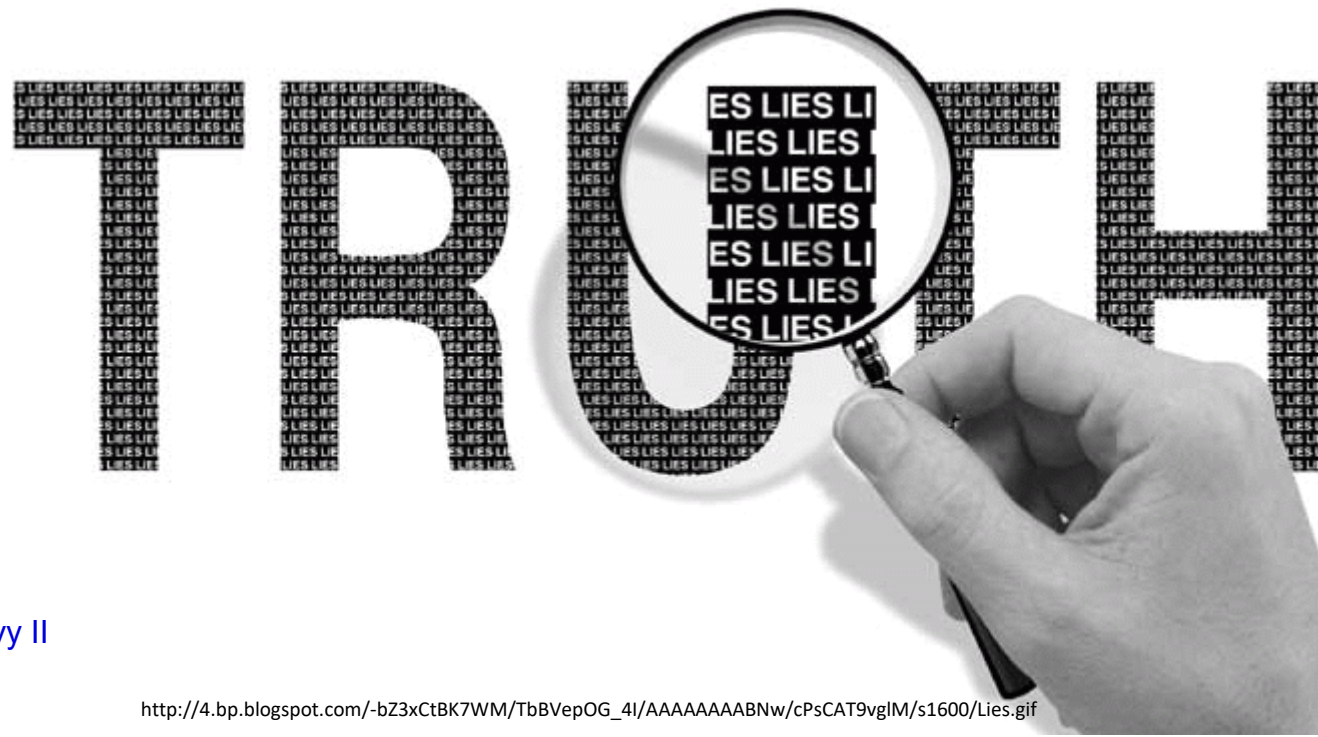


# Racionalizace

✓ Konflikt mezi limbickým systémem a neokortexem

- obranný mechanismus pomocí, kterého se vysvětluje a ospravedlňuje kontroverzní chování nebo pocity logickým zdůvodněním se obchází skutečná podstata špatného chování, které se stává akceptovatelné nebo se dokonce tváří jako jednání správné (Wikipedia)

**MANIPULACE**





# Manipulace

- Záměrná vs. nezáměrná
- ✓ Sebe
- ✓ Druhých

„Proč tedy vidíš třísku v oku svého bratra,  
ale trámu ve svém oku si nevšímáš „

Matouš ,kap. 7

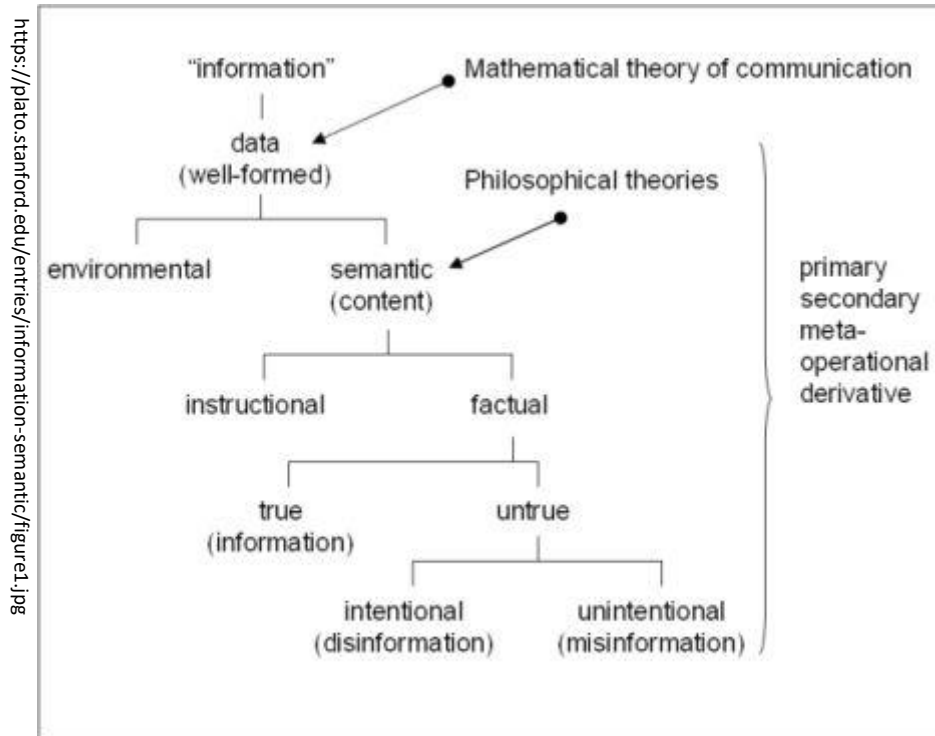


# Manipulace

- Záměrná vs. nezáměrná
- ✓ Sebe
- ✓ Druhých

„Proč tedy vidíš třísku v oku svého bratra,  
ale trámu ve svém oku si nevšímáš „

Matouš ,kap. 7

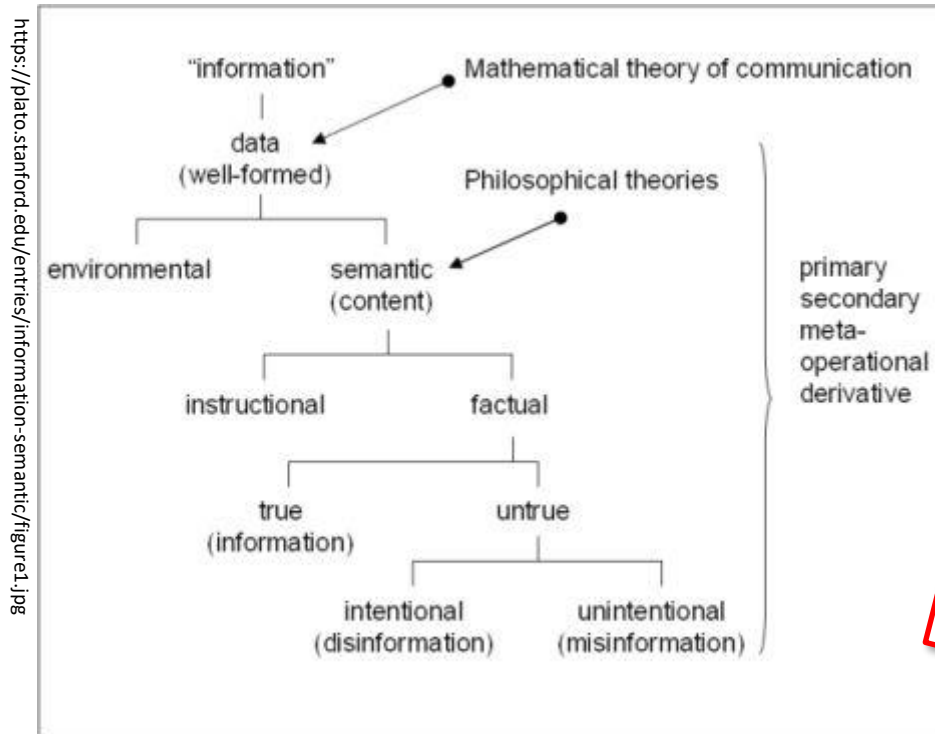


# Manipulace

- Záměrná vs. nezáměrná
- ✓ Sebe
- ✓ Druhých

„Proč tedy vidíš třísku v oku svého bratra,  
ale trámu ve svém oku si nevšímáš „

Matouš ,kap. 7



- **Sebe**
  - Většinou nezáměrná
  - Obranný mechanismus
- **Druhých**
  - Většinou záměrná
  - Útok
    - ✓ K obraně sebe sama
    - ✓ Ke získání nějaké výhody

# Manipulace

... limbický systém...



<http://dailynewsdig.com/advertising/>



# Manipulace



# Manipulace

Hra na city / pocit nespokojenosti – limbický systém

## Weight Loss @ Home Food

Hi i Loss 30Kg Weight & 4 Inches Still maintain  
You can Also Join Diet4india Weight Loss Prgm  
No Cruch Diet, Exercise, Eat & Lose , Call Now  
09225225161, 9890222689 \*



Before

After

<http://www.diet4india.com/images/image4.gif>

NEW WEIGHT LOSS SOLUTION

"This miracle pill can Burn Fat FAST!"

DR. OZ

LEARN MORE

<http://blogs-images.forbes.com/jeffbercovici/files/2012/08/dr.-oz-weight-loss-pills.jpg>

Pseudoracionálnost (je to uvěřitelné) – neokortex

LESS WRINKLES IN ONLY 60 MINUTES

DERMITAGE

dermitage.com | \*S&P applies

TRY IT FREE

Simulated imagery. Results not typical.

<http://mannmedia.pbworks.com/f/weasel%20wrods.jpg>

LESS WRINKLES IN ONLY MINUTES

DERMITAGE

www.dermitage.com

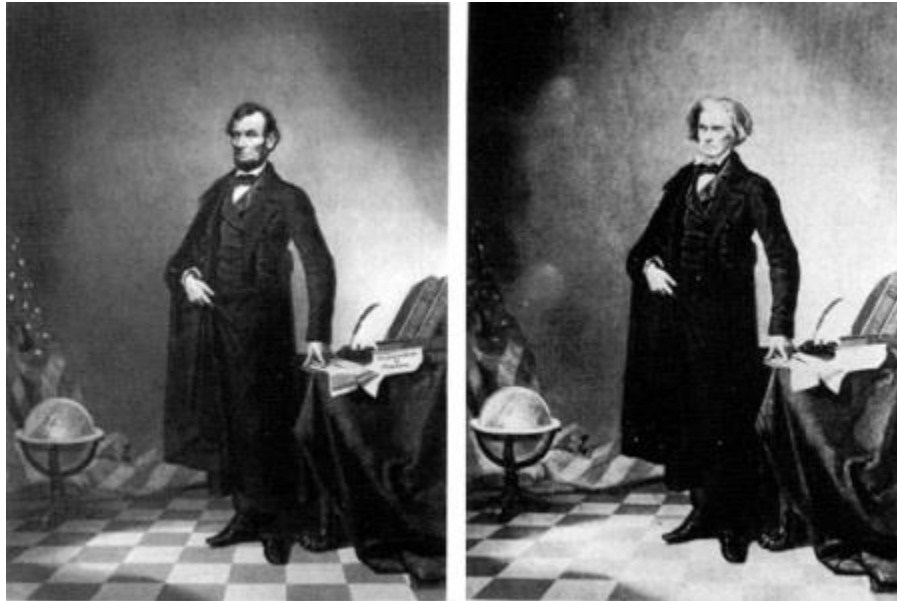
simulated imagery

TRY IT TODAY!

<https://s3.amazonaws.com/user-media.venngage.com/9e35bdc2748090dcf73c204acd1f6996.jpg>



# Manipulace a propaganda



<https://kristinczermanski.wordpress.com/2013/12/10/photo-manipulation-the-impact-on-society-the-advertising-industry/>

# Manipulace a propaganda

- Manipulace lidí / propaganda je stará jako lidstvo samo a s odstupem času se může zdát absurdní



[https://2.bp.blogspot.com/-FXZvktB5BuM/V4r9YwAO9VI/AAAAAAAAAk8/PtIGz94QGXYtA\\_KpphdeS0aQGzts8vurgClcB/s1600/The%2BSoviet%2Bflag%2Bover%2Bthe%2BReichstag%252C%2B1945.jpg](https://2.bp.blogspot.com/-FXZvktB5BuM/V4r9YwAO9VI/AAAAAAAAAk8/PtIGz94QGXYtA_KpphdeS0aQGzts8vurgClcB/s1600/The%2BSoviet%2Bflag%2Bover%2Bthe%2BReichstag%252C%2B1945.jpg)

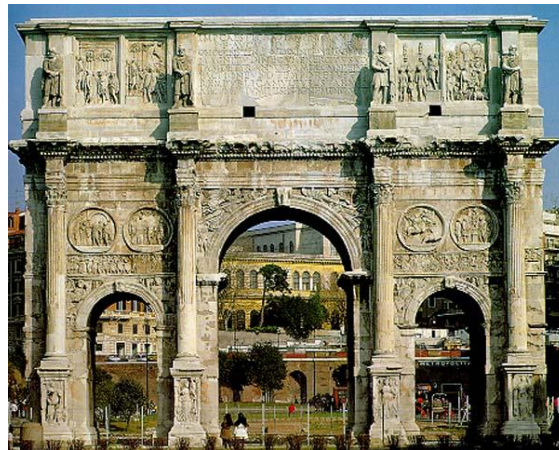


# Propaganda

- Historické prameny mají propagandistický charakter
- Dějiny píší vítězové
- Subjektivní / angažovaný pohled vs. čistá propaganda



<http://soren.faculty.arizona.edu/sites/soren.faculty.arizona.edu/files/newpage10.jpg>



<http://www.colorado.edu/Classics/clas4091/Graphics/Constarch.jpg>



<http://www.colorado.edu/Classics/clas4091/Graphics/nstarch.jpg>



<http://www.colorado.edu/Classics/clas4091/Graphics/Constarch.jpg>

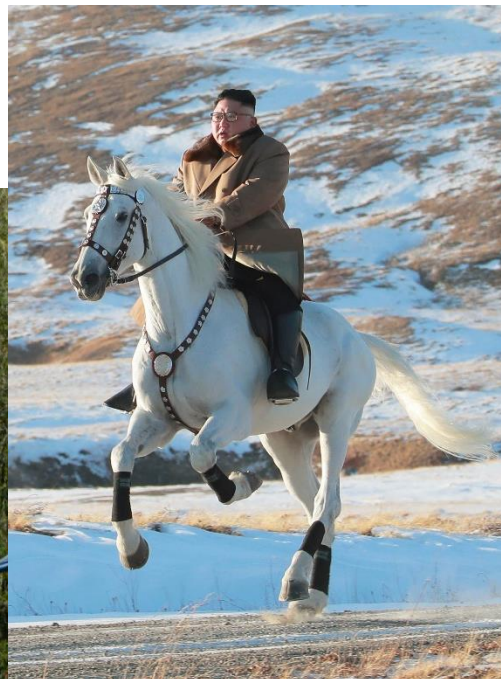
Síla médií v minulosti...



# Síla médií v současnosti



<https://thetravellingsquid.com/2013/12/18/vladimir-putin-russias-macho-leader/>



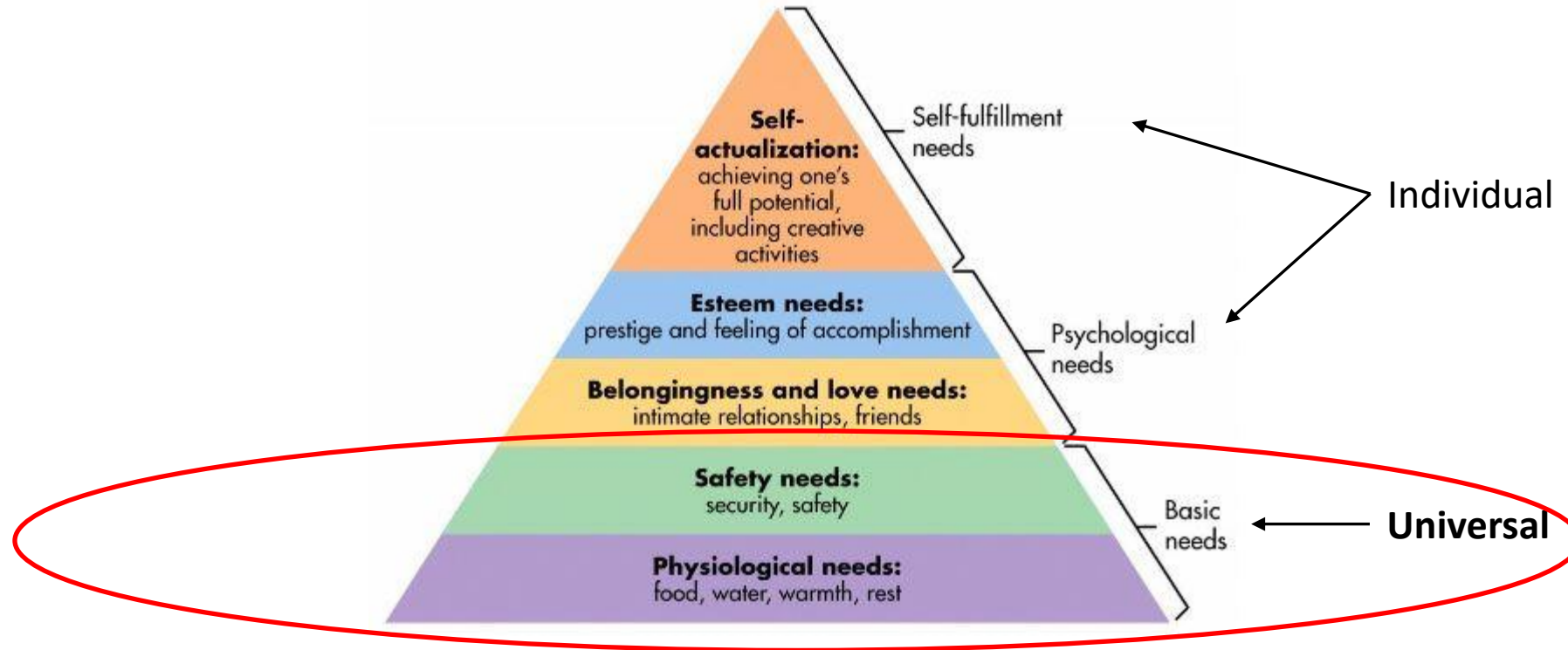
<https://www.thesun.co.uk/news/10144977/kim-jong-un-horse-photos-vladimir-putin/>



<https://faceswaponline.com/trump-travels-overseas>

Media minulosti mají alespoň uměleckou hodnotu...

# Propaganda útočí na základní potřeby



<http://www.simplypsychology.org/maslow-pyramid.jpg>



# Propaganda



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/dd/09/1f/dd091fe34d2a70d7f1b022b49b08d8b1.jpg>

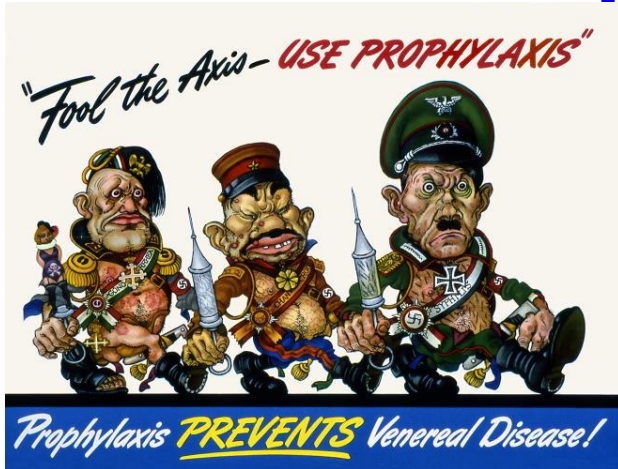


# Propaganda



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/dd/09/1f/dd091fe34d2a70d7f1b022b49b08d8b1.jpg>

# Propaganda plodí propagandu



[https://d.fastcompany.net/multisite\\_files/fastcompany/imagecache/slideshow\\_large/slideshow/2014/07/3033287-slide-py3.jpg](https://d.fastcompany.net/multisite_files/fastcompany/imagecache/slideshow_large/slideshow/2014/07/3033287-slide-py3.jpg)



[https://www.google.cz/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsecure.static.tumblr.com%2Fd1367a696b356dfe6a9dee6a634da56e%2Ffujpgsp7%2Fro1nwrvh4%2Ftumblr\\_static\\_filename\\_640\\_v2.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.tumblr.com%2Ftagged%2Fnazi-propaganda-poster&docid=WzpFjAhd6Gn2AM&tbnid=29m5HiOvOat5wM%3A&imgwidth=1024&imgheight=768&contextmenu=1&wwwii%20german%20propaganda&ved=0ahUKEwiNINWay8HSAhUGsBQKHwyeCwcQMwiEAShiMGI&iact=mrc&uact=8#h=407&imgrc=29m5HiOvOat5wM:&vet=1&w=640](https://www.google.cz/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsecure.static.tumblr.com%2Fd1367a696b356dfe6a9dee6a634da56e%2Ffujpgsp7%2Fro1nwrvh4%2Ftumblr_static_filename_640_v2.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.tumblr.com%2Ftagged%2Fnazi-propaganda-poster&docid=WzpFjAhd6Gn2AM&tbnid=29m5HiOvOat5wM%3A&imgwidth=1024&imgheight=768&contextmenu=1&wwwii%20german%20propaganda&ved=0ahUKEwiNINWay8HSAhUGsBQKHwyeCwcQMwiEAShiMGI&iact=mrc&uact=8#h=407&imgrc=29m5HiOvOat5wM:&vet=1&w=640)



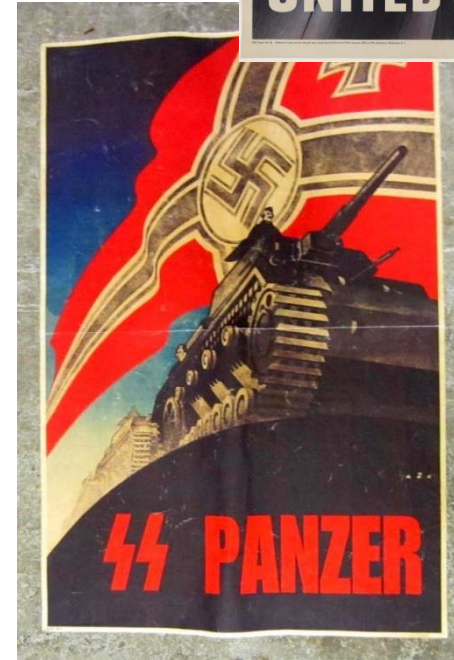
[http://lh4-ggph.tumblr.com/\\_fps7jxvrEbw/SVjZHsmNP0/AAAAAAdYE/Y0J75YxZlp8/s160/Poster%20for%20Norge.jpg](http://lh4-ggph.tumblr.com/_fps7jxvrEbw/SVjZHsmNP0/AAAAAAdYE/Y0J75YxZlp8/s160/Poster%20for%20Norge.jpg)



<https://s-media-cache-p1.pinimg.com/736x/c1/f8/50/c1f850ce1bddb4edbd04a880bd379bd9.jpg>



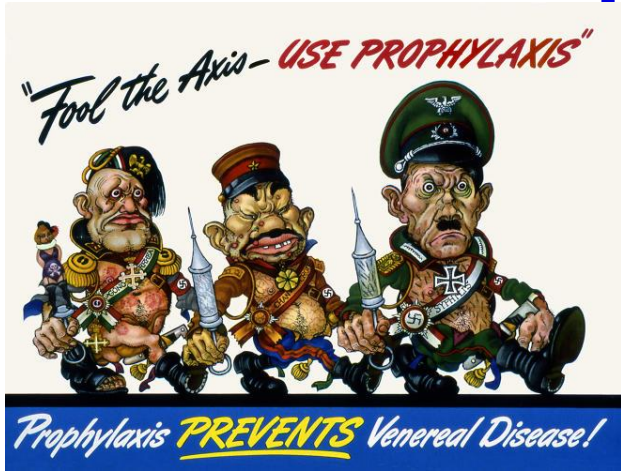
<https://s3.amazonaws.com/WCB.com/us-propaganda-during-world-war-ii/us-wwii-poster-united-we-are-strong.jpg>



[http://4.bp.blogspot.com/-95UR-aibBw0/VpSWAnjrQI/AAAAAABUjUjBin6bQ7axM/s1600/German\\_recruiting\\_worldwartwo.filminspector.com\\_3.jpg](http://4.bp.blogspot.com/-95UR-aibBw0/VpSWAnjrQI/AAAAAABUjUjBin6bQ7axM/s1600/German_recruiting_worldwartwo.filminspector.com_3.jpg)



# Propaganda plodí propagandu



[https://d.fastcompany.net/multisite\\_files/fastcompany/imagecache/slideshow\\_large/slideshow/2014/07/3033287-slide-py3.jpg](https://d.fastcompany.net/multisite_files/fastcompany/imagecache/slideshow_large/slideshow/2014/07/3033287-slide-py3.jpg)



[http://lh4-ggphht.com/\\_fps7jxvrEbw/SVjZHsmIP0/AAAAAAdYE/Y0J75YxZlp8/s160/Post%20%E2%80%90%20Nordmen%20kjemp%20For%20Norge.jpg](http://lh4-ggphht.com/_fps7jxvrEbw/SVjZHsmIP0/AAAAAAdYE/Y0J75YxZlp8/s160/Post%20%E2%80%90%20Nordmen%20kjemp%20For%20Norge.jpg)



<https://s3.amazonaws.com/WCB.com/us-propaganda-during-world-war-ii/us-wwii-poster-united-we-are-strong.jpg>

Zesměšňování

Glorifikace



[https://www.google.cz/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsecure.static.tumblr.com%2Fd1367a696b356dfe6a9dee6a634da56e%2Fujpgsp7%2FrO1nwrvh4%2Ftumblr\\_static\\_filename\\_640\\_v2.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.tumblr.com%2Ftagged%2Fnazi-propaganda-poster&docid=WzpFjAhd6Gn2AM&tbnid=29m5HiOvOat5wM%3A&ved=0ahUKEwiNINWay8HSAhUGsBQKHwyCwcQMwiEAShiMGI&iact=mrc&uact=8#h=407&imgcr=29m5HiOvOat5wM:&vet=1&w=640](https://www.google.cz/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsecure.static.tumblr.com%2Fd1367a696b356dfe6a9dee6a634da56e%2Fujpgsp7%2FrO1nwrvh4%2Ftumblr_static_filename_640_v2.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.tumblr.com%2Ftagged%2Fnazi-propaganda-poster&docid=WzpFjAhd6Gn2AM&tbnid=29m5HiOvOat5wM%3A&ved=0ahUKEwiNINWay8HSAhUGsBQKHwyCwcQMwiEAShiMGI&iact=mrc&uact=8#h=407&imgcr=29m5HiOvOat5wM:&vet=1&w=640)



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/c1/f8/50/c1f850ce1bddb4edbd04a880bd379bd9.jpg>

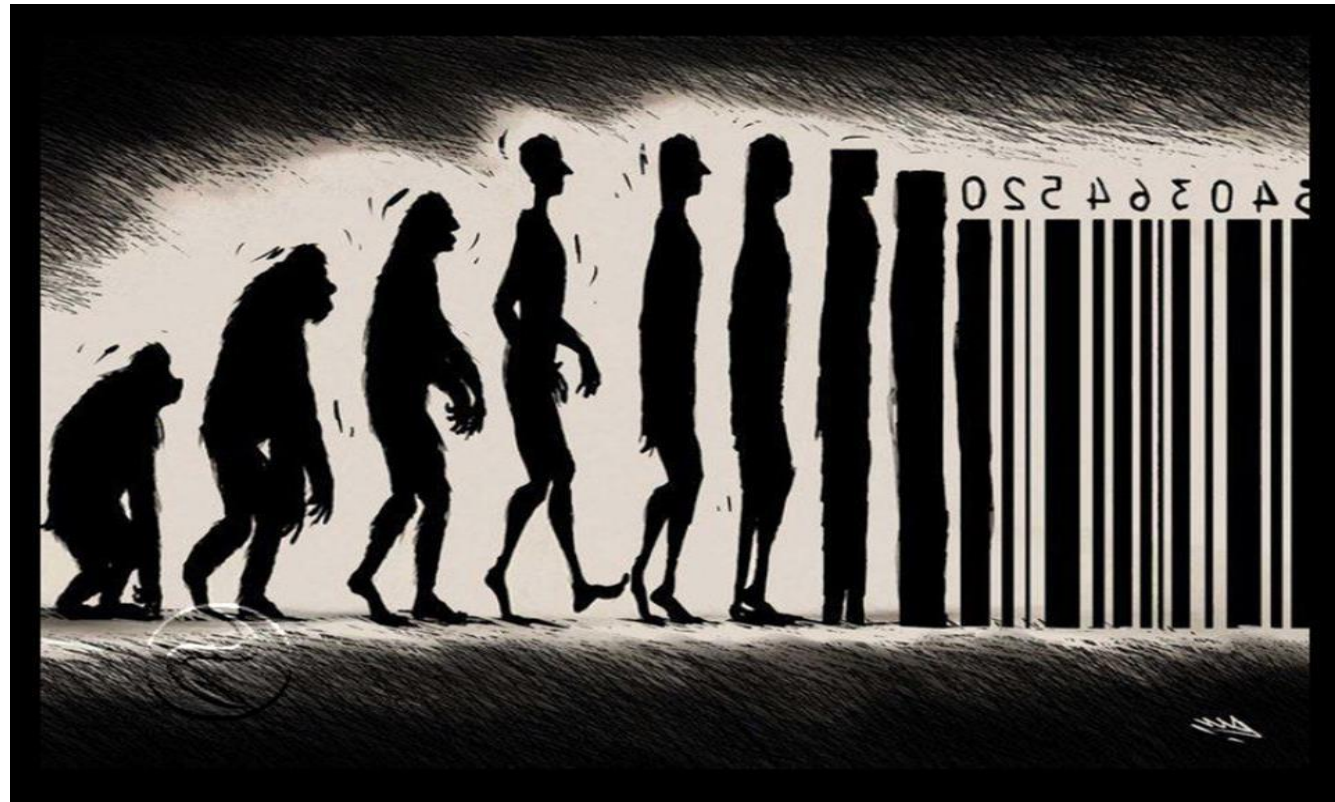


[http://4.bp.blogspot.com/-9SUR-aibBw0/VpSWAnjrQI/AAAAAABUjUjBin6bQ7axM/s1600/German\\_recruiting\\_worldwartwo.filminspector.com\\_3.jpg](http://4.bp.blogspot.com/-9SUR-aibBw0/VpSWAnjrQI/AAAAAABUjUjBin6bQ7axM/s1600/German_recruiting_worldwartwo.filminspector.com_3.jpg)



# Dehumanizace

- Snižování individuality druhých buď jako jedince nebo jako příslušníka určité skupiny
- Animální
- Mechanistická





# Dehumanizace

- Snižování individuality druhých buď jako jedince nebo jako příslušníka určité skupiny
- Animální
- Mechanistická

**Odlišnost**  
✓ Kulturní  
✓ Etnická  
✓ Jakákoliv

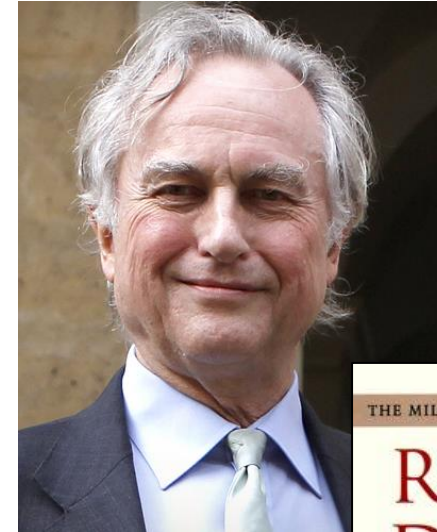
**Kulturní vývoj je výrazně  
diferencovaný**





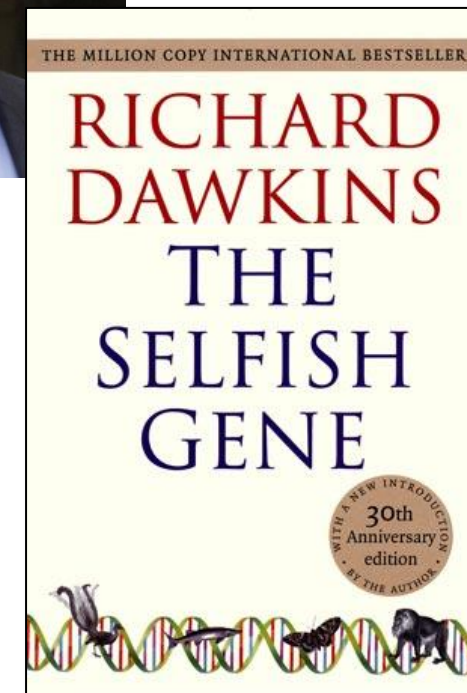
# Memetika

- Evoluční model kulturního přenosu informací
- Analogie genetického přenosu informace



[http://media.salon.com/2013/08/richard\\_dawkins2.jpg](http://media.salon.com/2013/08/richard_dawkins2.jpg)

1976

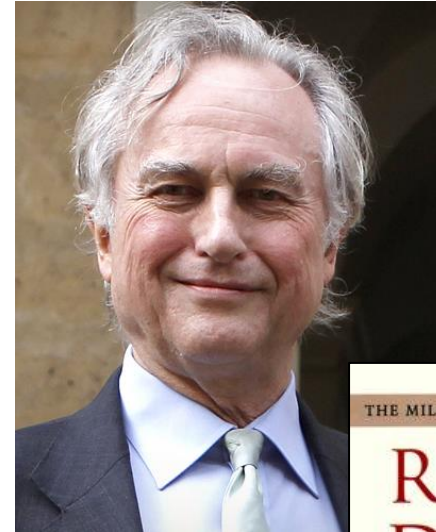


[https://geophagus.files.wordpress.com/2009/07/b123pb\\_lg.jpg](https://geophagus.files.wordpress.com/2009/07/b123pb_lg.jpg)



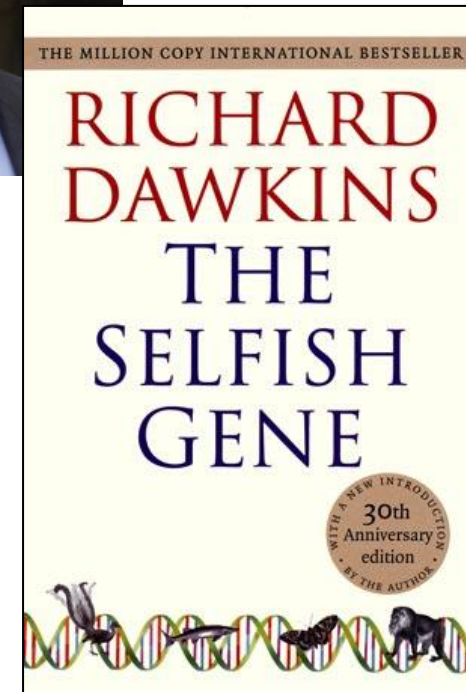
# Memetika

- Evoluční model kulturního přenosu informací
- Analogie genetického přenosu informace
- Mem
  - „informační jednotka kultury“
- Memetický komplex
  - systém hodnot/filozofie/náboženské učení



[http://media.salon.com/2013/08/richard\\_dawkins2.jpg](http://media.salon.com/2013/08/richard_dawkins2.jpg)

1976

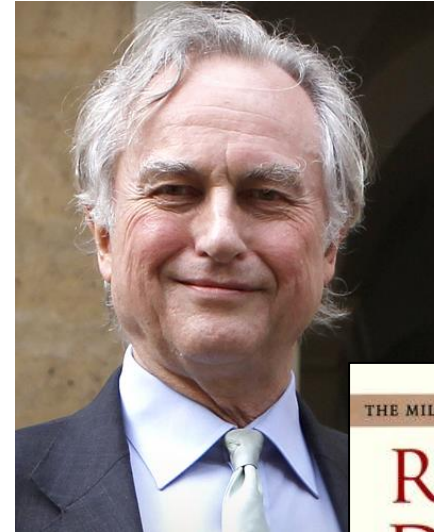


[https://geophagus.files.wordpress.com/2009/07/b123pb\\_lg.jpg](https://geophagus.files.wordpress.com/2009/07/b123pb_lg.jpg)

# Memetika

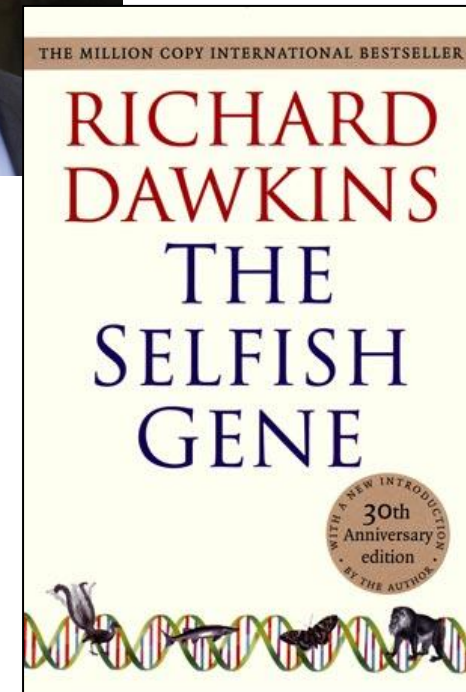
- Evoluční model kulturního přenosu informací
- Analogie genetického přenosu informace
- Mem
  - „informační jednotka kultury“
- Memetický komplex
  - systém hodnot/filozofie/náboženské učení

**Za memetický komplex nutno považovat i životní filosofii motorkáře, fotbalového fanouška či vyznavače konzumního způsobu života**



[http://media.salon.com/2013/08/richard\\_dawkins2.jpg](http://media.salon.com/2013/08/richard_dawkins2.jpg)

1976



[https://geophagus.files.wordpress.com/2009/07/b123pb\\_lg.jpg](https://geophagus.files.wordpress.com/2009/07/b123pb_lg.jpg)

# Memetika

- Aby se memetické komplexy ve společnosti udržely, tak se musí replikovat, jinak se z nich stane „mrtvé učení/informace“
- Memetické komplexy mezi sebou soutěží o „substrát“, kterým jsou lidské mozky



<http://cdn2.5wm83b1.maxcdn-edge.com/wp-content/uploads/2014/08/pepsiad2.jpg>



[http://4.bp.blogspot.com/\\_4ryHM8waEOc/S5ZL9uKNi0I/AAAAAAAAA4w/9cyf2If7rnc/s400/coke\\_vs\\_pepsi.jpg](http://4.bp.blogspot.com/_4ryHM8waEOc/S5ZL9uKNi0I/AAAAAAAAA4w/9cyf2If7rnc/s400/coke_vs_pepsi.jpg)



**Memetiku lze vztáhnout jakoukoliv součást kultury, tedy např. i na technologické postupy**

**Kultura**  
– suma znalostí  
✓ Hmotná  
✓ Nehmotná



<https://cdn.nexternal.com/tjb/images/FC-11.jpg>



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/9a/86/da/9a86da32052973bb085dc1511d4b7102.jpg>



<http://previews.123rf.com/images/dja65/dja651107/dja65110700341/10025966-Stone-age-axe-Stock-Photo-tools-ancient-stone.jpg>



[http://www.thebushcraftstore.co.uk/ekmps/shops/bduimportsitd/images/condor-greenland-pattern-axe-\[2\]-12105-p.jpg](http://www.thebushcraftstore.co.uk/ekmps/shops/bduimportsitd/images/condor-greenland-pattern-axe-[2]-12105-p.jpg)



<https://en.wikipedia.org/wiki/File:Mary16thC.jpg>



<https://www.wikiart.org/en/leonardo-davinci/the-madonna-of-the-carnation>



<https://pixels.com/featured/1-madonna-and-child-peter-paul-rubens.html>



<https://www.wikiart.org/en/m-h-maxy/madonna>

## Lékař

- Vedení léčby
  - „Evidence based“
  - Racionální
  - Reprodukovatelnost
  - Přenositelnost

## Léčitel

- Vedení léčby
  - „Personal ability based“
  - Pseudoracionální/iracionální
  - Reprodukovatelnost problematická
  - Nepřenositelnost

## Lékař

- Vedení léčby
  - „Evidence based“
  - Racionální
  - Reprodukovatelnost
  - Přenositelnost

## Léčitel

- Vedení léčby
  - „Personal ability based“
  - Pseudoracionální/iracionální
  - Reprodukovatelnost problematická
  - Nepřenositelnost

Je možné, že lidé s nadpřirozenými schopnostmi existují, ale je jich méně než lidí, kteří nadpřirozené schopnosti nemají... (záměrná/nezáměrná manipulace)



➤ Každý racionálně nevysvětlitelný jev může působit jako něco nadpřirozeného/zázrak



<http://pop.h-cdn.co/assets/15/45/2048x1152/hd-aspect-1446671691-ufo3000.jpg>



<https://space.desktopnexus.com/wallpaper/598423/>



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/c3/53/40/c353406ec16aa486bdf806581839dcb7.jpg>

# ➤ Ale i když nějaký jev nejsme schopni vysvětlit, můžeme hodnotit efekt, reproducibilitu a přenositelnost

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PMIC Search Help

Journal List > Glob Adv Health Med > v.3(4); 2014 Jul > PMC4104560

**GLOBAL ADVANCES**  
IN HEALTH AND MEDICINE

Glob Adv Health Med. 2014 Jul; 3(4): 6–8.  
Published online 2014 Jul 1. doi: 10.7453/ghm.2014.042

PMCID: PMC4104560

**Acupuncture: Past, Present, and Future**

Jason Jishun Hao, DOM, MTCM, MBA<sup>1</sup> and Michele Mittelman, RN, MPH

Author information > Copyright and License information >

**Abstract** Go to: ☺

During the past 40 years, acupuncture, a therapeutic technique of oriental medicine, has become more and more popular, evolving into one of the most utilized forms of complementary integrative medicine interventions in the United States. In fact, more than 10 million acupuncture treatments are administered annually in the United States alone. Its rise in popularity, particularly in the West, can be attributed in part to its effectiveness for pain relief and in part to the fact that scientific studies have begun to prove its efficacy.

**Key Words:** Acupuncture, headache, scalp, central nervous system, pain relief

During the past 40 years, acupuncture, a therapeutic technique of oriental medicine, has become more and

**Formats:**  
Article | PubReader | ePub(beta) | PDF (647K) | Citation

**Share**  
Facebook Twitter Google+

**Save items**  
Add to Favorites

**Similar articles in PubMed**

Review of clinical applications of scalp acupuncture for paralysis: an excerpt from chinese scalp acup[Glob Adv Health Med. 2012]

Safety and efficacy of acupuncture in children: a review of the evidence. [J Pediatr Hematol Oncol. 2008]

[Acupuncture as complementary medicine in patients with osteoarthritis of the knee. [Harefuah. 2007]

Clinical acupuncture research in the West. [Front Med. 2011]

Lessons from an acupuncture teaching clinic: patient characteristics and pain management effects [Explore (NY). 2014]

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PMIC Search Help

Journal List > Syst Rev > v.3; 2014 > PMC4326322

BioMed Central The Open Access Publisher

SYSTEMATIC REVIEWS

this article search submit a manuscript register

Syst Rev. 2014; 3: 142.  
Published online 2014 Dec 6. doi: 10.1186/2046-4053-3-142

PMCID: PMC4326322

**Randomised placebo-controlled trials of individualised homeopathic treatment: systematic review and meta-analysis**

Robert T Mathie,<sup>1</sup> Suzanne M Lloyd, Lynn A Legg, Jürgen Clausen, Sian Moss, Jonathan RT Davidson, and Ian Ford

Author information > Article notes > Copyright and License information >

This article has been cited by other articles in PMC.

**Abstract** Go to: ☺

**Background**

A rigorous and focused systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials of individualised homeopathic treatment has not been conducted. The aim of this review was to assess the overall outcome of an individualised homeopathic treatment compared with placebo.

**Conclusions**

Medicines prescribed in individualised homeopathy may have small, specific treatment effects. Findings are consistent with sub-group data available in a previous 'global' systematic review. The low or unclear overall quality of the evidence prompts caution in interpreting the findings. New high-quality RCT research is necessary to enable more decisive interpretation.

## Lékař

- Vedení léčby
  - „Evidence based“
  - Racionální
  - Reprodukovatelnost
  - Přenositelnost

## Léčitel

- Vedení léčby
  - „Personal ability based“
  - Pseudoracionální/iracionální
  - Reprodukovatelnost problematická
  - Nepřenositelnost

Je možné, že lidé s nadpřirozenými schopnostmi existují, ale je jich méně než lidí, kteří nadpřirozené schopnosti nemají... (záměrná/nezáměrná manipulace)

- Přístup k pacientovi
  - Spíše racionální - vysvětlující

- Přístup k pacientovi
  - Spíše emocionální - uklidňující



## Lékař

- Vedení léčby
  - „Evidence based“
  - Racionální
  - Reprodukovatelnost
  - Přenositelnost

## Léčitel

- Vedení léčby
  - „Personal ability based“
  - Pseudoracionální/iracionální
  - Reprodukovatelnost problematická
  - Nepřenositelnost

Je možné, že lidé s nadpřirozenými schopnostmi existují, ale je jich méně než lidí, kteří nadpřirozené schopnosti nemají... (záměrná/nezáměrná manipulace)

- Přístup k pacientovi
  - Spíše racionální - vysvětlující

- Přístup k pacientovi
  - Spíše emocionální - uklidňující

Placebo má až 30% efekt, což souvisí anticipační funkcí mozku

## Lékař

- Vedení léčby
  - „Evidence based“
  - Racionální
  - Reprodukovatelnost
  - Přenositelnost

## Léčitel

- Vedení léčby
  - „Personal ability based“
  - Pseudoracionální/iracionální
  - Reprodukovatelnost problematická
  - Nepřenositelnost

Je možné, že lidé s nadpřirozenými schopnostmi existují, ale je jich méně než lidí, kteří nadpřirozené schopnosti nemají... (záměrná/nezáměrná manipulace)

- Přístup k pacientovi
  - Spíše racionální - vysvětlující

- Přístup k pacientovi
  - Spíše emocionální - uklidňující

Placebo má až 30% efekt, což souvisí anticipační funkcí mozku  
Každá nemoc je stresor a bude mít negativní vliv na psychiku pacienta

## Lékař

- Vedení léčby
  - „Evidence based“
  - Racionální
  - Reprodukovatelnost
  - Přenositelnost

## Léčitel

- Vedení léčby
  - „Personal ability based“
  - Pseudoracionální/iracionální
  - Reprodukovatelnost problematická
  - Nepřenositelnost

Je možné, že lidé s nadpřirozenými schopnostmi existují, ale je jich méně než lidí, kteří nadpřirozené schopnosti nemají... (záměrná/nezáměrná manipulace)

- Přístup k pacientovi
  - Spíše racionální - vysvětlující

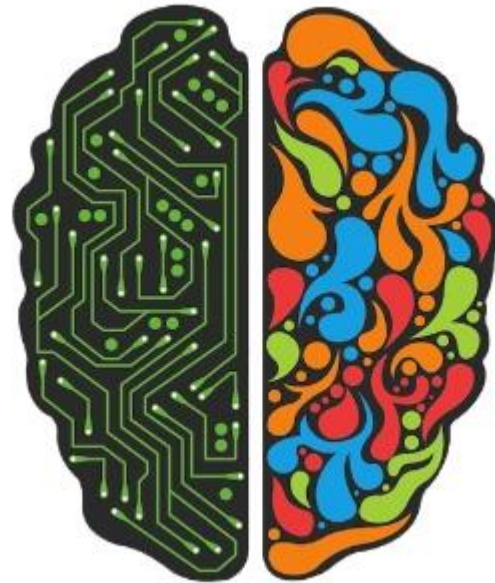
- Přístup k pacientovi
  - Spíše emocionální - uklidňující

Placebo má až 30% efekt, což souvisí anticipační funkcí mozku  
Každá nemoc je stresor a bude mít negativní vliv na psychiku pacienta  
Správným přístupem k pacientovi je možné zkombinovat účinnou léčbu s efektem placeba

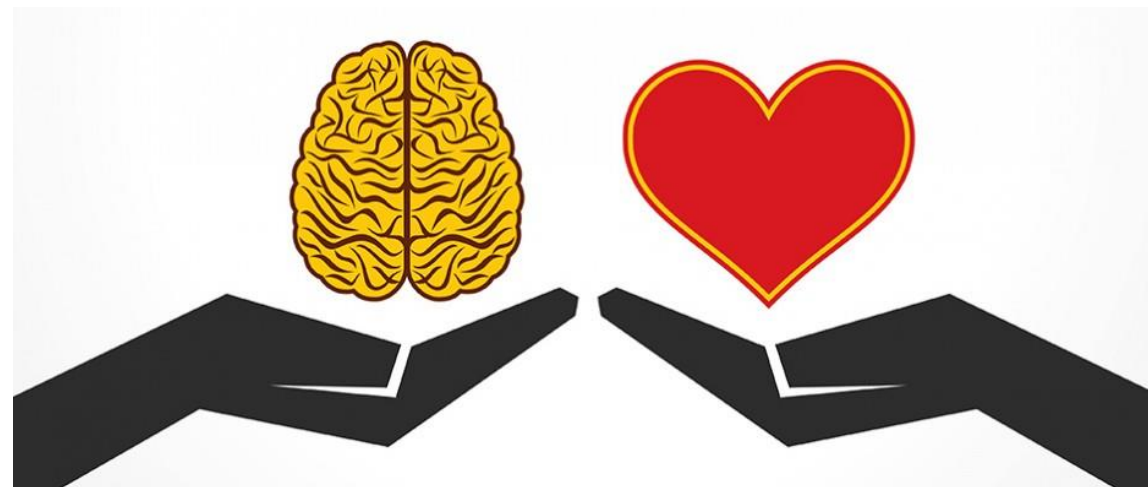


# Empatie

Racionalita



Emocionalita



## 86. Základní popis nejvyšších mozkových funkcí – řeč a sociální mozek, stručný přehled funkčních vyšetřovacích metod mozku

- Komunikace a řeč
  - Řečové oblasti – lokalizace a funkce (včetně lobulus parietalis inferior, afázií...)
  - Lateralizace řečových funkcí, pohlavní rozdíly
- Člověk je sociální entita a mozek je podle toho designován
- Frontální lalok a limbický systém – role v kontrole chování....
- „Triune brain theory“, „Whole brain model“, mentalizace. dehumanizace
- Funkční diagnostické metody (EEG, SPECT, PET , fMRI)

M U N I

M E D