



REGULACE ZÁKLADNÍCH FYZIOLOGICKÝCH POTŘEB U LIDÍ

MGR. TATIANA MALATINCOVÁ, PH.D.

ÚSTAV PSYCHOLOGIE A PSYCHOSOMATIKY LF MU

BKPL031P/BVPL0111P PSYCHOLOGIE - PŘEDNÁŠKA



JAK FUNGUJE MOTIVACE A REGULACE CHOVÁNÍ SPOJENÁ S NAPLŇOVÁNÍM ZÁKLADNÍCH POTŘEB U LIDÍ?

Kdy jíme? Kdy pijeme? Kdy jdeme spát?



JAK FUNGUJE MOTIVACE A REGULACE CHOVÁNÍ SPOJENÁ S NAPLŇOVÁNÍM ZÁKLADNÍCH POTŘEB U LIDÍ?

Kdy cítíme hlad nebo žízeň? Kdy se cítíme ospalí?



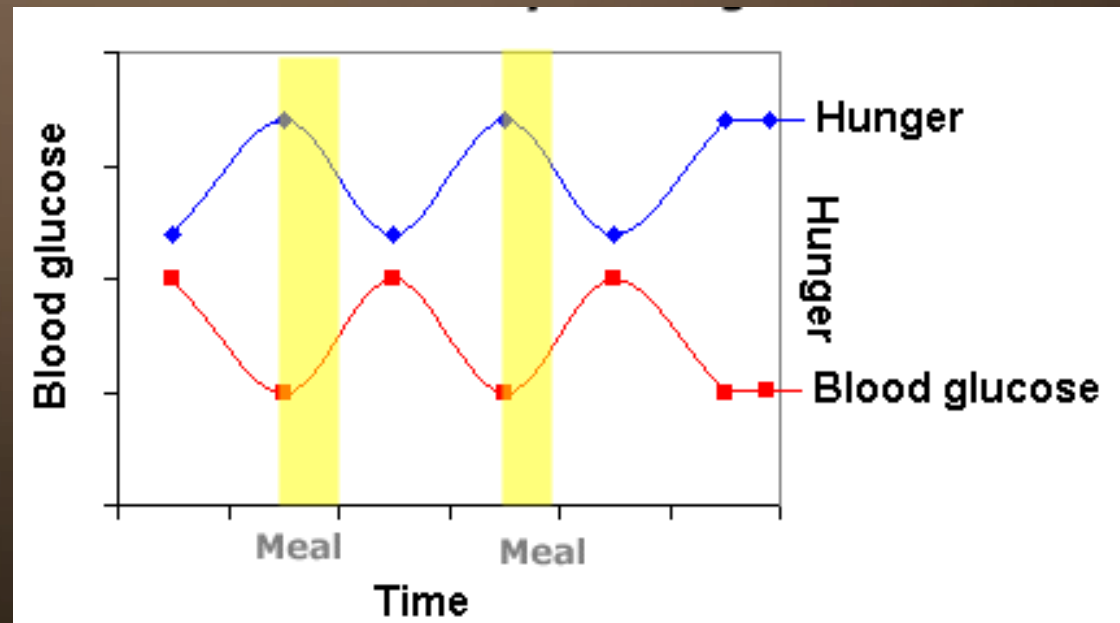
REGULACE TĚLESNÝCH POTŘEB

HOMEOSTATICKÝ MODEL – dává logiku... ale je to tak doopravdy?



TYTO TEORIE JSOU JIŽ PŘEKONÁNY...

- **Glukostatická teorie hladu** – hledání glukoreceptorů (v talamu), které monitorují hladinu glukózy v krvi a vysílají signál, pokud je příliš nízká – tyto existují (zřejmě po celém těle), avšak spouští chování pouze v nouzi





JAKÉ BY BYLY
DŮSLEDKY
REGULACE
PŘÍJMU POTRAVY
PŘÍMO NA
ZÁKLADĚ
MONITOROVÁNÍ
HLADINY ŽIVIN V
TĚLE?

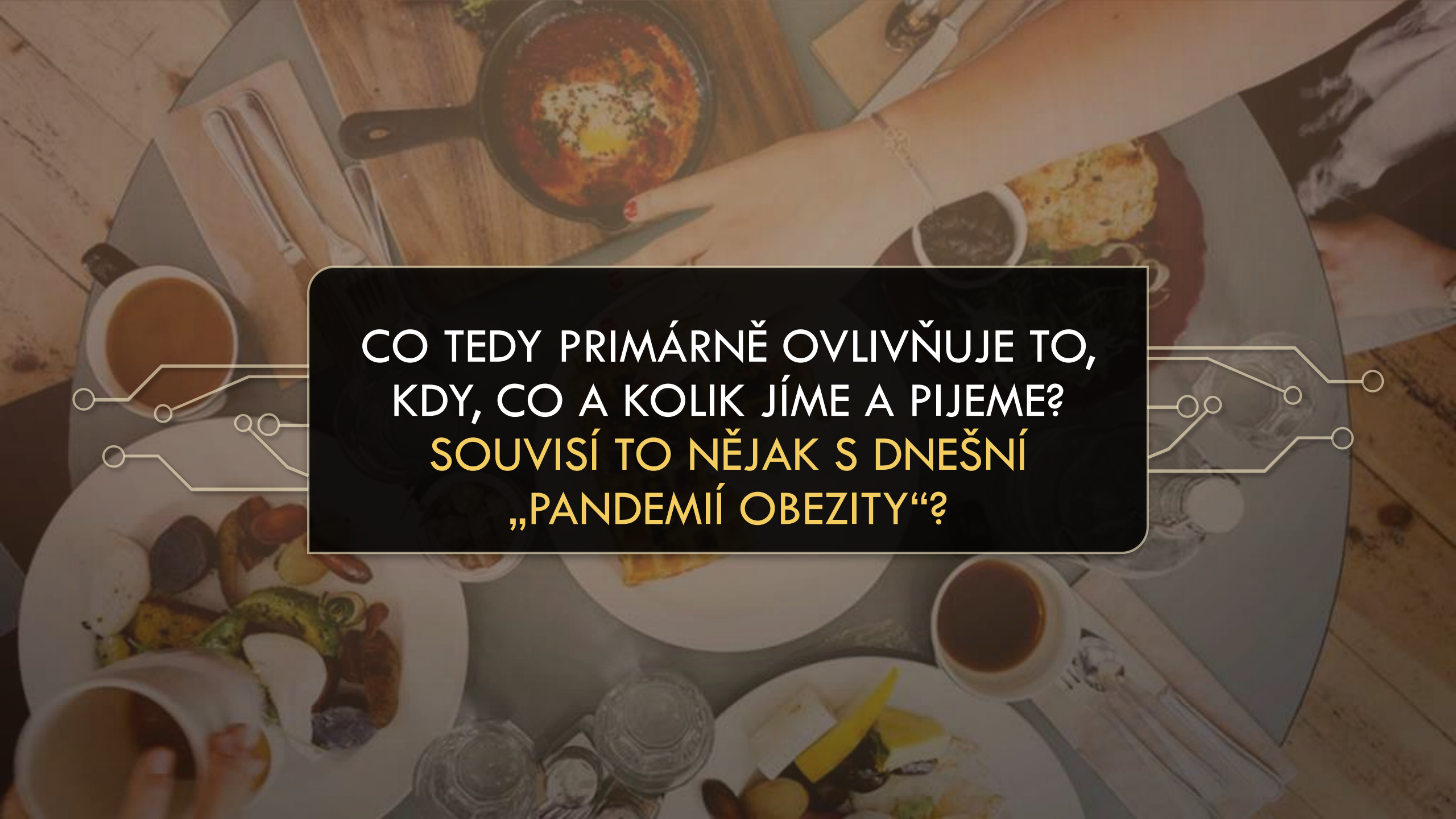
U NARUŠENÍ ROVNOVÁHY JE JIŽ POZDĚ!



Převládá **nehomeostatický příjem** potravy a tekutin!

I fyziologické systémy regulace jsou velmi komplexní. Pocit žízně nebo hladu regulují jiné mechanismy než ty, co regulují pocit sytosti nebo uhašení žízně.





CO TEDY PRIMÁRNĚ OVLIVŇUJE TO,
KDY, CO A KOLIK JÍME A PIJEME?
SOUVISÍ TO NĚJAK S DNEŠNÍ
„PANDEMIÍ OBEZITY“?

MŮŽE BÝT OBEZITA DÁNA PŘÍMO TENDENCÍ UCHOVÁVAT ZÁSOBY, KDYŽ JE VELKÝ DOSTATEK POTRAVY?



HYPOTÉZA INSTINKTIVNÍHO PŘEJÍDÁNÍ

Takový způsob regulace by byl velmi rigidní a nebezpečný!

MECHANISTICKÝ A BIOPSYCHOLOGICKÝ POHLED NA MOTIVACI – SLOŽKY

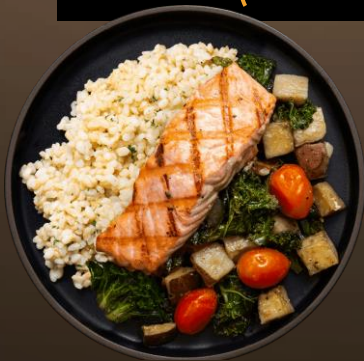


PUD
(Potřeba, pohnutka)

Mechanismy **regulace homeostázy** –
cyklické tělesné stavy
pro přežití organismu
a druhu – **nesouvisí s**
motivačními systémy!

MOTIVACE

INCENTIVA
(Pobídka)



UČENÍ
(Návyk)

Mechanismy generující
chování a emoce za
účelem nastolení
homeostázy (naplnění
potřeby)

1. NÁVYKY A PRAVIDELNOST – PODMIŇOVÁNÍ



NEPODMINĚNÝ
PODNĚT

NEPODMINĚNÝ
REFLEX



2

BEZ REAKCE



NEUTRÁLNÍ PODNĚT



3

PODMIŇOVÁNÍ



NEPODMINĚNÝ
PODNĚT



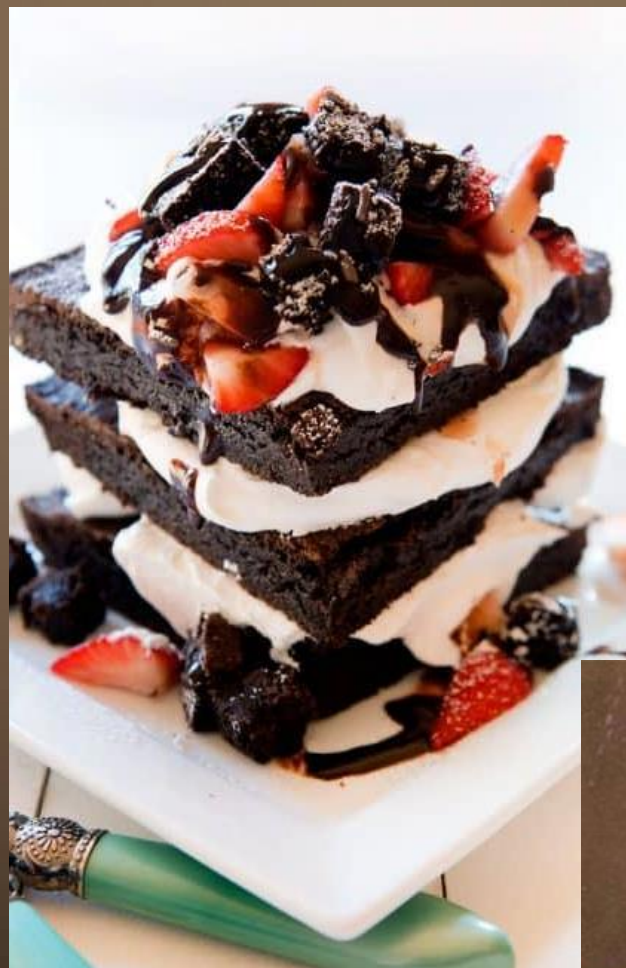
4

PODMIŇENÝ REFLEX



PODMIŇENÝ
PODNĚT





2. SMYSLOVÁ ZKUŠENOST – JÍDLO JAKO POŽITEK

Dopamín se produkuje nejen v reakci na příjemný smyslový požitek, ale také v reakci na myšlenkové asociace.





2. SMYSLOVÁ ZKUŠENOST – JÍDLO JAKO POŽITEK

„Emoční jezení“ – jídlo jako nástroj regulace emocí
(forma vyhybavé strategie zvládnání stresu)



NÁVYK VS. POŽITEK – OPRAVDU SI TO UŽÍVÁM?



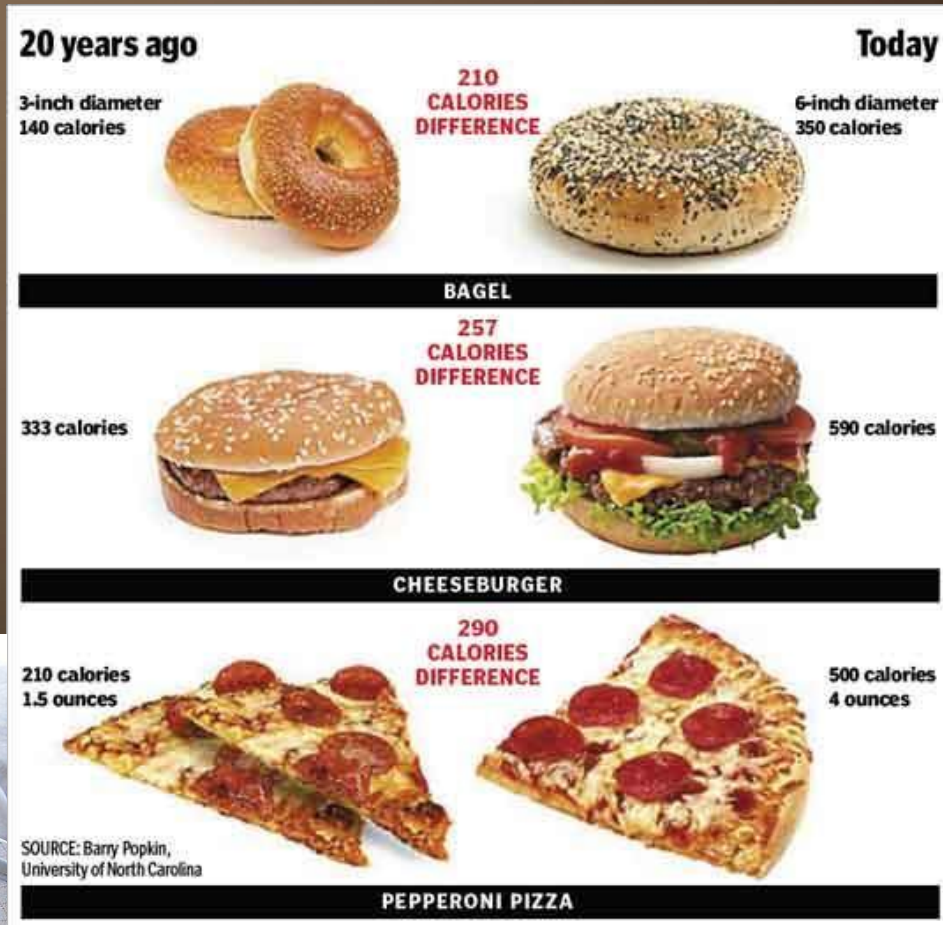
Podlehnutí návyku samo o sobě krátkodobě redukuje stres, dlouhodobě ale může výrazně stres zvyšovat.

Máme obecnou tendenci podléhat návykům, i když z aktivity nemáme skutečně pozitivní prožitek.

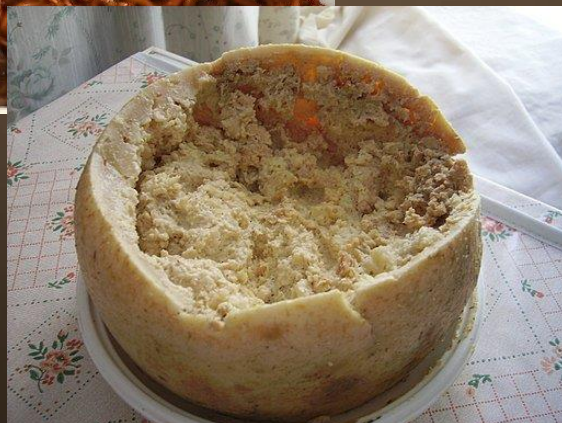


© Alamy

3. SOCIÁLNÍ UČENÍ – CO JE NORMÁLNÍ?



Sociální vzory určují, kolik čeho je normální sníst. Tyto normy silně ovlivňují pocit sytosti, chutnosti i odporu.



TO, JESTLI NÁM NĚCO CHUTNÁ, ZÁVISÍ VE VELKÉ MÍŘE NA POSTOJÍCH A ZKUŠENOSTI!



Kde se bere odpor k zdravým potravinám?

Implementace falešných vzpomínek možná může ovlivnit chuťové preference...



4. VÝZKUM NEUROKORELÁTŮ – KDY CÍTÍME, ŽE „MÁME DOST“... A KDY NE?



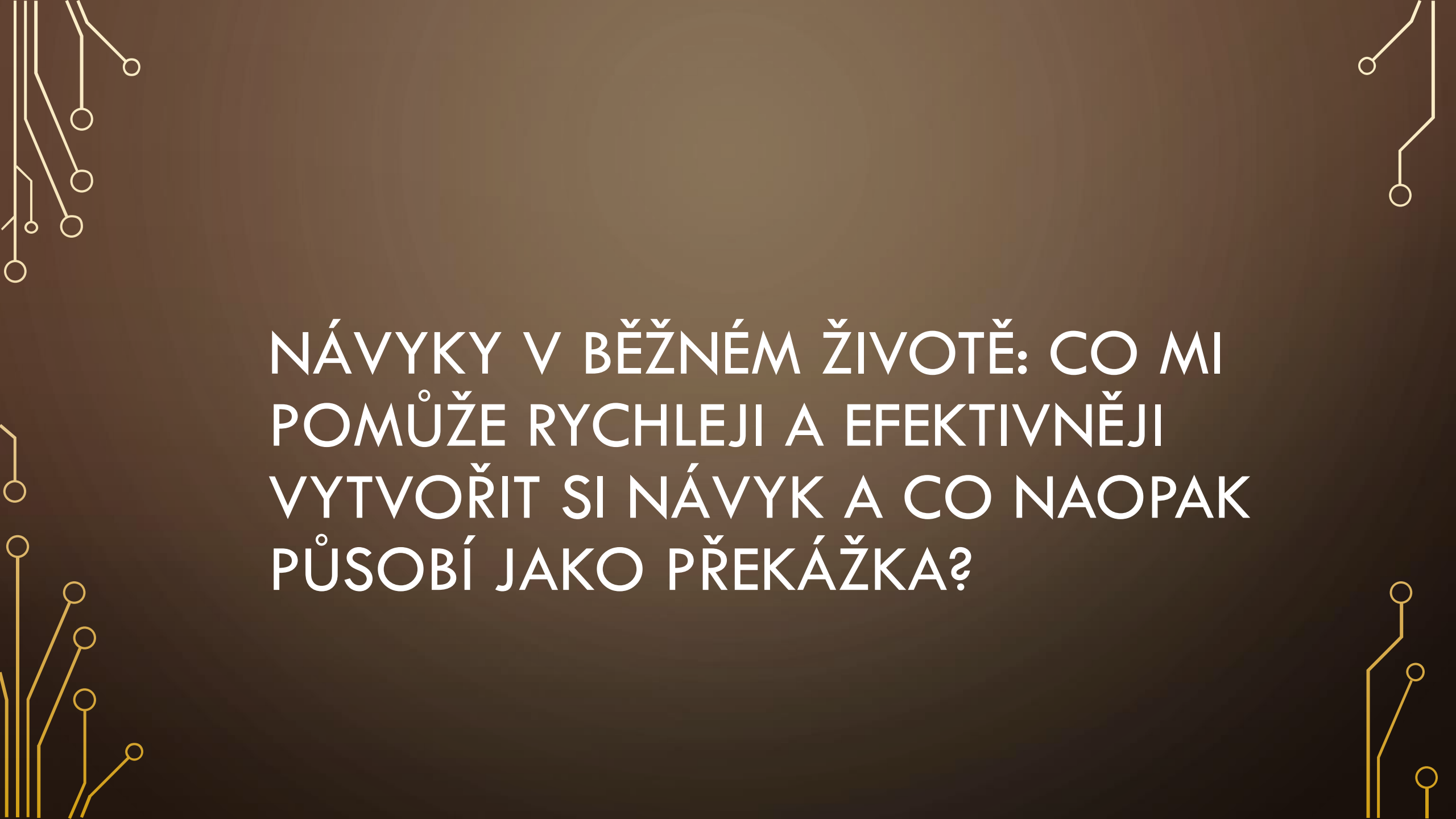
4. VÝZKUM NEUROKORELÁTŮ – KDY CÍTÍME, ŽE „MÁME DOST“, A KDY NE?



- Sytost je specifická pro různé typy potravin – odlišné receptory v OFC pro různé chutě a konzistence!
- Habituační vs **dishabituační** – různorodá stimulace zabraňuje habituaci na určitý druh stimulace!



JAK SE TEDY MOHU MOTIVOVAT K
ZDRAVÉMU A STŘÍDMÉMU STRAVOVÁNÍ?
CO NAOPAK DEMOTIVUJE?

The image features a dark brown background with decorative circuit-like lines in a light tan color. These lines are located in the four corners, forming abstract patterns of lines and circles that resemble a network or a circuit board. The central text is white and reads:

NÁVYKY V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ: CO MI
POMŮŽE RYCHLEJI A EFEKTIVNĚJI
VYTVOŘIT SI NÁVYK A CO NAOPAK
PŮSOBÍ JAKO PŘEKÁŽKA?

JAK ODOLAT POKUŠENÍ?

Regulace emocí – účinnost:



- Výběr situace
- Změna situace
- Odvrácení pozornosti
- Změna pohledu na situaci
- Potlačení projevu emocí

Avšak...!!!

A man is lying in bed, wearing a dark sleep mask and earplugs. He is covered with a light-colored blanket. The background shows a dark wooden bedside table with a white alarm clock. A central black text box with white text is overlaid on the image. The text box has a thin white border and is decorated with white circuit-like lines extending from its sides.

**JAK JE REGULOVÁN SPÁNEK?
K ČEMU NÁM VLASTNĚ JE?**

○ SPÁNKU:

- Specifický druh mozkové aktivity, NIKOLI obecný útlum! Zřejmě slouží pro specifický druh zpracování informací v mozku.
- Závisí na cirkadiálním rytmu spíše než úrovni vyčerpání
- Min. 2 oddělené mechanismy regulace: **homeostatický** (čím déle jsme vzhůru, tím více stoupá naše potřeba jít spát – produkce adenosinu jako vedlejšího produktu bdělé mozkové aktivity, receptory blokovány kofeinem) a **cirkadiální** (především probouzení)
- Soubor stavů vědomí (fáze spánku), nikoli jeden proces – účinek spánkové deprivace závisí od toho, která fáze je postižena (kompenzována především fáze REM).

venge Bedtime Procrastinat



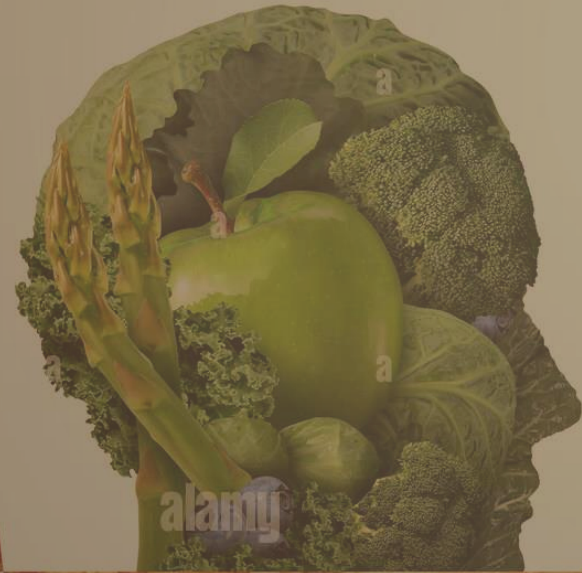
NEDOSTATEK SPÁNKU

- Jaké má důsledky nedostatečný spánek?

Nesoustředěnost; problém uspořádat si myšlenky při vybavování informací a řešení problémů; špatné výsledky učení; podrážděnost; špatná koordinace a nepřesné pohyby; zpomalenost reagování; emoční labilita – tendence k úzkostní a depresivní náladě; výbušnost a problémy s regulací emocí v komunikaci; apatie a nedostatek motivace

Fyziologické důsledky: zvýšená glukózová intolerance, nerovnováha imunitního systému; zvýšené riziko srdečních onemocnění

- Jaké jsou příčiny tzv. **spánkové prokrastinace**?



**DĚKUJI ZA
POZORNOST**