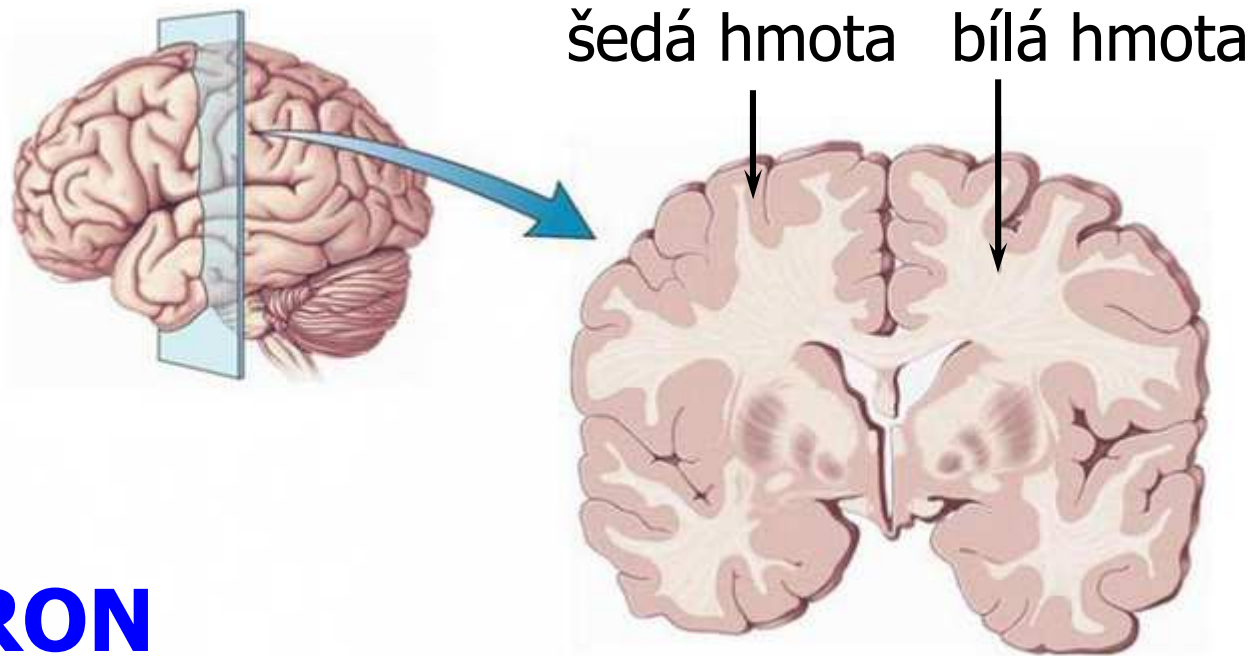


LIMBICKÝ SYSTÉM A PSYCHOTERAPIE

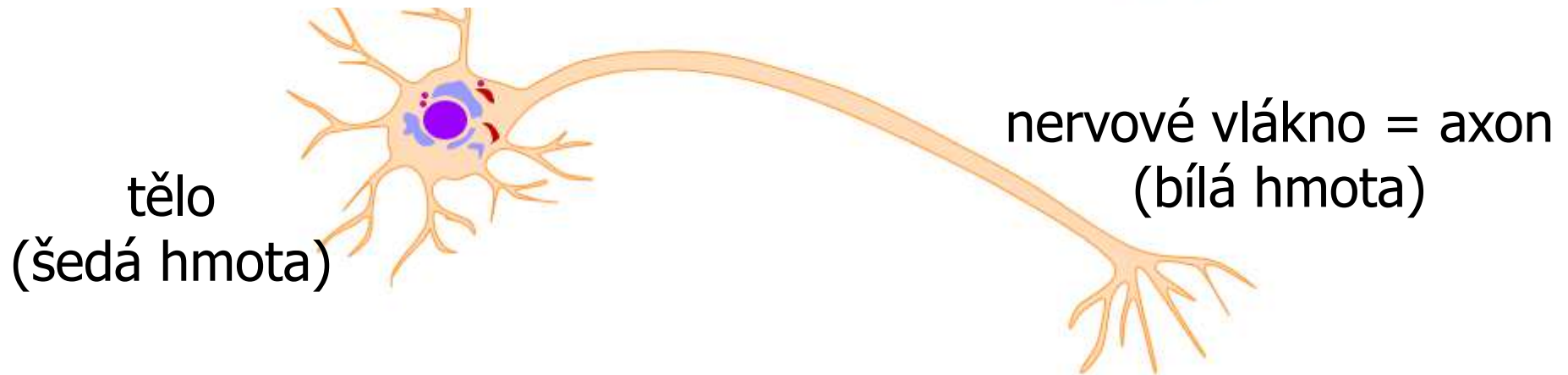
Jitka Švíglerová
Skálův institut

Proč limbický systém?

MOZEK



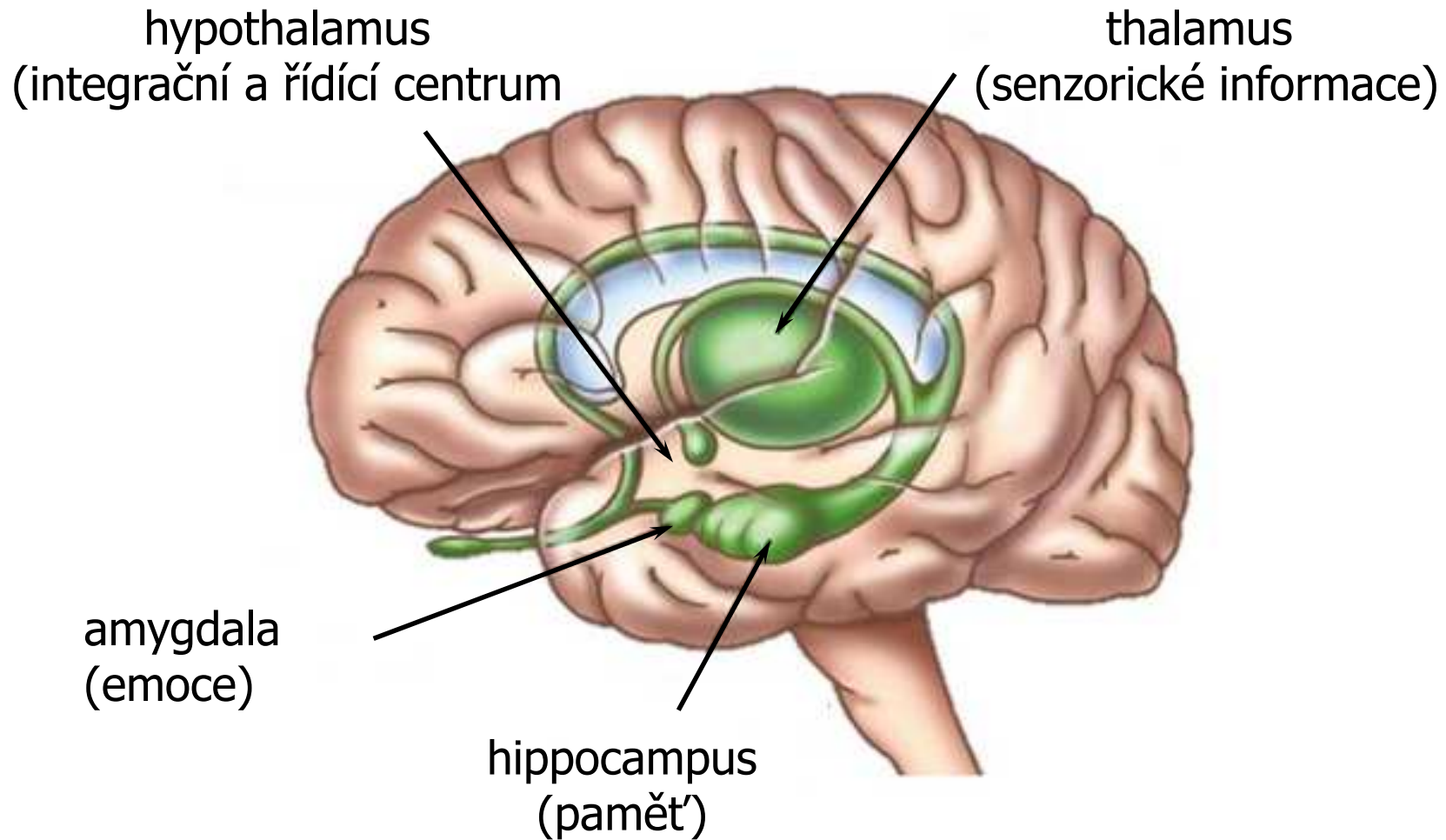
NEURON



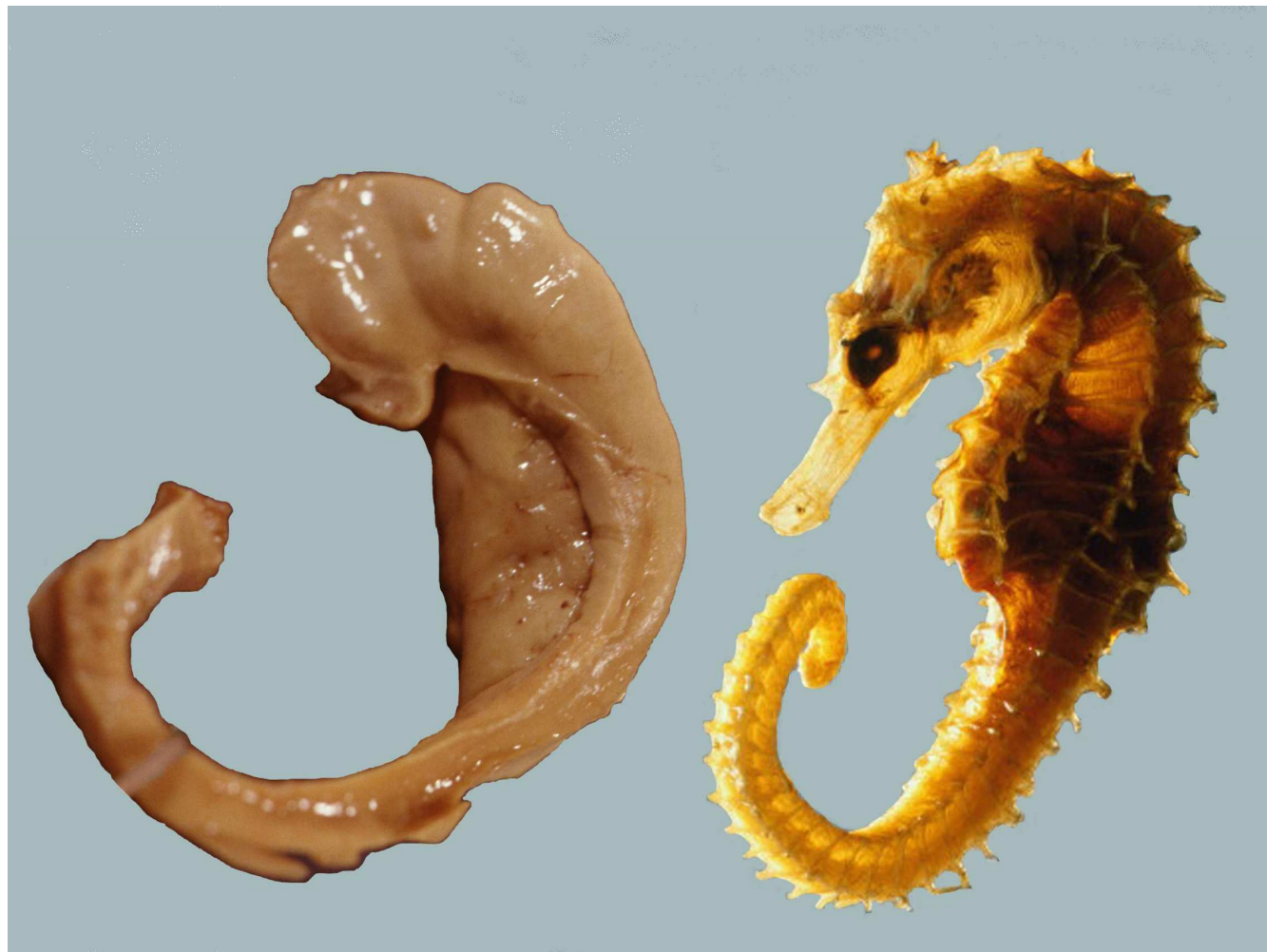
LIMBICKÝ SYSTÉM

- nejstarší část mozku (paleo- a archikortex)
- bezohledná expanze neokortexu → zatlačení LS do nitra mozku
- lem kolem mozkového kmene a postranních mozkových komor
- lem = **limbus** → **limbický systém (LS)**

LIMBICKÝ SYSTÉM



HIPPOCAMPUS NEBOLI MOŘSKÝ KONÍK



FUNKCE LIMBICKÉHO SYSTÉMU

1. emocionální odpověď → „**emoční mozek**“
2. motivace, odměna, trest
3. pozornost, učení, paměť
4. stresová odpověď: boj, útěk, zmrazení
5. endokrinní a autonomní funkce
6. čichové funkce

PROČ LIMBICKÝ SYSTÉM?

- PT cíl
- Farmakologický cíl
- Abnormality LS
- Jak to funguje?

EMOCE

- subjektivní prožitek vztahu jedince k informacím, které k němu přicházejí ze zevního a vnitřního prostředí
- tělesný děj, který připravuje organismus k akci
- uvědomění si tělesného děje → pocit
- **emoce** (tělo) vyvolává **pocit** (vědomí)
- význam: přežití, adaptabilita, řešení problémů, základ temperamentu a osobnosti...
- **nositel informace**

Zakázka: já tu emoci nechci!



Hněv



Radost



Překvapení



Znechucení



Smutek



Strach

Paul Ekman (1934), americký psycholog, emoce, mimika



Hněv



Radost



Překvapení

oddálení, utrpení, útlum



Znechucení



Smutek



Strach



přibližování, potěšení,
nabuzení

EMOCE

- **psychická složka**

- afektivní: citový prožitek
- kognitivní: vědomí prožívaného pocitu a jeho příčiny
- konativní: nutkání k určitému chování
 - apetitivní (přibližovací)
 - averzivní (únikové)

- **fyzická složka**

- změna činnosti kosterních svalů a vnitřních orgánů (součinnost autonomního a somatického nervstva)
- příprava organismu na vhodný vzorec chování

PAPÉZŮV OKRUH

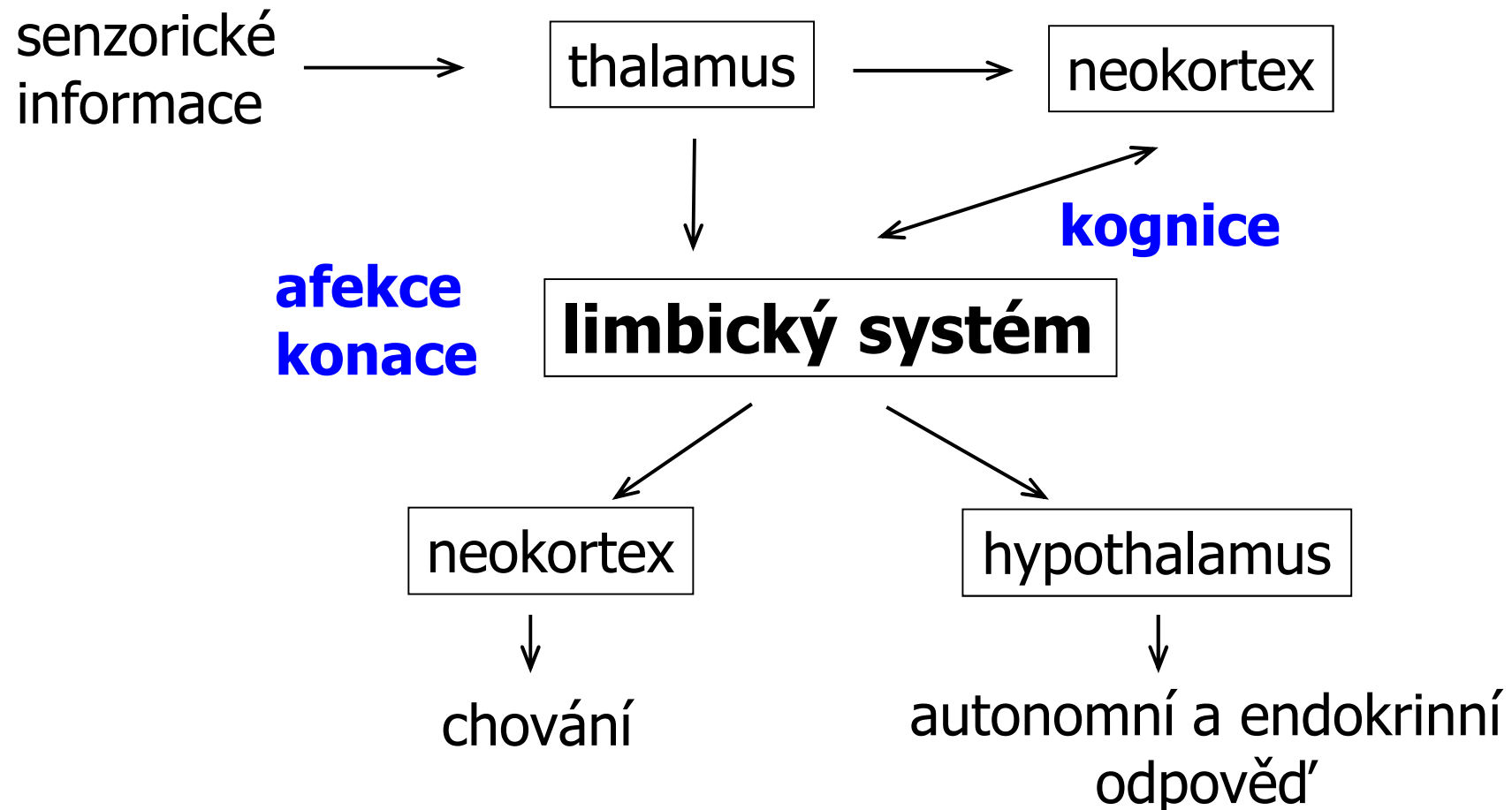
- James Papez (1883 – 1958)
- propojení jednotlivých struktur LS (1937)
- souvislost s emočním chováním



https://en.wikipedia.org/wiki/Papez_circuit

NEUROFYZIOLOGICKÝ PODKLAD EMOCÍ

Papezův okruh



EMOČNÍ NASTAVENÍ

- Co byste teď nejraději udělala/a?
- Co/kdo vám nedá spát?
- Co vám zní v uších?
- Co se vám honí hlavou?
- Co máte na srdci?
- Z čeho/koho vás bolí srdce?
- Co vám leží v žaludku?
- Z čeho/koho se vám chce zvracet?
- Na co/koho se chcete vykašlat?



podnět	emoce	reakce
překážka, nepřítel	hněv	útok, agrese
úspěch	radost	úsměv, uvolnění
nečekaná situace	překvapení	dle situace
nepříjemnost	znechucení, odpor	únik
ztráta, neúspěch	smutek	pláč, apatie
nebezpečí	strach	útěk, boj, strnutí

BIOLOGICKÁ MOTIVACE

- vrozená potřeba a tendence uspokojovat životní potřeby
 - vnitřní stav organismu (puzení) → aktivace vzorce chování (vrozený) → redukce vnitřního stavu
1. **instinkty** – geneticky podmíněný vzorec chování není ovlivněn zkušenostmi (nižší živočichové)
 2. **drivy** – genetický podmíněný vzorec chování je modifikován zkušenostmi (vyšší živočichové)

DRIVY

- rozdílné vzorce chování u jedinců stejného druhu (vyšší živočichové)
- rozvoj neokortexu → kontrola fylogeneticky starších mozkových oblastí včetně LS
- uspokojování potřeb společensky akceptovatelnou formou

DRIVY

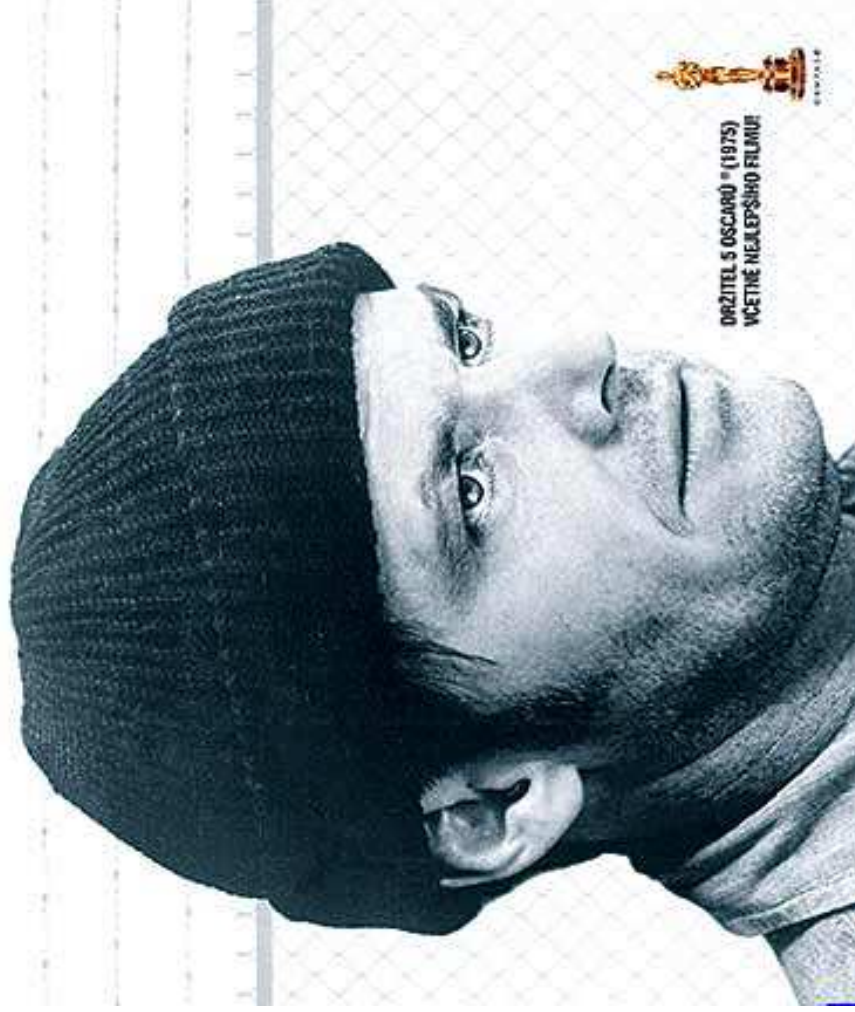
1. vegetativní – hlad, žízeň
2. z ohrožení – strach, vztek, agrese
3. reprodukční – rozmnožování a péče o potomky
4. výchovné – vyhledávat nové senzorycké podněty
5. sociální – kontakt s ostatními jedinci, potřeba být uznáván, milován

PARALIMBICKÁ ASOCIAČNÍ KOROVÁ OBLAST

- kontrola vrozeného emočního a motivačního chování
- výchova, věk, vliv alkoholu
- Dean Falk: „Když se přestaneme ovládat a chováme se nepřičetně, ozývá se v nás zřejmě malý šimpanz, který sedí v mozku každého člověka a bezohledně prosazuje svoji vůli.“
- poškození (mírně narušený intelekt)
 - **pseudodeprese**: apatie, ztráta vůle, emoční otupělost, pokles libida
 - **pseudopsychopatie**: infantilní, agresivní, vulgární, hyperaktivní, bez společenských zábran, frivolní, promiskuitní sexuální chování

JACK NICHOLSON

**PŘELET NAD
KUKAČČÍM HNÍZDEM**



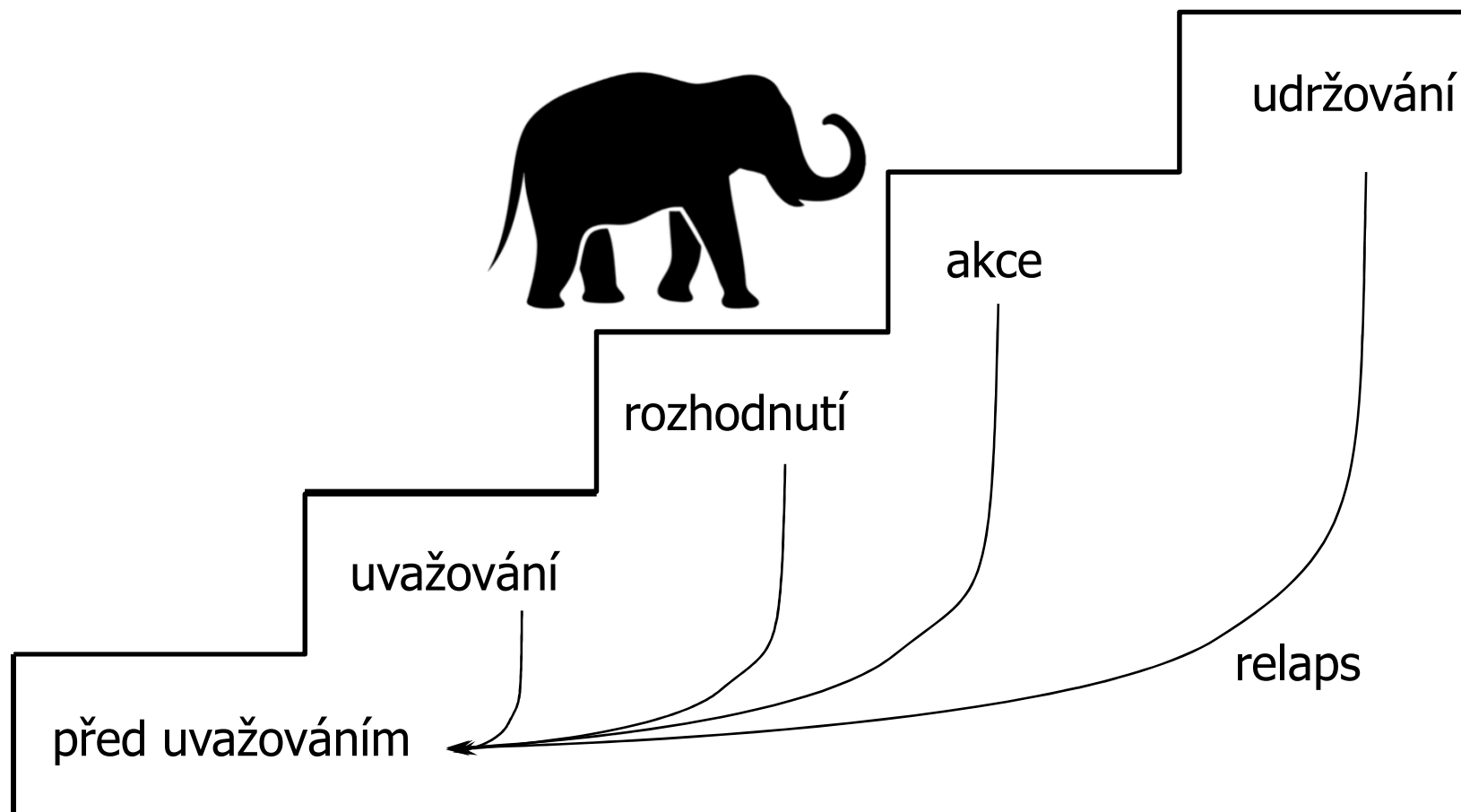
DRŽITEL 5 OSCARŮ (1975)
VČETNĚ NEJLEPŠÍHO FILMU



REVUE 14



PROCES ZMĚNY



OTÁZKY

- Jaké máte možnosti?
- Jaké řešení je nejlepší?
- Kdo/co vám může pomoci?
- Jaké mohou být překážky?
- Proč chcete změnu udělat?
- Jaké jsou výhody/nevýhody?
- Jak moc jste odhodlán (1–10)?
- Co vám brání dosáhnout na 10?
- Co bude první krok?
- Kdy začnete?
- ...

SMARTER CÍL

S – specifický

M – měřitelný

A – ambiciózní, akceptovatelný

R – realistický

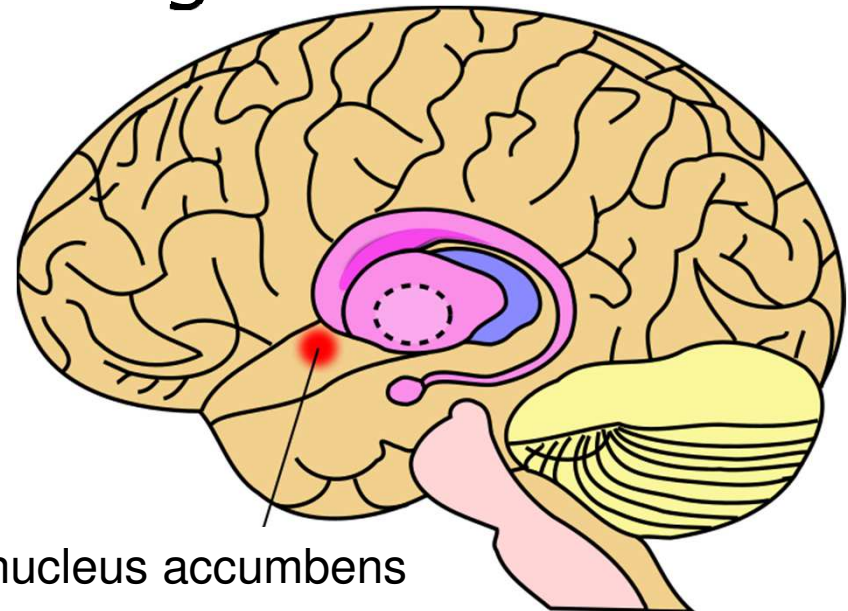
T – termínovaný

E – motivující (exciting)

R – zaznamenateľný (recordable)

CENTRUM ODMĚNY

- nucleus accumbens v LS (dopamin)
- uspokojováním drivů
- přibližovací reakce
- cílové místo návykových drog
- spuštění placebo efektu



FORMY ODMĚNY

1. uspokojení vegetativních, rozmnožovacích a ohrožujících
2. sociální interakce
3. kognitivní (hudba, divadlo, poznávání, cestování)
4. komplexní sociální interakce:
 - pomoc bližnímu, altruismus, sebeobětování



CENTRUM TRESTU

- různé oblasti LS
- pocity nelibosti, obavy, zděšení, hrůza, smutek, sklíčenost...
- úniková reakce (útěk, boj, zmrazení)
- stimulace centra trestu vede k potlačení centra odměny → **centrum trestu je nadřazeno centru odměny**

ČICHOVÉ FUNKCE

- Co/kdo vám nejde pod nos?
- On/ona/ono mi (ne)voní.
- To nemohu ani cítit.

- výrazný emoční doprovod
- vybavování vzpomínek
- výběr partnera
- aromaterapie

FYLOGENETICKÉ ZAMYŠLENÍ

- člověk: nerovnoměrný rozvoj racionálních (neokortex) a emocionálních částí mozku (LS)
- vysoký stupeň inteligence vs. „primitivní“ emoce a motivace

