

02

Vztah těla a psychiky

bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



Jak silné je podle vás spojení mezi tělesnou a psychickou stránkou člověka?

„Ten problém mi leží v žaludku.“

„Ten mi teda hnul žlučí!“

„Sevřelo se mi hrdlo.“

„Zlomila mi srdce...“

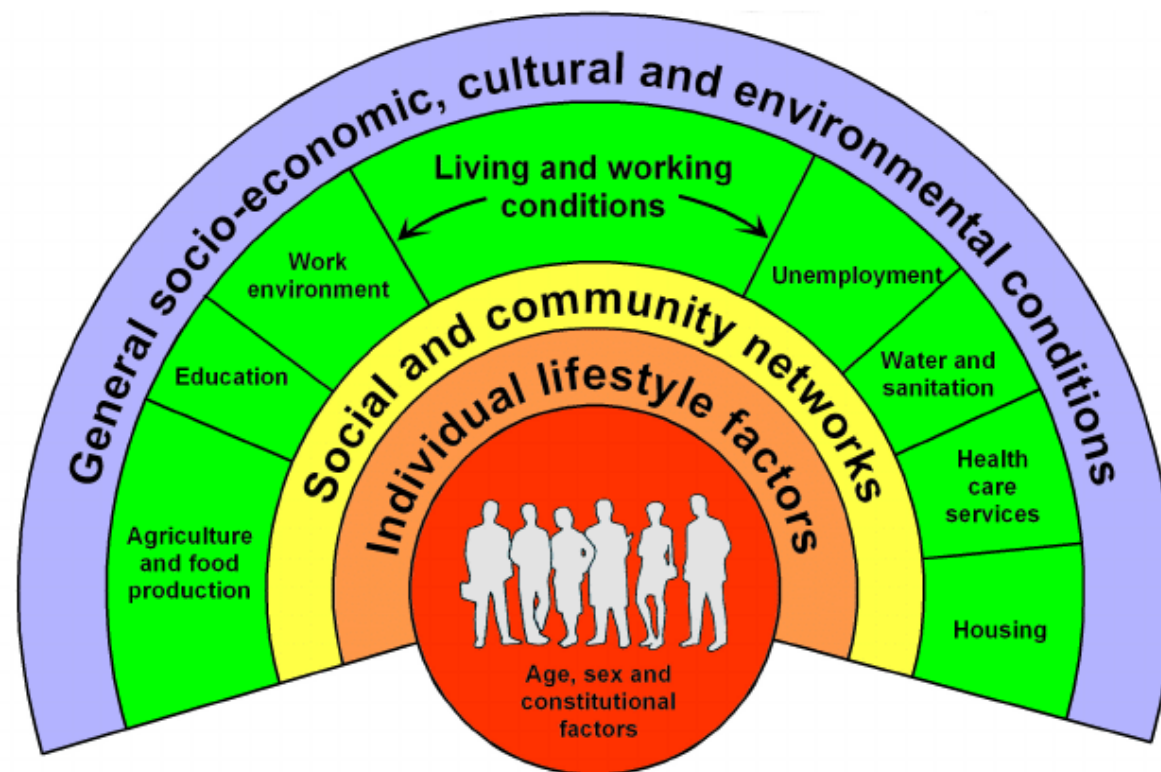
„Je mi z něj na zvracení.“

„Ta mi vykecala díru do hlavy!“



Osnova přednášky

- Podmiňování
- Psychoneuroimunizace
- Placebo & placebo efekt
- Voodoo smrt



Source: Dahlgren and Whitehead, 1991

<https://www.youtube.com/watch?v=FMnhyGozLyE>

(Klasické) podmiňování

<https://www.youtube.com/watch?v=FMnhyGozLyE>

- **I. P. Pavlov**
 - Pokusy na psech
 - NC 1904
- **J. B. Watson, R. Rayner - Little Albert experiment**
 - Pokusy na Albertovi
 - 1. publikováno 1920



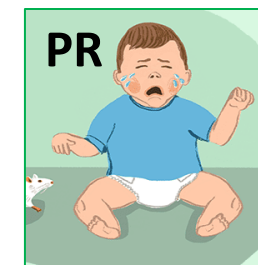
(Klasické) podmiňování

- 1) **Nepodmíněný podnět (NP)**
automaticky působící podnět
- 2) **Nepodmíněný reflex (NR)**
reakce na NP
- 3) **Podmíněný podnět (PP)**
původně neutrální podnět
- 4) **Podmíněný reflex (PR)**
reakce na PP

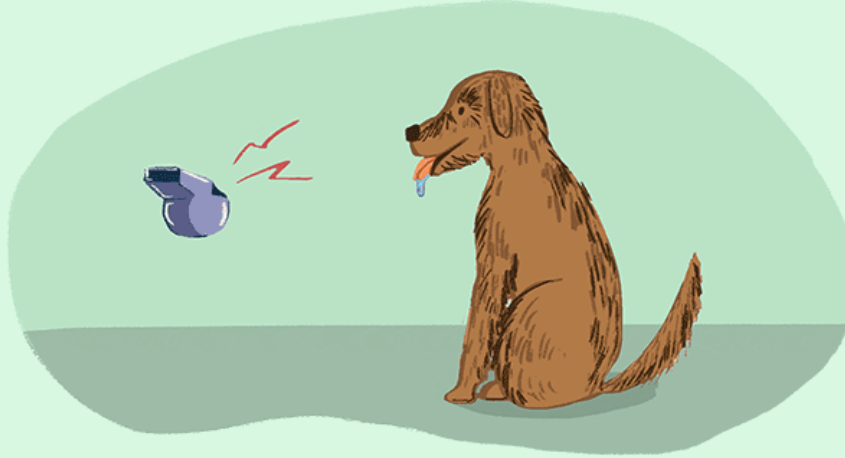
Little Albert:



+



What to Know: The Little Albert Experiment



Classical conditioning to condition an emotional response



9-month-old "Albert" exposed to stimuli and observed



White rat paired with loud noise



Albert conditioned to fear white rat

Kde se v praxi setkáme s
podmiňováním?



Psychoneuroimunizace

- **R. Ader & N. Cohen, 1975**
 - Činnost imunitního systému je v interakci s nervovým systémem
 - Imunitní systém podléhá zákonitostem asociačního učení



NP: Látka potlačující činnost imunitního systému



NR: Potlačení činnosti imun. sy.

NP: Látka potlačující činnost imunitního systému

+

PP: Roztok sacharinu ve vodě



NR: Potlačení činnosti imun. sy.

PP: Roztok sacharinu ve vodě



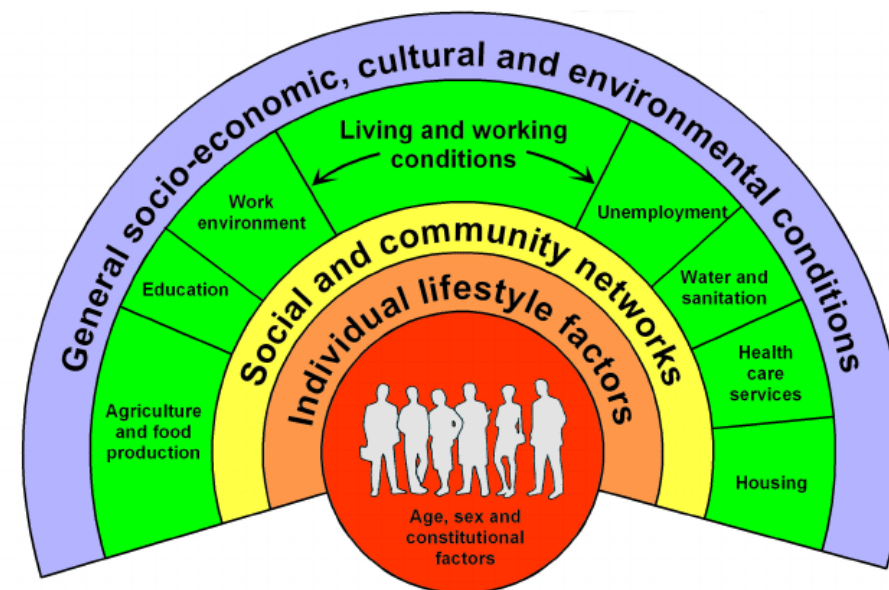
PR: Potlačení činnosti imun. sy.

Psychoneuroimunizace

- Jak to funguje? Např.:
 - **Chronický stres** → nižší činnost imunitního sy. → nižší produkce protilátek zodpovědných za hojení ran → **horší hojení ran**
- Činnost imunitního systému můžeme objektivně kvantifikovat = máme důkazy


- Krátkodobý stres
- Chronický stres
- Nálada, silné emoce
- Sociální izolace
- Tíživé prosociální aktivity
- Stav prostředí
- ...

→ **Změny činnosti našeho imunitního systému**



Source: Dahlgren and Whitehead, 1991

Psychoneuroimunizace

- Imunizace = proces umělého vytváření, zvyšování imunity
- Můžeme psychologickými postupy **zlepšit** činnost imunitního systému? 
- Systematická relaxace
- Copingové strategie, aerobické cvičení → zpomalení ztráty imunity u pacientů s AIDS
- Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) → zlepšení činnosti imunitního systému u pacientů s rakovinou



- **Přímá cesta:** přímé spojení nervového a imunitního systému
- **Nepřímá cesta:** přes hormony a činnost endokrinního systému

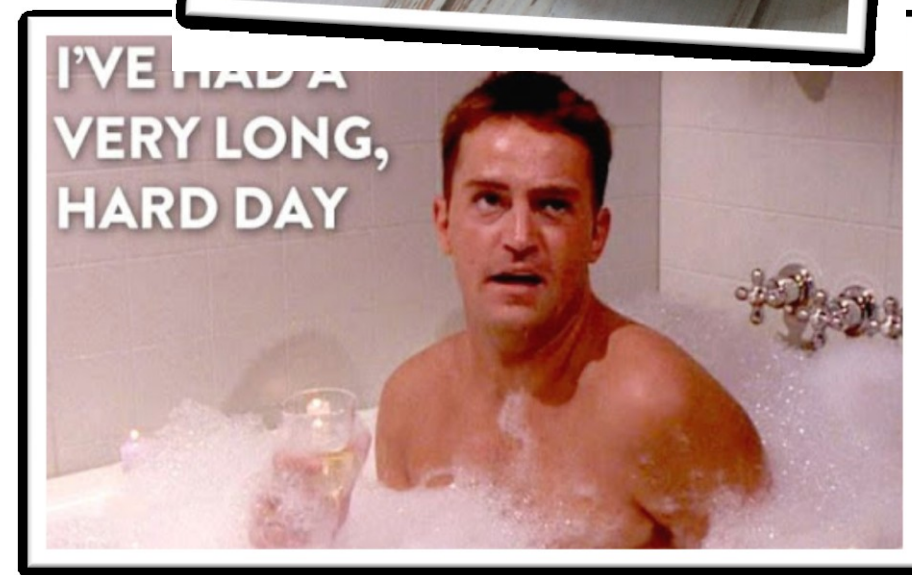
Placebo & placebo efekt

- „Vykoupal jsem se a přestala mě bolet hlava.“
- „Vzal jsem si kostku cukru a přestala mě bolet hlava.“
- „Po operaci krčku mě přestala bolet hlava.“

✓ Jakýkoli lékařský (terapeutický) postup

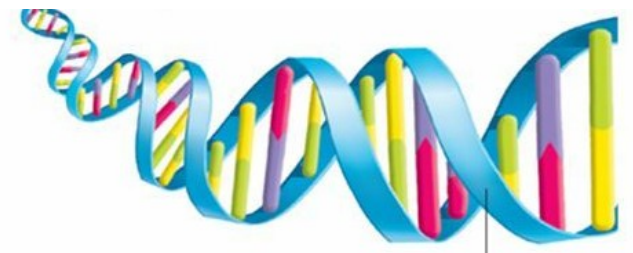
- ✓ dodání zdravotní rady
- ✓ podání léku, injekce apod.
- ✓ chirurgický zákrok
- ✓ psychoterapie

- ✓ Placebo je podávané pacientovi s tím záměrem, **aby pacient věřil, že dostává lék.**
- ✓ **Nespecifické** psychologické a fyziologické účinky.

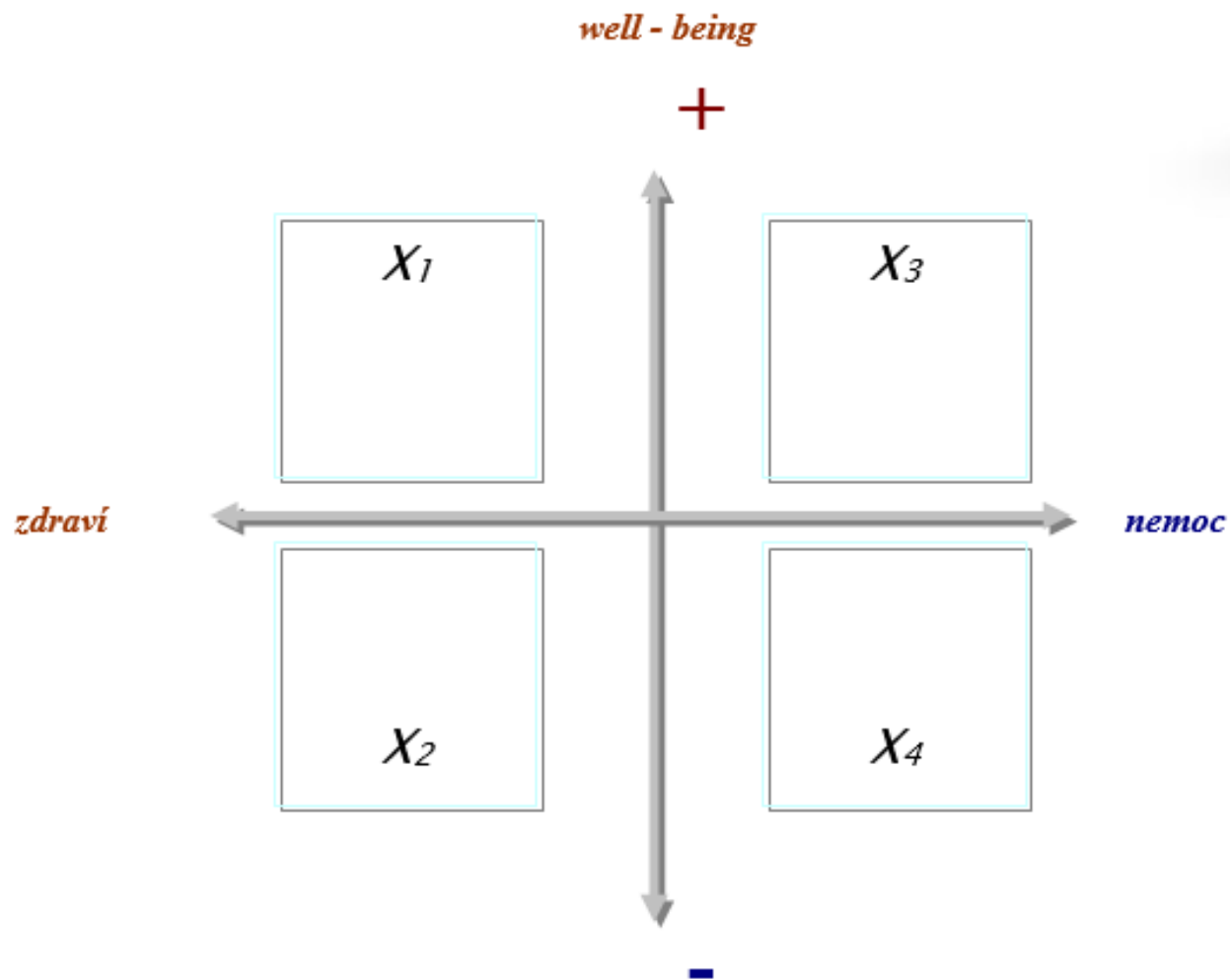


Placebo efekt – jak je možné, že funguje?

- Reálný, nebo zdánlivý vliv na zdravotní stav? Skutečné fyziologické změny, anebo pouze psychologické působení?
 - Skutečný vliv placebo např. na tepovou frekvenci, krevní tlak, aktivitu mozku aj.
- **Podmiňování, učení**
 - PP: Přítomnost lékaře, pláště, nemocniční prostředí
 - NR: Ulevení od bolesti, zlepšení zdravotního stavu
- **Fyziologie – spuštění hormonální reakce**
 - Očekávání → uvolňování endorfin v mozku → ↓ zážitku bolesti
- **Očekávání, přesvědčení aj.**
 - Očekávání na obou stranách (nejen placebo – i **nocebo**)
 - Společenská žádoucnost (Social desirability effect) → chyby v měření
 - Kognitivní disonance (Leon Festinger)



Jak aplikovat teorii v praxi?

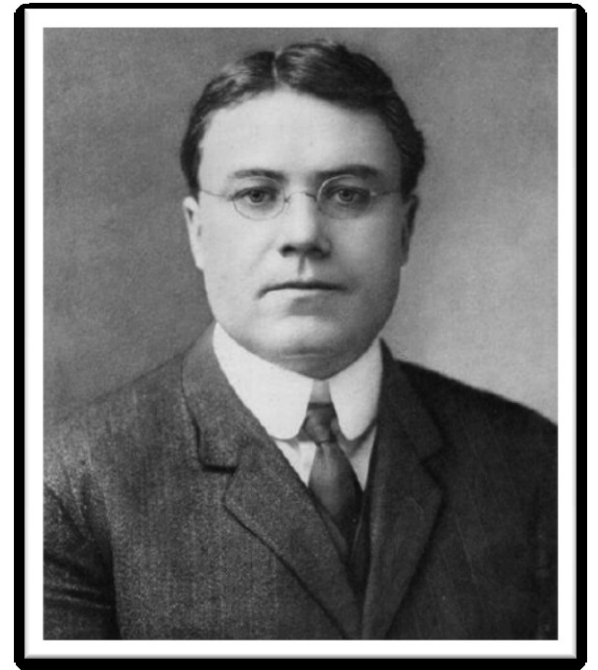


Voodoo smrt

- Walter Cannon, 1942
- „Psychosomatická smrt“
- Náhlá smrt způsobená silným emočním šokem
 - Např. porušení tabu, prokletí

- „Lomikare, Lomikare, do roka a do dne...“

- Cannon: něco, co se děje v mysli, by mohlo přivodit (fyzickou) smrt
 - přijetí myšlenky **významného spojení těla a mysli** mezi vědci
 - to vedlo ke vzniku **psychosomatické medicíny („bio-psycho-sociální medicína“)**



Děkuji za pozornost.

