

Mentálna imaginácia a emócie

Mentálna imaginácia

- vyšší kognitívny proces
- umožňuje nám reaktivovať a manipulovať vnútorné reprezentácie, pri absencii korešpondujúcich podnetov
- „videnie pomocou vlastnej mysle“
- označovaná aj ako tzv. slabá percepcia
- vedie k reakciám, ktoré sú totožné s reakciami na skutočné udalosti
 - „as if real responding“
- **môže evokovať silné pocity a emócie**

Skript pre imagináciu citrónu – krátke cvičenie

...

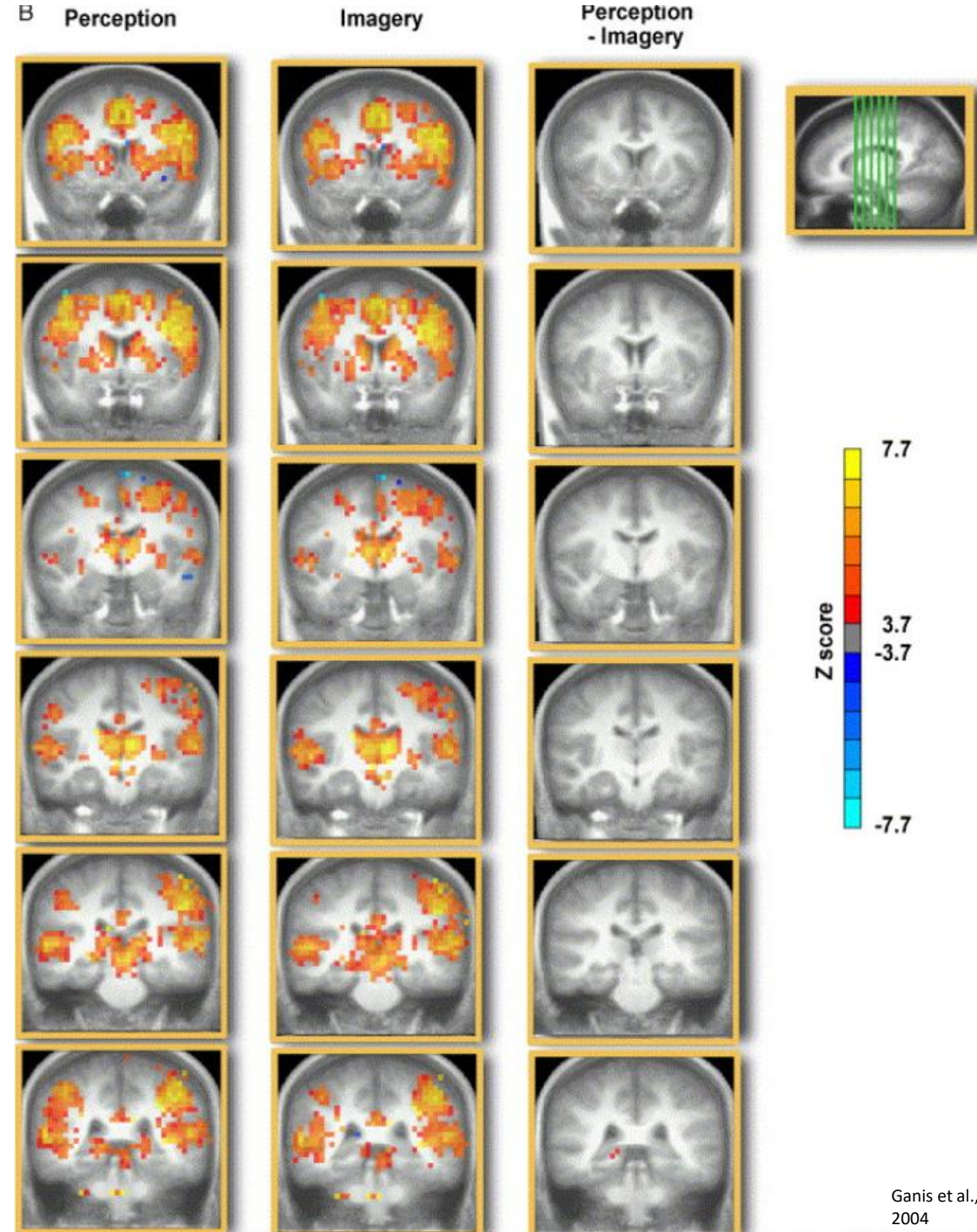
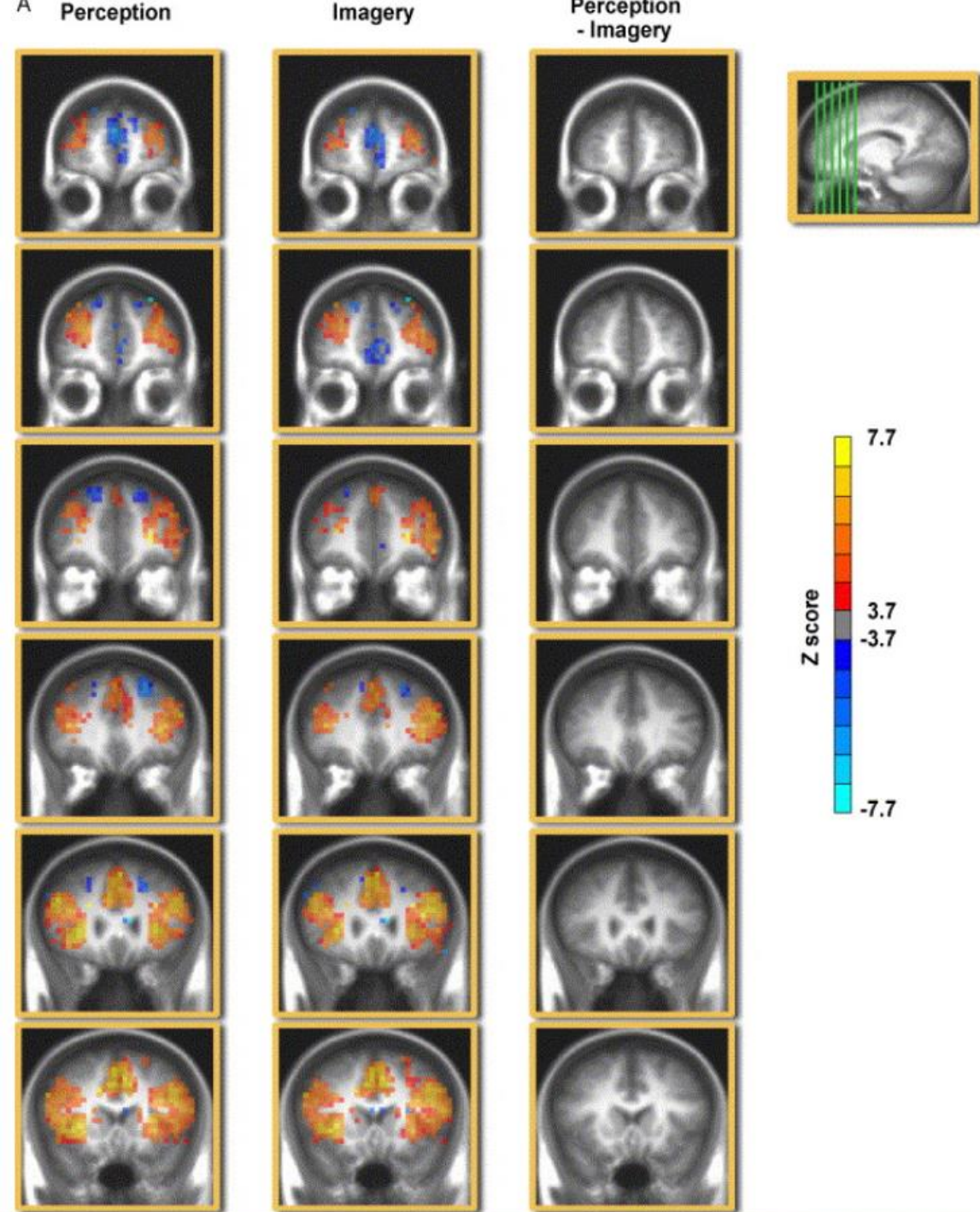
Skript pre imagináciu citrónu

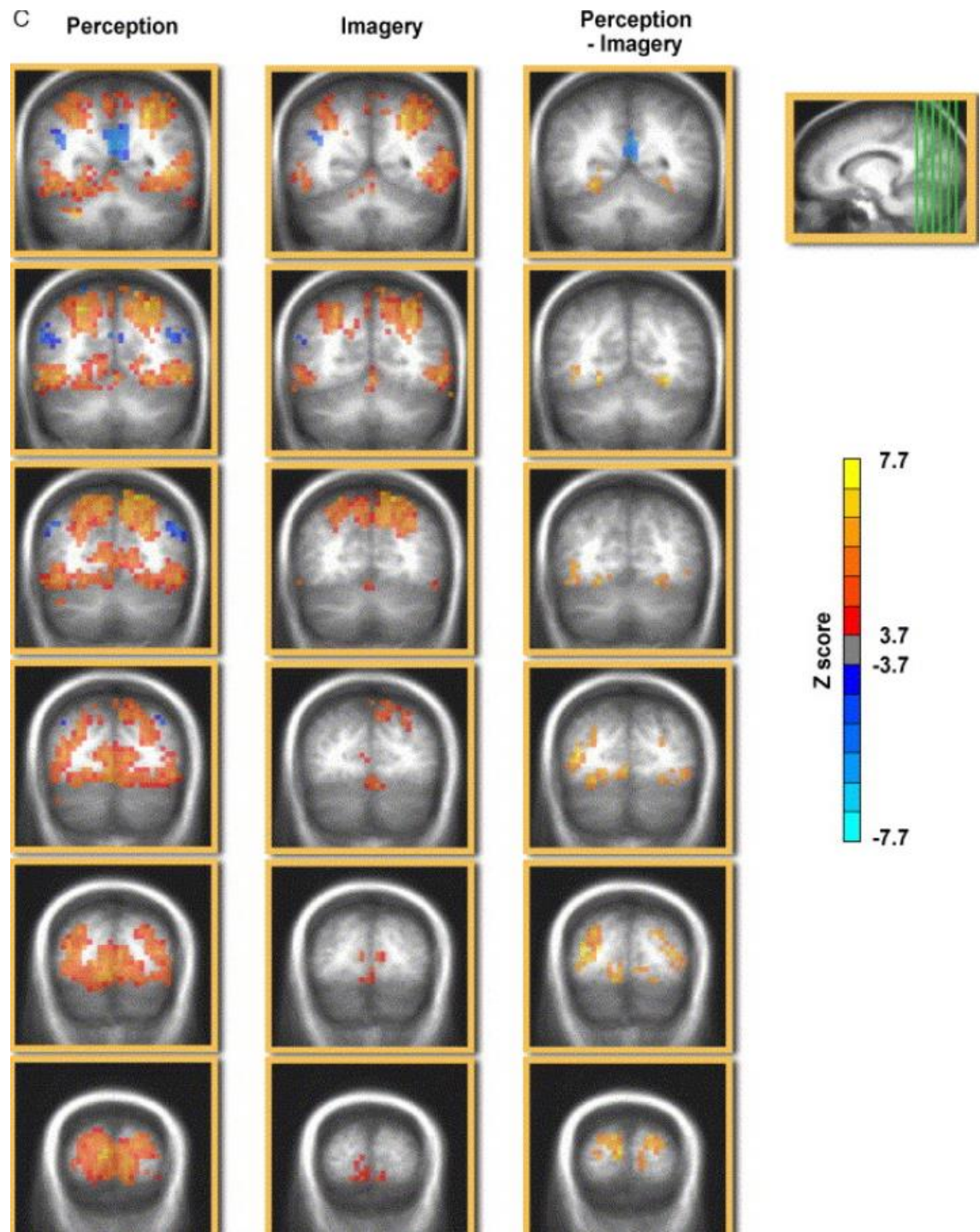
Zhlboka sa nadýchnite a zavrite si oči.... Chcel by som aby ste si teraz predstavili že stojíte vo svojej kuchyni alebo v kuchyni niekoho koho poznáte...bol by som rád, keby ste si to teraz predstavili... v prednej časti je doska na krájanie vedľa dosky na krájanie je dobrý, ostrý nôž Predstavte si na chvíľu túto kuchyňu... Farbu linky spotrebičov skriniek všimnite si, či sú tam okná a tak ďalej Všimnite si tiež rôzne kuchynské vône alebo zvuky - zvuk umývačky riadu, zvuk chladničky alebo zvuk hodín na stene ... Venujte chvíľu týmto všetkým podnetom a využite všetky svoje zmysly, čo vidíte čo počujete čo cítite ... ako sa cítite byť v tejto kuchyni.

Teraz si predstavte, že na doske na krájanie je položený žltý, svieži, šťavnatý citrónVo vašej mysli chyťte citrón do jednej ruky, cítte jeho váhu a textúru Potom ho položte späť na dosku a opatrne ho nožom rozrežte na polovicu Cítte odpor voči nožu a ako tento odpor ustúpi, keď sa citrón rozpolí Všimnite si bledožltú dužinu, belosť vnútornej šupky a pozrite, či ste prerezali aj nejaké semienko. Opatrne prekrojte jednu z polovíc na dve časti Všimnite si, či sa na povrchu niektorej zo štvrtín objavila kvapka alebo dve čerstvej šťavy.....Teraz si predstavte, ako si tento kúsok citrónu zdvihnete k ústam a cítite ostrú sviežu vôňu Teraz sa zahryznite do kyslej, šťavnatej dužiny.

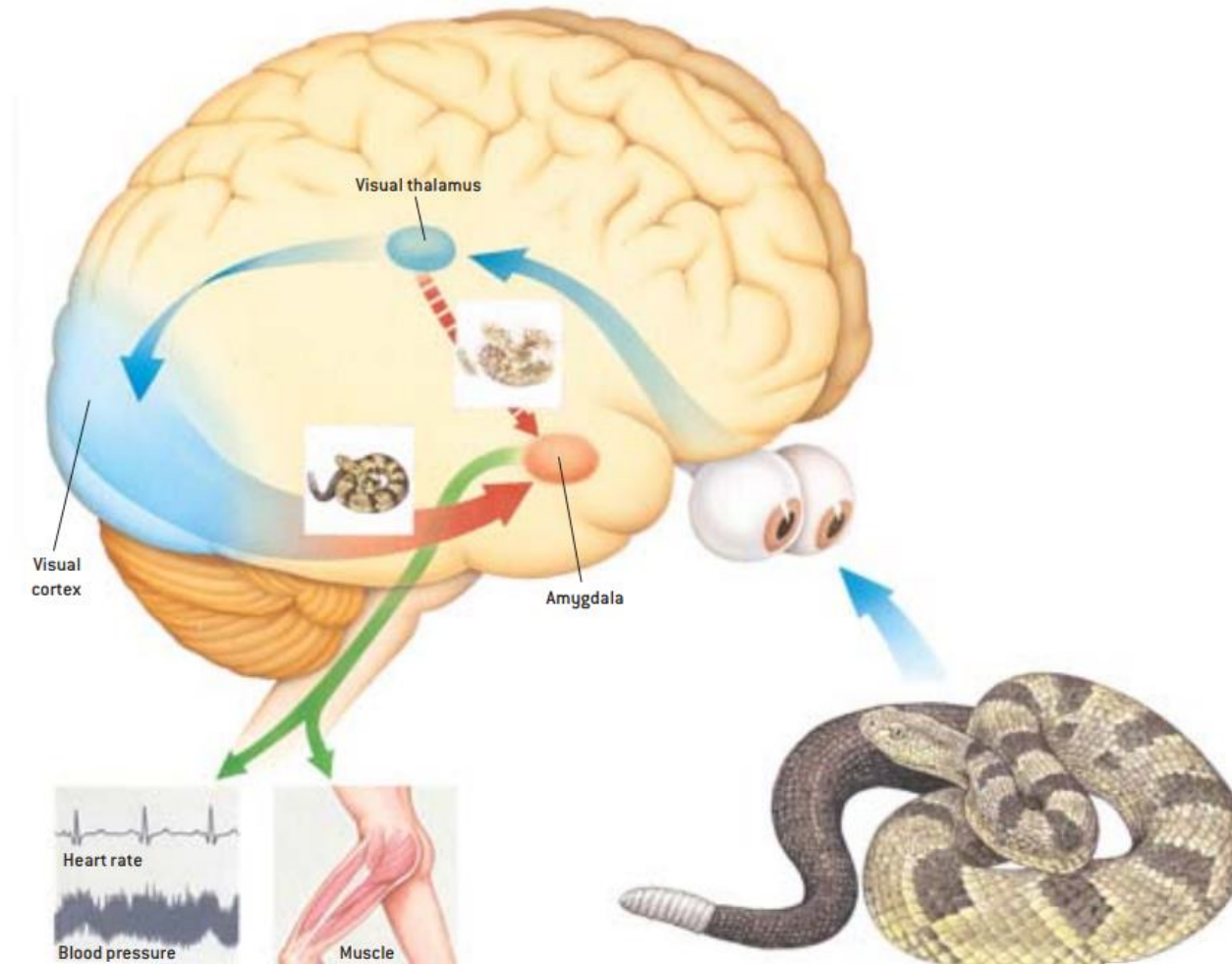
Ganis et al., 2004

- participanti mali za úlohu predstaviť si **X** pozorovať objekt
- fMRI
- Veľký prekryv aktivácii vo frontálnych aj parietálnych oblastiach
- Menší prekryv v okcipitálnych oblastiach

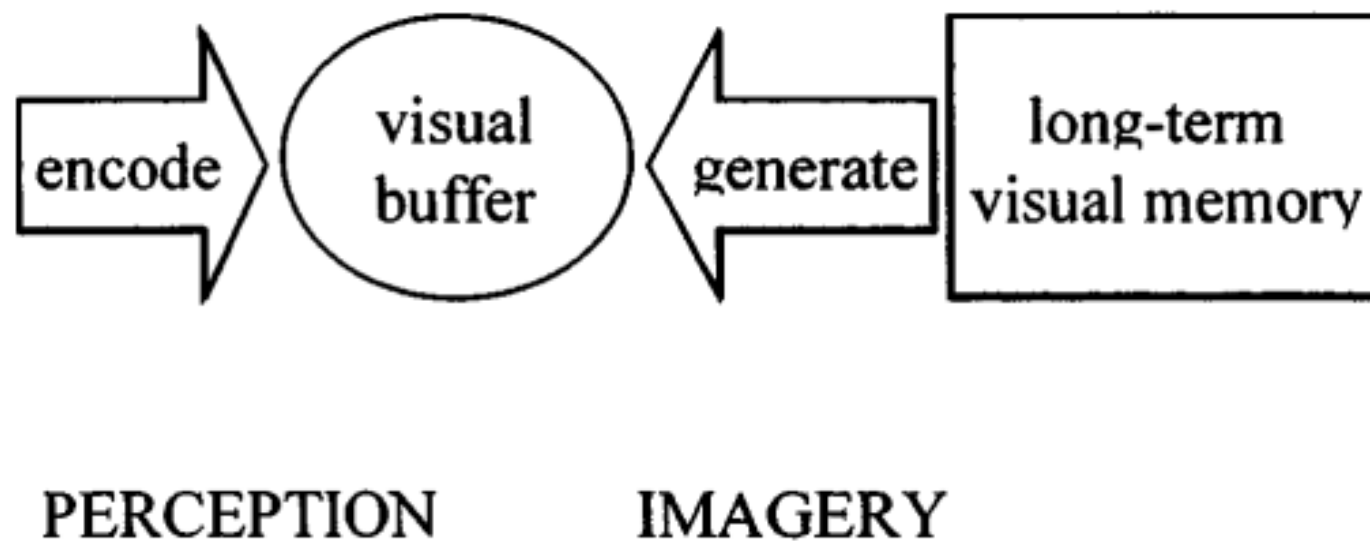




Úloha vizuálneho kortexu pri percepcii



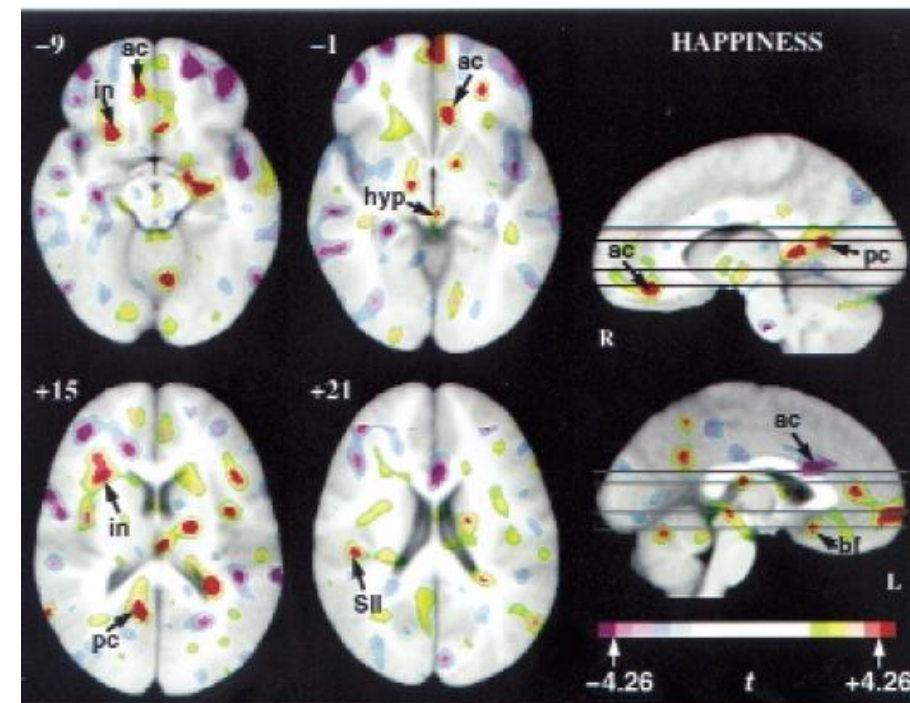
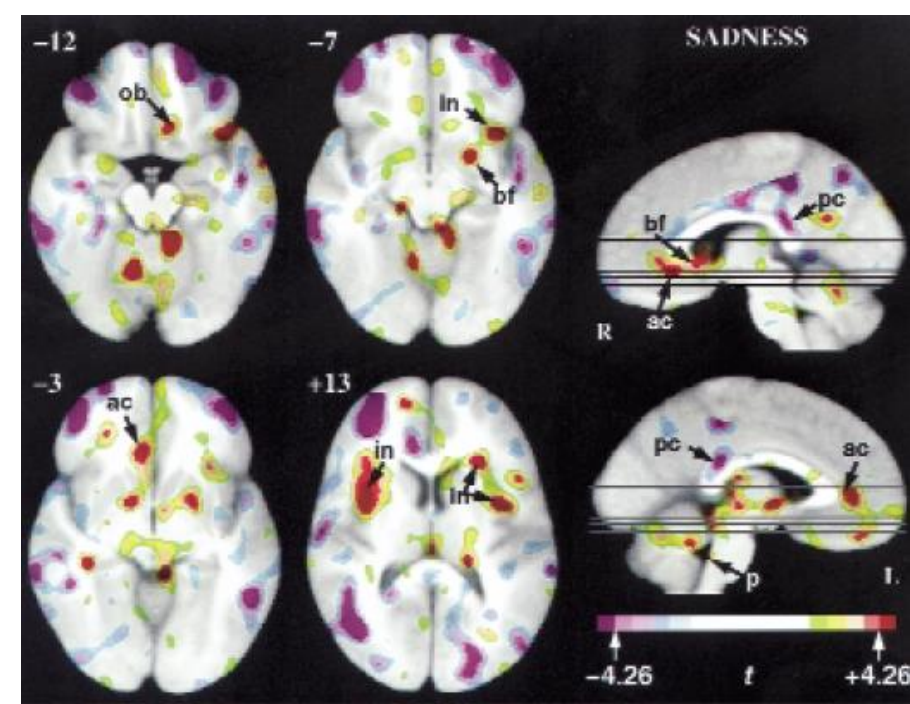
Rozdiel je v procese genézy



Farah, 1984

Mentálna imaginácia spúšťa silné emócie

- Damasio et al., 2000
- Mentálny obraz osobnej smutnej/veselej udalosti (a iných)
- aktivácia oblastí asociovaných s emóciami: ACC, insula, mozgový kmeň, hypothalamus...



Mentálna imaginácia spúšťa silné emócie

- George et al., 1995
- predstavovanie si osobných smutných udalostí/obrazov

Task	Talairach Coordinates			z Score	rCBF ^a		Region ^b
	x	y	z		Control	Task	
Transient sadness compared to neutral task Increase in sadness	2	44	12	4.4	63.5	65.0	Right medial frontal gyrus
	-14	30	0	3.8	45.0	46.7	Left cingulate gyrus
	26	10	-8	3.9	65.7	67.2	Right putamen
	0	12	4	4.0	47.3	49.1	Midcaudate
	-14	18	-8	3.9	57.1	58.5	Left cingulate, orbito- frontal cortex
	-18	-12	12	3.8	53.0	54.8	Left thalamus

Kedy sa imaginácia stáva problémom

INTRUZÍVNA IMAGINÁCIA

- vtieravé, nechcené, emočne-nabité obrazy
- Depresívna porucha – patologické predstavy vyvolávajúce smútok, beznádej
- PTSD – tzv. flashback-y
- Úzkosti a fóbie – predstavovanie si strachových a úzkostných situácií/objektov

Psychologická pomoc s intruzívnymi imagináciami

Napr. **KBT**

- technika desenzitizácie a extinkcie pri úzkostiach a strachoch
- opakované vystavovanie sa strachovému podnetu v mysli v bezpečnom a kontrolovanom prostredí
- uvedomenie si, že tento podnet nie je v tej chvíli ohrozujúci
- snaha o redukciu emočného náboja danej predstavy

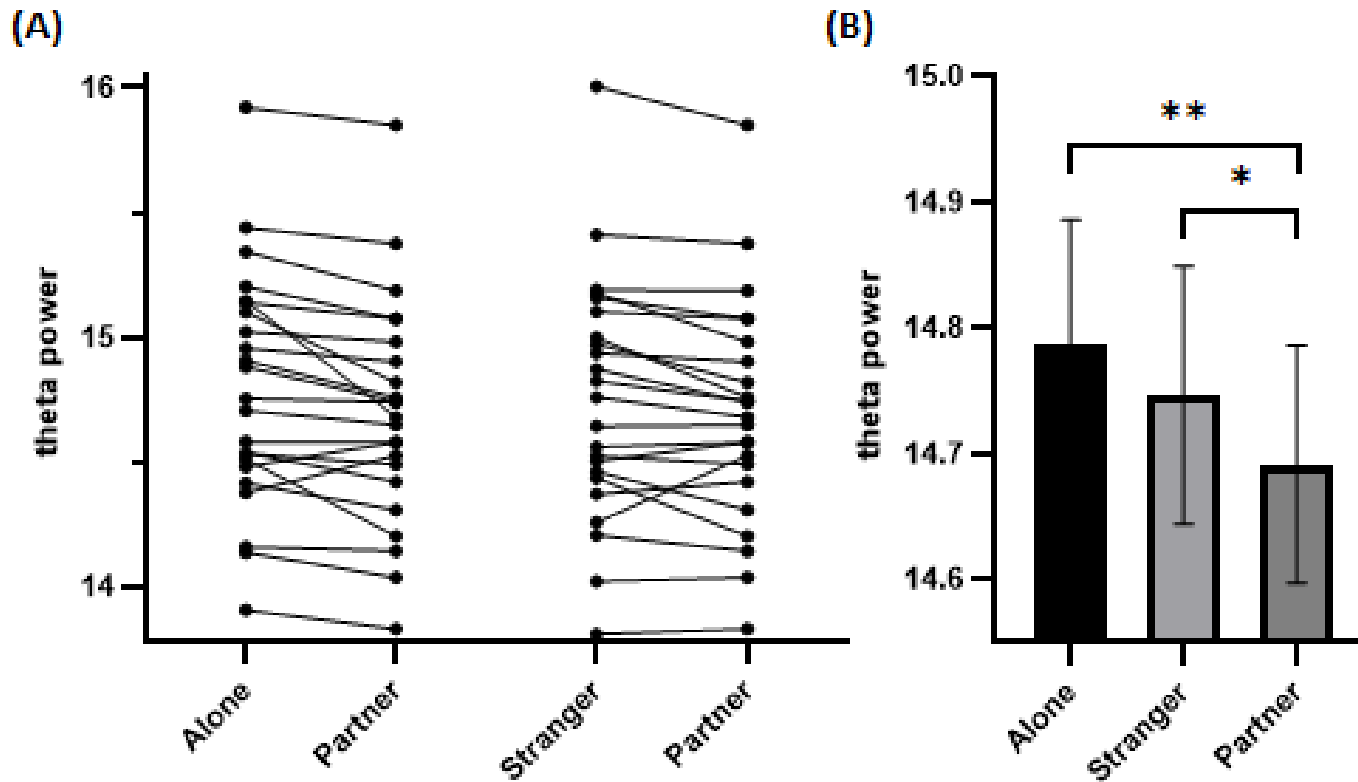
Efekt sociálnej opory - Kraus et al. (2020a)

- imaginácia zosnulej blízkej osoby (vs. neutralna imaginácia)
- aktivácia „emočných“ oblastí vrátane dorsal striatum (caudate, putamen) a ACC
- sociálna opora od partnera utíšila túto aktivitu v dorsal striatum



Efekt sociálnej opory - Kraus et al (2020b)

- intruzívna imaginácia neprijemnej udalosti z posledných 2 týždňov
- zvýšenie frontálnej theta power aktivity (EEG)
- sociálna opora partnerom viedla k najväčšej redukcii theta power aktivity



(A) Individuálne zmeny vo frontálnej theta power aktivite

(B) Signifikantné rozdiely medzi experimentálnymi podmienkami



Ďakujem za
pozornosť