

LENIVOSŤ ALEBO NEUROBIOLOGICKÝ LIMIT?

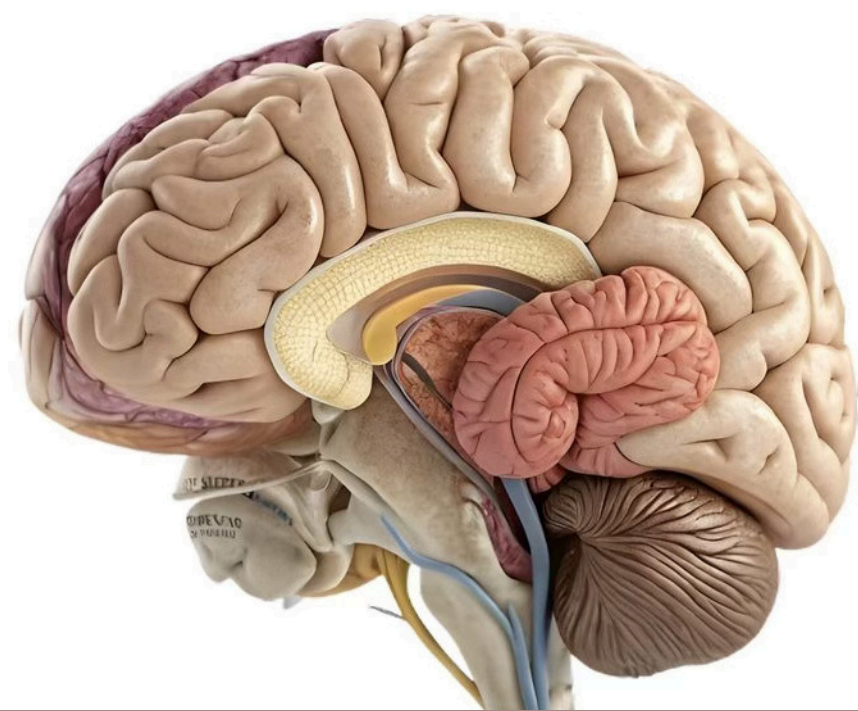
DOPAMÍNOVÁ REGULÁCIA MOTIVÁCIE A HRANICE DISCIPLÍNY

Lenivosť sa často vníma ako morálne zlyhanie či nedostatok charakteru. Takéto hodnotenia však ignorujú, že ľudia sa líšia v tom, ako mozog spracúva odmenu a iniciuje úlohy – rozdiely, ktoré nemajú nič spoločné s charakterom človeka, ale skôr s funkciou neurálnych systémov. **Dopamín je kľúčový neurotransmitter v mozgovom systéme odmeny a motivácie. Ovplyvňuje túžbu viac než samotné potešenie.**

Podľa Smillie a Wackera (2014):

„Dopamín je ústredne zapojený do incentívnej motivácie a prístupového správania.“

Výskum ukazuje, že **variabilita dopamínových dráh u ľudí vysvetľuje rozdiely v rozhodovaní, ochote investovať úsilie a reakcii na odmenu.** Treadway et al. (2012) demonštrovali, že rozdielna DA signalizácia predpovedá, koľko úsilia je jednotlivec ochotný vynaložiť na získanie odmeny. **Disciplínu teda nemožno redukovať iba na vôľu. Systém odmeny v mozgu určuje, či sa daná aktivita javí ako hodná námahy.**



Mozog sa formoval v prostredí, kde boli zdroje vzácne, šetrenie energie bolo adaptívne na prežitie.

Ako uvádzajú Salamone a Correa (2012):

„Dopamín je užšie spojený s behaviorálnou aktiváciou a procesmi súvisiacimi s vynakladaním úsilia než so samotnou primárnou odmenou.“



AKO TEDA MOTIVÁCIU ZVÝŠIŤ?

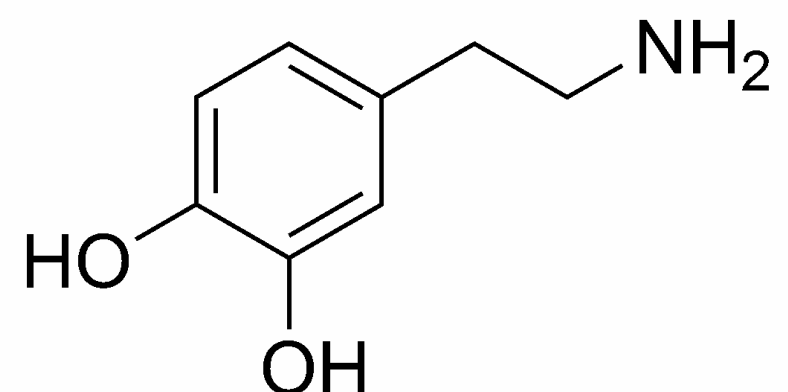
Rozdeľ veľké úlohy na malé kroky, aby mozog vnímal nižší energetický náklad a ľahšie sa aktivoval. Aktivácia predchádza motivácii.

Pridaj okamžitú odmenu, to zvyšuje očakávanie a uvoľňuje dopamín (hudba, príjemné prostredie, trackovanie progresu).

Priprav si veci vopred, odstráň rušivé podnety a **sprav prvý krok čo najjednoduchší.**

Pracuj so svojou energiou, **dostatok spánku, jedla a svetla regulujú dopamín a znižujú stres.**

Trénuj **sebasúcit**, ktorý podporuje ochotu vynaložiť **úsilie** na rozdiel od sebakritiky, ktorá zvyšuje stres a blokuje motiváciu.



1. Smillie, L. D., & Wacker, J. W. (2014). Dopaminergic foundations of personality and individual differences. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 874.

2. Treadway, M. T., Buckholtz, J. W., Cowan, R. L., Woodward, N. D., Li, R., Ansari, M. S., Baldwin, R. M., Schwartzman, A. N., Smith, C., Kessler, R. M., & Zald, D. H. (2012). Dopaminergic mechanisms of individual differences in human effort-based decision-making. *The Journal of Neuroscience*, 32(16), 6170–6176.

3. Salamone, J. D., & Correa, M. (2012). The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. *Neuron*, 76(3), 470–485.