



Motivācijas un smadzeņu darbības mijiedarbība

Pēteris Urtāns, ergoterapeits, RigaBrain® smadzeņu treniņu centra vadītājs



Iepazīšanās karte



- RSU



- Valsts garīgās veselības aģentūra



- Centrs pret vardarbību Dardedze



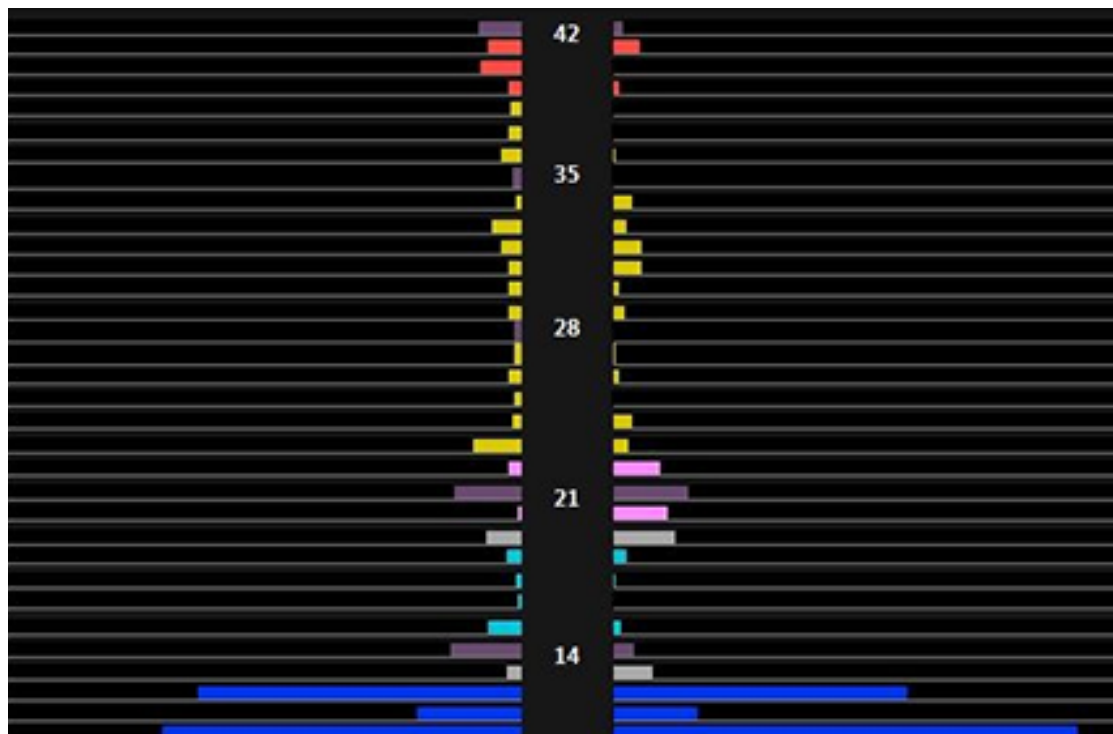
- ASV



- RigaBrain

www.RigaBrain.com





Smadzeņu **sinerģijas mērījumi**. EEG (elektroencefologrāfa) mērījumi ar mērķi noteikt smadzeņu sinerģijas (efektivitātes, dinamikas, pašregulācijas) līmeni.



RigaBrain® smadzeņu treniņš

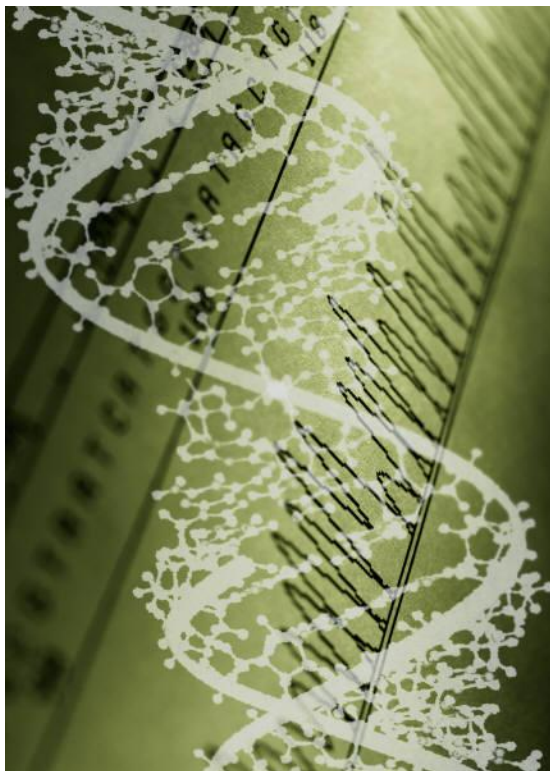
Emocionālu pārdzīvojumu un stresa seku mazināšanai, kā arī sava potenciāla kāpināšanai! Individuāli seansi, kuru laikā tiek izmantots EEG ieraksts, smadzeņu potenciāla kāpināšanai.

www.RigaBrain.com





Pētniecība: darbību kopums, kas palīdz vai kavē virzīšanos uz optimālu (kritisku) smadzeņu darbību.
Homeostāze – pašregulācija!



Zinātnes sfēras:

- Neiroloģija
- Elektromagnētisms
- Matemātika
- Dinamiski haotisku un pašregulējošu sistēmu darbība
- Informācija
- Datorzinātnes
- Fizika
- Psiholoģija



Palīdzam ignorēt to, kas nav svarīgs!

- **RigaBrain.com** (smadzenes.lv)
- **Twitter.com/RigaBrain**
 - pētījumi, ieteikumi, komentāri
- palīdzam un atbalstam citus
- lekcijas
- Individuālas konsultācijas par optimālas smadzeņu darbības sasniegšanu

- Septiņu gadu praktiskā pieredze
- Vairāk kā 2 000 cilvēku
- Ilgtermiņa novērojumi



A. Informācija

B. Praktiskā pieredze



Motivācija un smadzeņu darbība

- kur smadzenēs mājo motivācija,
- kā motivācija ir saistīta ar mūsu smadzeņu darbību, emocijām, bioķīmiju,
- ko darīt?





Atslēgas vārdi!

- Smadzenes
- Motivācija
- Instinkti
- RigaBrain motivācijas modelis

Priekš kam ir vajadzīga motivācija?

**Ko mēs zinām par smadzeņu
darbību un motivāciju?**

Kas ir tas, kas mūs motivē?

Motivācija — iekšējas intereses,
dziņas, vēlmes, nostājas, kas **izraisa**
mūsu aktivitāti un virza mūs uz rīcību.

Motivēšanas procesu varētu modelēt:
vajadzības - mērķa nospraušana -
darbība - mērķa sasniegšana –
vajadzības.

Motivācija – apliecinājums, ka mēs esam dzīvi un mijiedarbojamies ar apkārtējo vidi.

Motīvs - Motīvs (no [latīņu](#): *moveo* — virzīt) –
ir termins ar vairākām nozīmēm.

Motīvs psiholoģijā ir cilvēka rīcības vai aktivitātes dzenulis.

Motīvs (mūzika) - melodijas visvienkāršākā ritmiskā vienība, kas sastāv no noteiktas secības skaņu rindas, ko apvieno loģisks akcents.

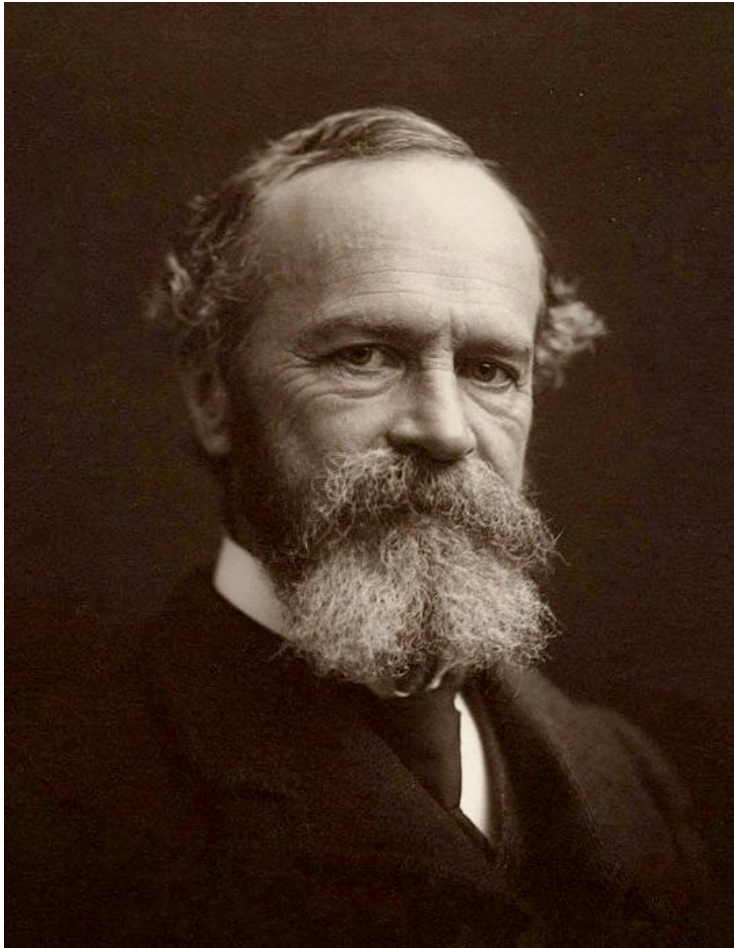
Motīvs (literatūra) - visvienkāršākā sižeta sastāvdaļa.

Motīvs (māksla) - raksturīgs elements, ko pastāvīgi izmanto kādā mākslas darbā

Motīvs (likumdošana) - noteiktas cilvēka darbības cēlonis



**Motivācijas
veidošanā piedalās
visa mūsu sistēma!**



Emocijas apstājas pie ādas;
motivācija (mūsdienās
saucam par “instinktu”) ir
praktiska mijiedarbība ar
apkārtējo vidi.

William James
1842-1910

Mūs motivē mūsu instinkti!



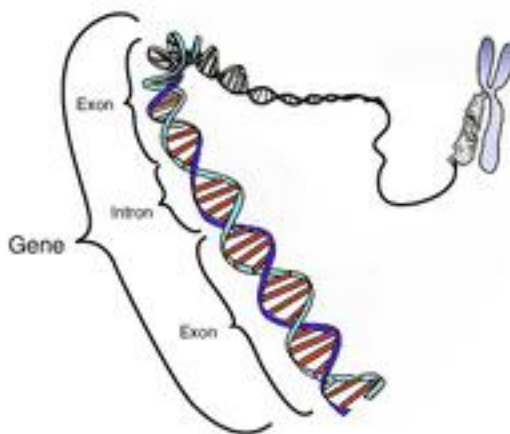
**Motivācija ir smadzeņu “kods”, kas
nosaka mūsu darbības!**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12								

**Optimāla (efektīva) smadzeņu darbība
rada mūsos motivāciju darboties.**

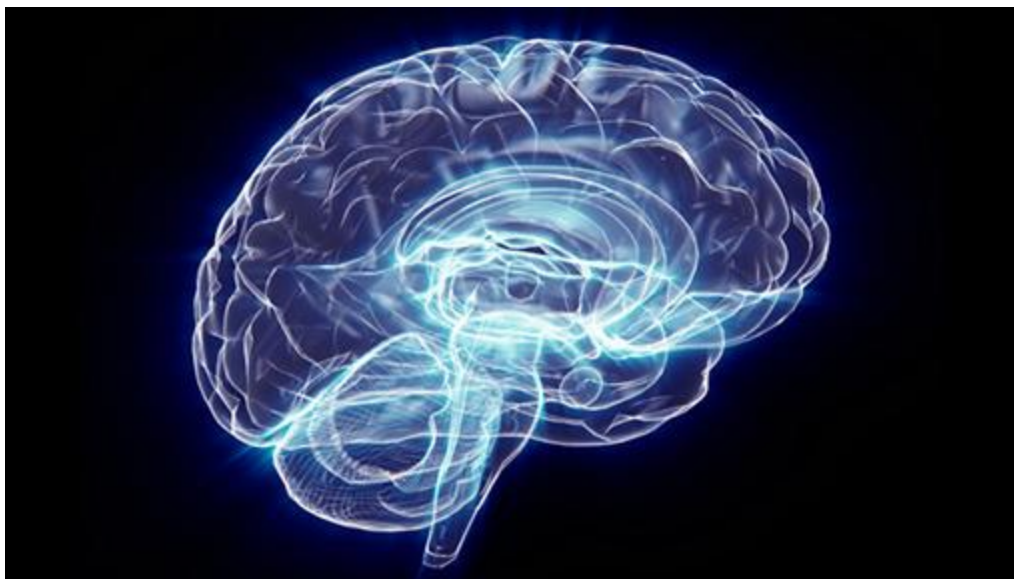


**Gēni nosaka, vai cilvēkam pietiks
gribasspēka un pašmotivācijas ilgstošajam,
intensīvajam treniņu darbam, kļūstot par
profesionāli.**



Motivācija un smadzeņu darbība

- bioķīmija
- elektromagnētisms

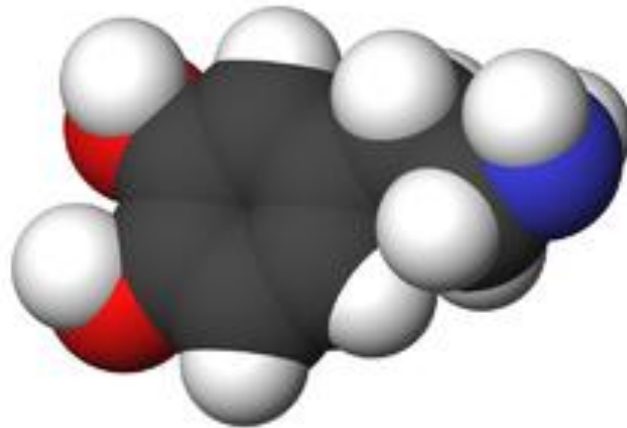


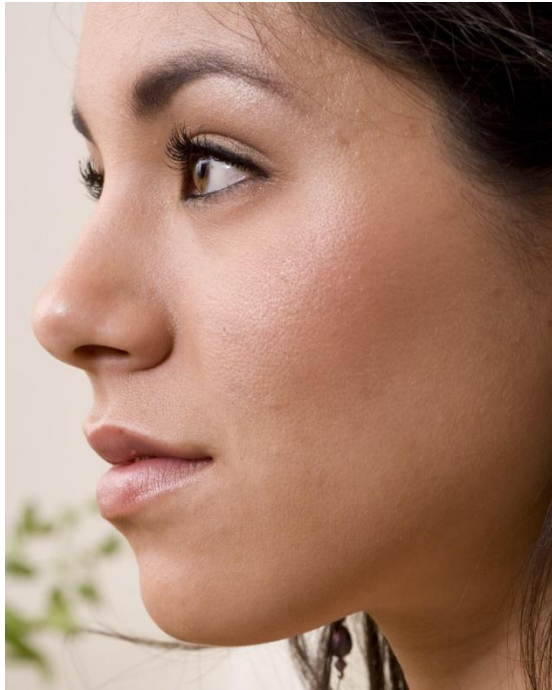
Dopamīns – kustība, emocijas, motivācija, labsajūta.

* palīdz, motivē, izvairīties no kaut kā slihta.

Karavīram šāviņa troksnis paaugstina dopamīnu.

Serotonīns – emociju regulētājs.





Kad ķermenis sastopas ar sāpēm vai baudu, mums rodas sajūtu emocijas.

Sajūtu emocijas: mēs jūtamies laimīgi, bēdīgi, uzbudināti.

Motivācijas sajūtas ir saistītas ar mūsu darbībām un smadzeņu sistēmu sākt un uzturēt darbību.

Motivācijas sajūtas: mēs jūtam, kā ir tad, kad darbojamies – rakstam, gatavojam ēst, dodamies uz tikšanos, komunikējam, sportojam, domājam.

Sāpes un bauda – limbiskā sistēma. Smadzeņu vēderiņi.

Limbiskā sistēma

- uztur informāciju par emocijām, jūtām un atmiņu.
- cieši saistīta ar smadzeņu stumbru, uztverot tā ierosas mehānismus.



- **Emocijas un motivācija ir saistīta ar sāpēm un baudas gūšanu.**





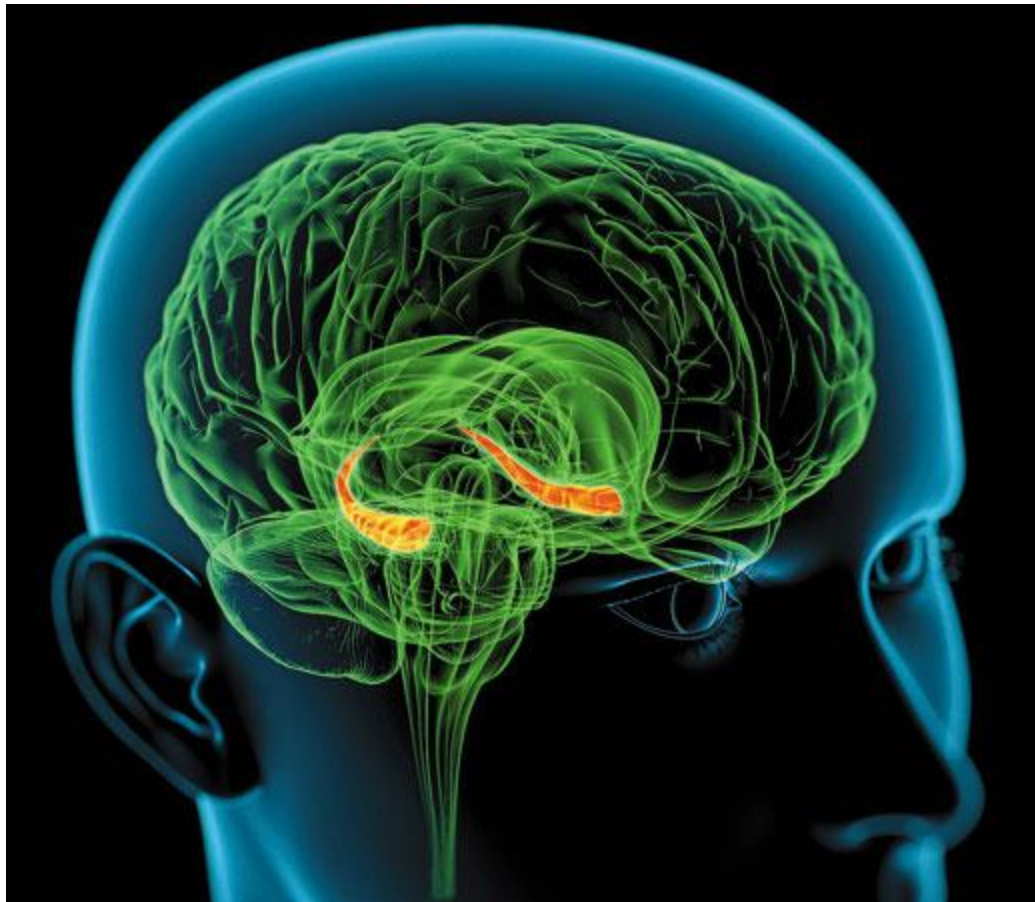
Emocionālie procesi
apstājas “pie ādas”.

Motivācijas procesi
turpina mijiedarboties
ar apkārtējo pasauli.



Emocijas un motivācija ir
saistīti ar diviem
uzmanības procesiem –
“Kas tas ir?” un “Ko
darīt?”

Hipokampa aktivitāte nodrošina mūsu
emociju un **motivācijas efektivitāti.**



Tas tiek panākts samazinot **uzmanību** uz to, kas rodas atkārtoti.

Process kļūst automātisks (zemapziņa). Tas “atlaiž” nenožīmīgo.

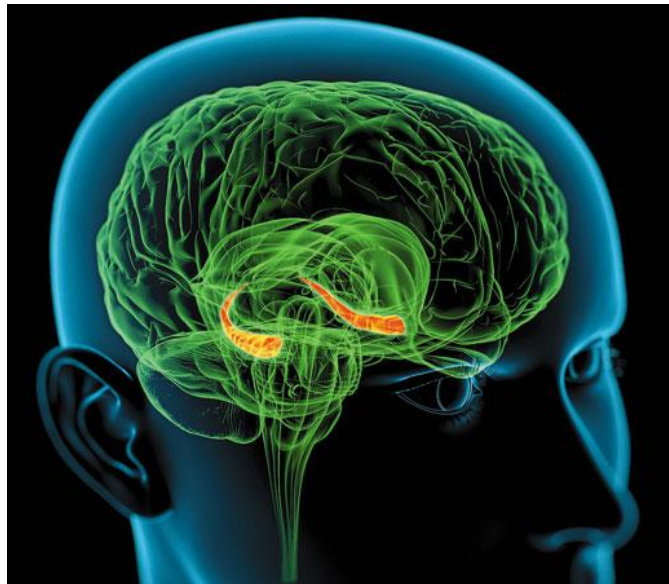
Attieksme nosaka uzmanības fokusu un ietver sevī procesus, kas rada kodus, shēmas!

Attieksme ir kods!



- Piemērs par trigometriju.
- Par tekstu, kurā nekā nav!

Hipokamps saliek kopā – atbildes reakciju uz jauninājumiem, apstādina emocionālos procesus, pieslēdzas apkārtējās vides realitātei, lai praktiski tajā rīkotos, motivācijas starta poga tiek nospiesta!



Īsumā – hipokampa aktivitāte
automātiski nosaka kodu pēc kura
mēs veidojam attieksmi pret
notikumiem dzīvē.

RigaBrain motivācijas modelis

sāpes / bailes - bauda / instinkts

atmiņa / pieredze

emocijas pozitīvas / negatīvas

attieksme / jēga / vērtības

interese / iedvesma

uzmanība / fizioloģija / veselība / izziņa

MOTIVACIJA

darbība / enerģija

Ko darīt?

Ir trīs darbības, kas atbilst motivācijas/instinkta fizioloģiskai būtībai

- Nodarboties ar seksu.
- Ēst.
- Praktizēt altruistiskas,
augstsirdīgas un devīgas darbības.





Pamatinstinki

Izdzīvošana

Vairošanās

Būt labam

Smadzenēs **tas pats centrs**, kas atbild par
baudas rašanos no pārtikas uzņemšanas un
sekša, aktivizējas pie altruistiskas,
augstsirdīgas un devīgas darbības.

National Institutes of Health neuroscientists, Moll and Jordan Grafman

Būt labam ir viens no cilvēka
pamatinstinktiem,
lai viņš izdzīvotu (evolucionētu)!



Otrs solis

Negatīvās pieredzes mazināšana un
pozitīvās pieredzes vairošana



RigaBrain motivācijas modelis

sāpes / bailes - bauda / instinkts

atmiņa / pieredze

emocijas pozitīvas / negatīvas

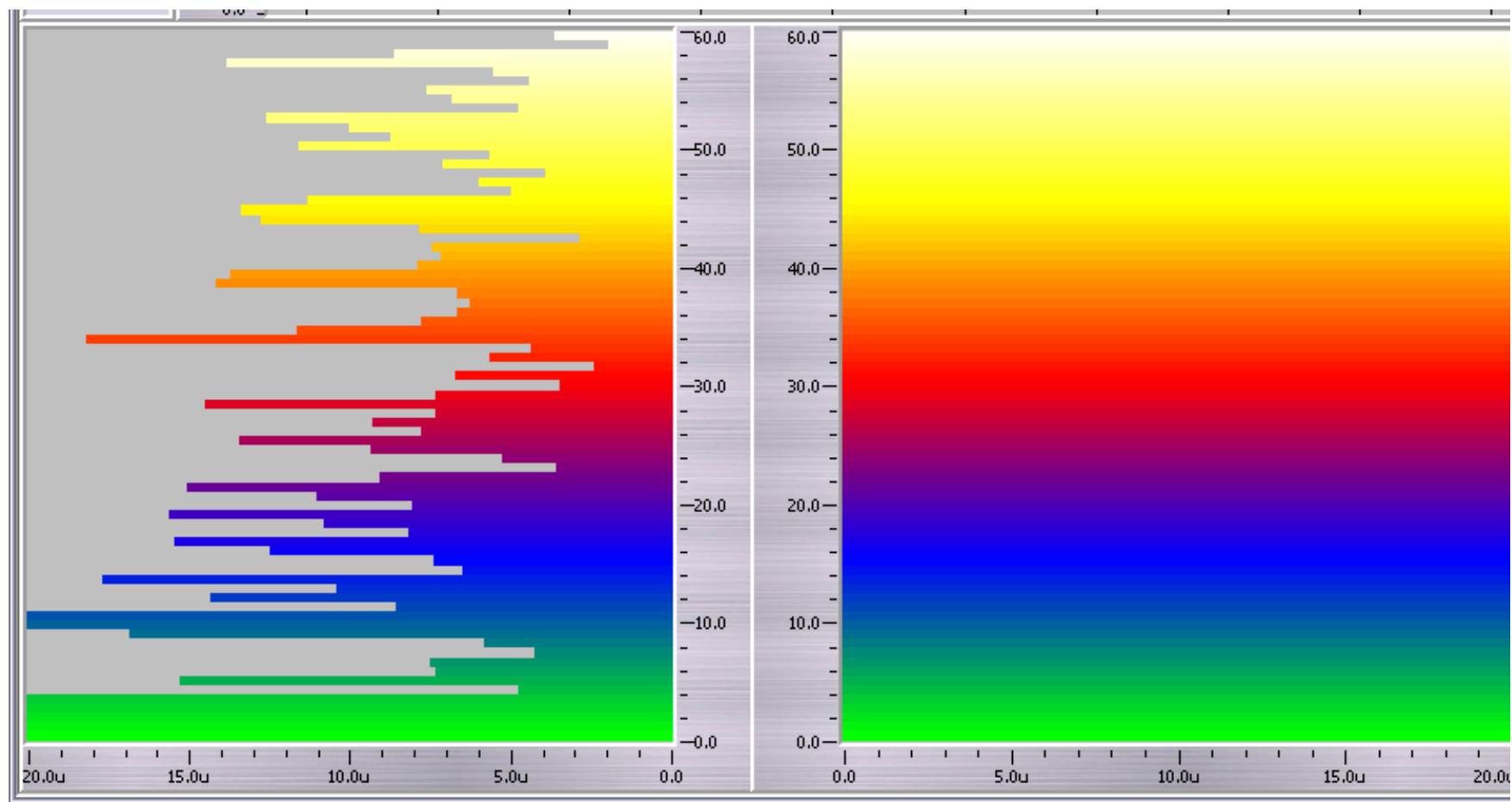
attieksme / jēga / vērtības

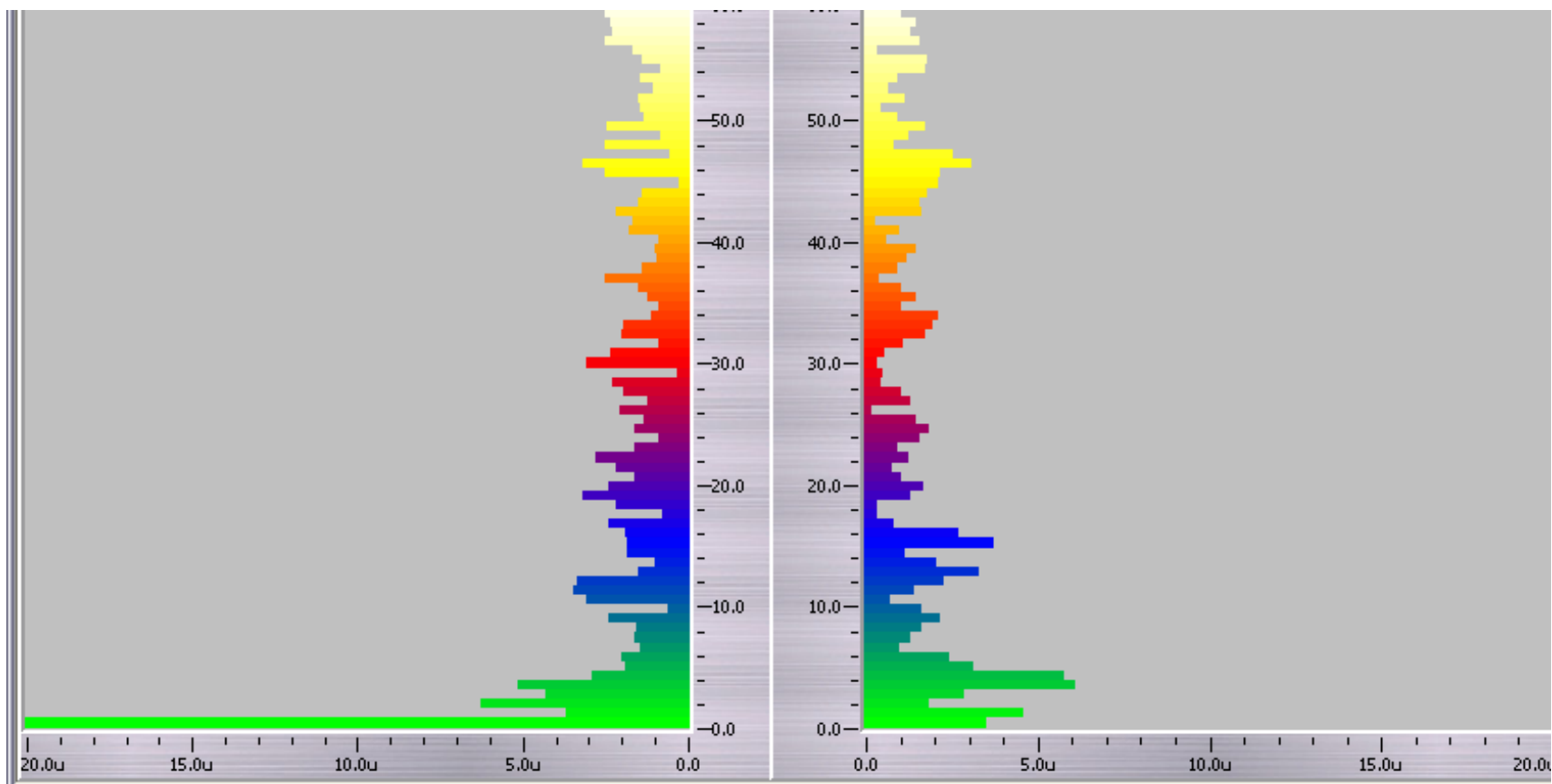
interese / iedvesma

uzmanība / fizioloģija / veselība / izziņa

MOTIVACIJA

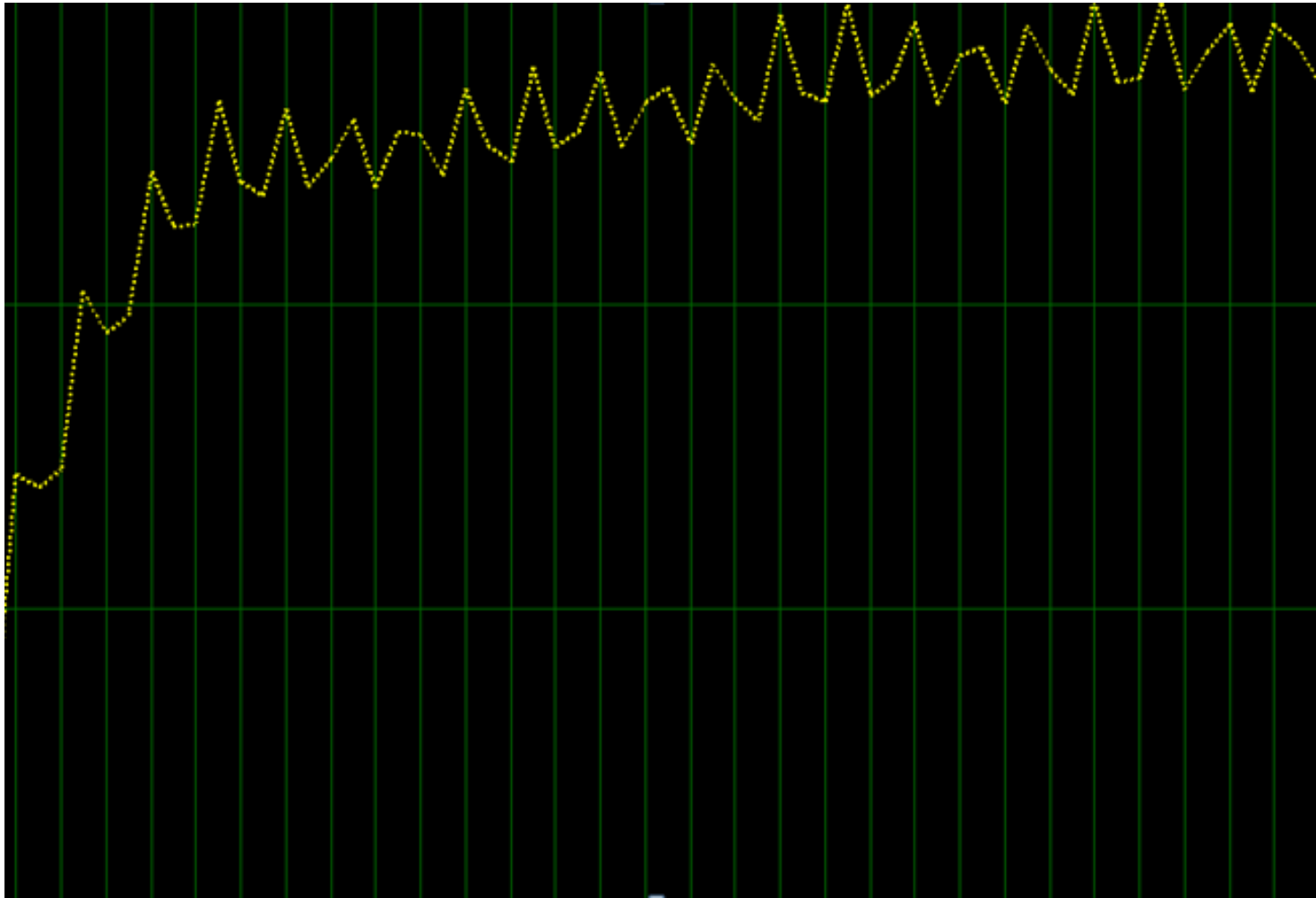
darbība / enerģija





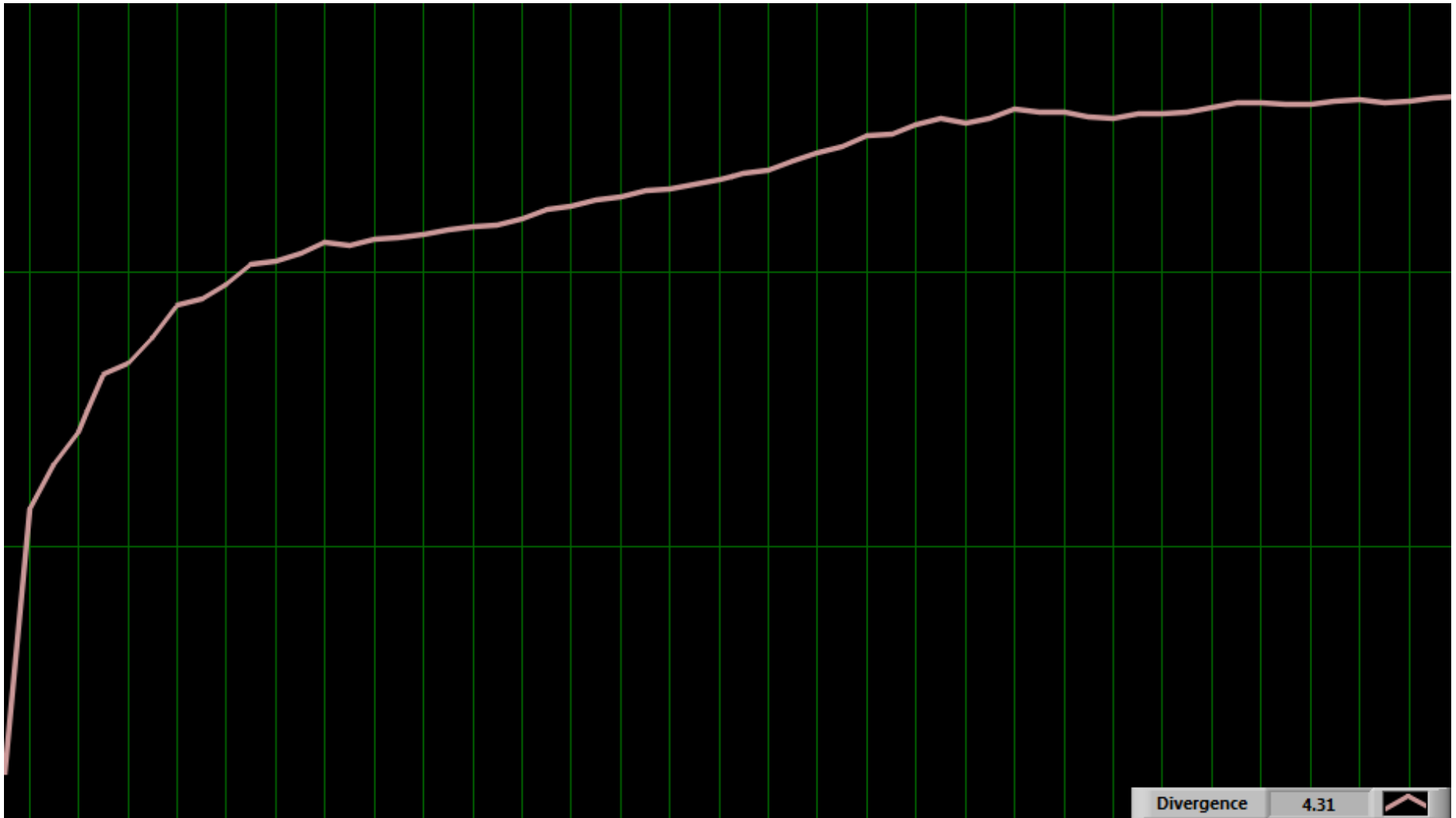
www.RigaBrain.com





987

www.RigaBrain.com



4

www.RigaBrain.com



Motivāciju mazina:

- piespiešanas sajūta, pret manu gribu
- aktivitātes uzskatīšana par bezjēdzīgu
- šaubas par savām spējām

Veicinošie faktori:

- Ticība sev, un apkārt ir cilvēki, kuri tic mums (dopamīns paaugstinās)
- Atsaukt atmiņā pozitīvos notikumus.
- Sākt darīt, sāc ar mazumiņu, tas radīs jau patīkamu sajūtu (dopamīns paaugstinās).
- Padarīt jautrāku, pat rutīnisku darbu, un rast nozīmi/ jēgu konkrēti man.
- Dozēts kofeīns.
- Apliecinī sev, kādās darbībās pie noteiktā uzdevuma Tu biji veiksmīgāks.
- Jūras kāposti, tītars, biezpiens, olu baltumi, vista, pīle. (L-Tyrosins (aminoskābe) adrelinam)
- Sāc ar maziem un līdzīgiem darbiem, kur apgūt motivāciju, pirms ķeries pie lielā. Piemērs par maratonu.
- vide, mazie darbi, apbalvo sevi ar maziem sasniegumiem, kas paaugstina dopomīnu.

Domāšana:

Mazina motivāciju – kas ir tas, kas mani motivē to sasniegt?

Paaugstina motivāciju – kas ir tas, kas man radīs prieku darot ?

Nevis, kas ir tas, kas Tevi motivē, bet gan, kas ir tas, kas Tev rada prieku darot to?

**Ko paņemsim līdzi no šīs
tikšanās reizes?**

„Līdzsvarotas smadzenes
rada mūsu unikālajai
individualitātei atbilstīgas
domas, idejas, iztēli
un sajūtas, kas dod
mums spēku sasniegt tādus
mērķus, kas agrāk
šķita nereāli.“

Lī Gerdess

Liels prieks ir atgūt dzīvi, būt tajā ar prieku un
piedalīties tās veidošanā. Atvērusies atkal
varēšana domāt par nākotni.





Pēteris Urtāns
www.RigaBrain.com

(www.smadzenes.lv)

Twitter.com/RigaBrain
FaceBook.com/RigaBrain
Draugiem.lv/RigaBrain2



ej.uz/RigaBrainAplikacija



+371 27771821
ino@RigaBrain.com

RigaBrain smadzeņu treniņš:

Domu skaidrībai | Kvalitatīvam miegam | Koncentrēšanās spēju uzlabošanai |
Noturībai pret stresu | Stresa seku mazināšanai | Enerģijai | Atmiņai | Komunikācijas
uzlabošanai | Trauksmes mazināšanai | Emocionālajai stabilitātei | Informācijas
efektīvākai uztverei un apstrādei | Iekšējai stabilitātei | Miera sajūtai

Zemāka motivācija = zemāki kognitīvie procesi.

Depresija gadījumā krītas motivācija:

- nav vēlēšanās mijiedarboties ar apkārtējo vidi,
- negribas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

“The Neuropsychology of Sigmund Freud” Merton Gill un Karl H.
Pribram

Gribu Jums palīdzēt darīt to, kas Jums rada prieku, kas ir jau cilvēkā
ielikts. Tu vari radīt, bet likums paliek . Tev ir jātērē enerģija, lai darītu,
to, kas nerada Tev prieku.

Freids “Project for a Scientific Psychology” - 1895

- motivācija ir “atmiņu sagaidāmais aspekts”.

- smadzeņu shēmā ir iesaistīti aktivitāte, pretestība un lokālas noteiktas aktivitātes

ID – tagad un uzreiz jārealizē zemapziņas instinkti

Superego – izpratne par to, kas ir pareizi

Ego – lēmumu pieņemšana, balanss starp Id un Superego