



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 6. 11. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Hladovění ovlivňuje psychiku i osobnost

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Hladoveni-ovlivnuje-psychiku-i-osobnost\\_\\_s10012x10074.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Hladoveni-ovlivnuje-psychiku-i-osobnost__s10012x10074.html)

Psychické změny úzce souvisí s délkou hladovění. Při krátkodobém hladovění se trochu paradoxně zvyšuje celková aktivita, člověk se stává vnímavější vůči vnějším podnětům. Delší hladovění přináší slabost, únavu a ztrátu smyslu pro humor. Narušují se mezilidské vztahy, sociální schopnosti i sexualita.





Zdroj: [Pozor na hladovění](#) ze Shutterstock

# Jak se projevuje hladovění na psychiku?

**Psychika je vlivem déletrvajícího hladovění postižena velmi výrazně, ačkoli si souvislost mezi hladověním a psychickými změnami málokdy uvědomujeme.** Na toto téma byla provedena řada pokusů, jak na laboratorních zvířatech, tak na lidských dobrovolnících. Vlivy hladovění na psychiku jsou dobře popsány u poruch příjmu potravy, ukázkovým příkladem je mentální anorexie. V případě mentální anorexie jsou však psychické problémy hlubší, než je tomu u prostého hladovění. **Vedle typických projevů hladovění se objevují i hluboké pocity smutku, osamocení, zoufalství, bezmoci a v neposlední řadě i sebevražedné sklony a sklony k sebepoškozování.**

## Krátkodobé hladovění zvyšuje celkovou aktivitu

Psychické změny úzce souvisí s délkou hladovění - na počátku, resp. **při krátkodobém hladovění se trochu paradoxně zvyšuje celková aktivita, člověk se stává vnímavější vůči vnějším podnětům.** Mění se chuť k jídlu, zlepšuje se sluch, klesá schopnost nočního vidění a naopak se zlepšuje barevné vidění a jeho ostrost. Při déletrvajícím hladovění se mohou objevit tupé bolesti

hlavy, často je popisována pachuč na jazyku.

## **Delší hladovění přináší slabost, únavu a ztrátu smyslu pro humor**

S pokračujícím hladověním začne aktivita rapidně klesat až k apatii. **Pohyby se zpomalují, je narušena koordinace pohybů, prodlužují se reakce na optické podněty, zvyšuje se svalová slabost a únavnost, značně se zhoršuje schopnost koncentrace.** Intelekt v podstatě ovlivněn není, ale snižuje se schopnost řešit problémy, člověk nevidí problém v širších souvislostech, jeho pohled na svět se stává černobílým. I malý problém se stává neřešitelným, vytrácí se smysl pro humor.

## **Proměna osobnosti**

Nápadné změny můžeme pozorovat v emocionalitě, **mění se celkově osobnost.** Zvyšuje se úzkostnost, objevují se prvky deprese, hysterie, do značné míry je narušena kvalita spánku, mění se režim spánku a bdění (spavost přes den, nespavost v noci).

## Mezilidské vztahy, sex a konflikty

Hladovění ovlivňuje i mezilidské vztahy, **hladovějící jedinec se uzavírá do sebe, významně klesá zájem o okolí** (vlivem vzrůstajícího egocentrismu a vztahovačnosti), **o sex a vše, co se bezprostředně netýká jídla**. Ubývá společenských kontaktů, přibývá konfliktů s okolím.

## Schopnost kontroly příjmu

Zajímavostí je, že **po ukončení hladovění se postupně upravily fyzické i mentální projevy, nicméně osobnostní změny dlouhodobě přetrvávají**. Často se také změnil vztah k jídlu. Objevuje se přejídání, lidé se obtížně kontrolují v jídle, mnohdy se rozvíjí bulimie.

## Malnutrice, onemocnění z nedostatku živin

**Malnutrice, jako následek kvantitativně nebo kvalitativně nedostatečné výživy, je spojena s řadou problémů**. Jistě všichni znáte obraz hladovějícího dítěte ze zemí třetího světa - dominuje apatie, **jediným projevem je pláč nebo výraz smutku**. Vzhledem tomu, že se v těchto případech jedná o časnou malnutrici, je významně narušen nejen fyzický, ale i

mentální vývoj. **Děti vystavené malnutrici v časném dětství, vykazují nízkou úroveň abstraktního myšlení, snížený inteligenční kvocient, nedokážou na delší dobu udržet pozornost. Vlivem podvýživy je narušen i vývoj sociálního chování.**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)