

ANATOMIA STRACHU

OLGA PIETKIEWICZ

Chińskie porzekadło, a właściwie przekleństwo brzmi: „Obyś żył w ciekawych czasach!” Wraz z porzekadłem przyszły też i czasy, w których przyszło nam właśnie żyć. W zasadzie można tę sentencję zmodyfikować i przymiotnik „ciekawych” zamienić na „dziwnych” lub wręcz „strasznych”. Nie wiem jak Ty, drogi Czytelniku, ale ja żyjąc już trochę na tym świecie, nie pamiętam takiej sytuacji, aby ludzie byli tak ze sobą skłóceni i aby aż tak się bali, jak obecnie. A jedno wynika z drugiego. Na ulicy, w sklepie, na przystanku autobusowym... — wszędzie możemy być świadkami przykrych wymian zdań. Społeczeństwo jest skrajnie podzielone. Jedni boją się koronawirusa, inni mandatów, a jeszcze kolejni jednego i drugiego. Jedni chcą i wymuszają na innych noszenie maseczek, inni tych maseczek nie chcą zakładać. Swoje racje przedstawiają zarówno zwolennicy, jak i przeciwnicy szczepień. Do tego dochodzą tematy protestów i ustawy antyaborcyjnej, pozycja kościoła w państwie, jak również cała, przeogromna tematyka polityczna naszego kraju, a nawet świata podawana w bardzo dyskusyjny sposób przez media głównego nurtu... Pamiętam lata stanu wojennego w Polsce (1981 — 1983) — moi rodzice i dziadkowie na pewno wtedy się bali, tak, jak i ich rówieśnicy. Jednak w owych czasach w większości ludzie wzajemnie się wspierali, odwiedzali, rozmawiali, pocieszali się, byli sobie życzliwi i pomocni... Teraz jest zupełnie inaczej. Rodziny i znajomi już nie spędzają ze sobą tyle czasu, co kiedyś, owszem jest kontakt, ale głównie przez komputer lub telefon. Tracimy w ten sposób poczucie jedności, bliskości, bezpieczeństwa wynikającego z bycia w grupie, tracimy bliższe relacje i przyjaźnie, a dynamicznie zmieniająca się sy-



tuacja gospodarcza może spowodować, że obawiamy się także utraty pracy, czyli naszego źródła utrzymania. Powoli, ale bardzo konsekwentnie i skutecznie tracimy w ten sposób zdrowie...

Strach to najsilniejsza i najbardziej pierwotna z emocji, w jaką wyposażyla nas natura. Należy dopatrywać się jej w instynkcie przetrwania. Strach ma spowodować, że z opresji, w jaką wpadliśmy, mamy wyjść cało i zdrowo, a jeśli będzie następny raz, mamy omijać tę sytuację szerokim łukiem. Zatem w tej samej chwili, kiedy pojawia się strach, pojawia się też konieczność działania. Towarzyszy temu szereg reakcji mających pomóc, dajmy na to w ucieczce lub ataku np. poprzez zmniejszenie ciężaru ciała — dochodzi wtedy do gwałtownego wypróżnienia się (któż tego nie doświadczył przed trudnym egzaminem na studiach?) Innym elementem będzie napięcie mięśni, co może się objawiać uniesieniem włosów na głowie (tak, jak zwierzęta jeżą sierść) i wiele innych.

Strach powstaje w mózgu, a konkretnie w ciele migdałowatym (część układu limbicznego), które przekazuje impulsy do podwzgórza. Następnie aktywowana jest przysadka mózgowa,

aby ostatecznie pobudzić nadnercza. Te małe, parzyste gruczoły wydzielania wewnętrznego zlokalizowane nad nerkami (stąd ich nazwa) produkują hormony, które trafiają do krwiobiegu. Jest to tzw. oś HPA (podwzgórze — przysadka — nadnercza).

Jeśli gwałtownie się czegoś przestraszymy, coś nas zaskoczy, powstaje nagła sytuacja zagrożenia zdrowia lub życia nadnercza wyrzucają do krwiobiegu tzw. hormony stresu. Jako pierwsza, wydzielona zostaje epinefryna, potocznie nazywana adrenaliną, a zaraz za nią noradrenalina (tzw. katecholaminy). Co się wtedy dzieje w organizmie? Serce zaczyna szybciej bić (adrenalina poprawia jego pojemność minutową i w niewielkim stopniu rozszerza naczynia wieńcowe), ciśnienie krwi się podnosi, źrenice rozszerzają się, to samo dzieje się z oskrzelami (co ułatwia oddychanie). Dodatkowo adrenalina reguluje poziom glukozy we krwi oraz hamuje perystaltykę jelit. Zatem hormon ten pobudza organizm i poprawia wszystkie cechy motoryczne, czyli siłę, szybkość i wytrzymałość, podnosi poziom energii, staje się bodźcem do podejmowanych wyzwań. Ponadto pomaga w koncentracji na wyznaczonym celu oraz podwyższa motywację



do jego osiągnięcia. Natomiast kiedy emocje już opadną, czyli wychodzimy z danej sytuacji obronną ręką, epinefryna daje poczucie zadowolenia (właśnie dla tego uczucia niektórzy uzależniają się od adrenaliny). Dzieje się tak w przypadku zdanego egzaminu, udanego wystąpienia publicznego czy wygranego meczu. Krótkotrwałe działanie adrenaliny nie jest niczym szkodliwym, wręcz przeciwnie – powoduje wyjście z opresji, motywuje do działania oraz wpływa na realizację ambitnych planów.

Problem pojawia się wtedy, gdy emocja strachu towarzyszy nam dłużej. Wtedy do krwiobiegu wyrzucany jest inny hormon – kortyzol (glikokortykoid) należący do hormonów stresu o długim działaniu. Jeśli więc przez okres tygodni, miesięcy lub dłużej odczuwamy strach czy przerażenie, to dochodzi do sytuacji, w której ilość kortyzolu w naszym ciele jest stale na wysokim poziomie, a to w pierwszej kolejności zaburza procesy uspokojenia się i zrelaksowania. W normalnych warunkach kortyzol charakteryzuje się tzw. dobowym rytmem wydzielania, dlatego jego stężenie jest najwyższe o godzinie 8 rano, kiedy mamy wstać i mieć energię do działania, a najniższe około północy – wtedy mamy dobrze spać i zbierać siły na następny dzień. Natomiast długo utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu spowodowany permanentnym strachem, zaburza cykl dobowy, niesie ze sobą cierpienie, paraliżuje nasze działania, doprowadza do najróżniejszych zaburzeń, a wręcz chorób dotyczących zarówno ciała, jak i psychiki. Zobaczmy zatem, co się dzieje w naszym ciele, kiedy emocje strachu i przerażenia ciągle nam towarzyszą.

PRZEWLEKŁY NADMIAR KORTYZOLU (HIPERKORTYZOLEMIA) W ORGANIZMIE MOŻE SPOWODOWAĆ:

- ▶ zaburzenia snu;
- ▶ trwałe uszkodzenie komórek hipokampa (kluczowa struktura mózgu odpowiedzialna za konsolidację pamięci, czyli tworzenie nowych

wspomnień, zapamiętywanie nowych rzeczy, uczenie się...);

- ▶ depresję, co prowadzi do osłabienia funkcji poznawczych, zapamiętywania, uczenia się oraz znacznie pogarsza nastrój;
- ▶ zwiększenie apetytu, co skutkuje gromadzeniem się tkanki tłuszczowej, przyrostem masy ciała, a w efekcie otyłością, która prowadzi do cukrzycy, zaburzeń lipidowych, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego, niewydolności krążenia, chorób zwyrodnieniowych stawów oraz niektórych nowotworów złośliwych;
- ▶ nadciśnienie tętnicze (wykazano, że dzieje się tak aż w 74 - 90% przypadków);
- ▶ osłabienie mięśni, gdyż powoduje rozpad białek do glukozy;
- ▶ demineralizację kości;
- ▶ zahamowanie syntezy kolagenu, czyli może przyczynić się do resorpcji tkanki kostnej;
- ▶ zatrzymanie wydzielania gonadotropin (wpływa na obniżenie płodności);
- ▶ degradację i starzenie się organizmu;
- ▶ upośledzenie funkcjonowania układu immunologicznego (węzły chłonne oraz grasica zmniejszają swoje rozmiary), a to stanowi szeroko otwarte wrota dla wielu groźnych chorób.

Wygląda niestety na to, że za jakiś czas czeka nas wysyp najróżniejszych chorób będących wynikiem dzisiejszych przeżyć i emocji. Dlatego czas, aby się zatrzymać i przestać bać! Trwanie w takiej emocji nie zakończy się dobrze!

CO ZATEM ROBIĆ? JAK NATURALNIE OBNIŻYĆ POZIOM KORTYZOLU WE KRWI? OTO KILKA DOBRZYCH RAD:

1. Przede wszystkim postaraj się ograniczyć dostęp, a najlepiej na stałe odłączyć się od źródła, które



sprawia, że Twoje nadnercza wyrzucają hormony stresu do krwiobiegu.

2. Uprawiaj sport, ale umiarkowany (intensywność niska do średniej) jak bieganie, jazda na rowerze na świeżym powietrzu, czyli w lesie, parku... Fantastycznie poziom kortyzolu obniża także joga.
3. Wypiaj się. Zadbaj też o prawidłowy rytm dobowy, czyli współpracuj ze swoim organizmem, a nie sabotuj go.
4. Znajdź swoją pasję i miej dla niej czas.
5. Spędzaj czas z rodziną i przyjaciółmi.
6. Można także zastosować zioła (pamiętając jednak, że zioła to lekarstwo, więc jeśli cierpisz na jakąś chorobę, skonsultuj to ze specjalistą). Polecam dobrej jakości ashwagandhę, różeniec górski, lukrecję, korzeń traganka, bazylię świętą, konopie ze swoim dobrodziejstwem – CBD...Wszystkie one są wielką bronią z negatywnymi emocjami.



Olga Pietkiewicz

Dyplomowana dietetyczka, naturoterapeutka, żywieniowiec, dziennikarka. Ukończyła także wyższe studia zootechniczne i audytu energetycznego. W swojej codziennej pracy wykorzystuje również zdobytą wie-

dzę z zakresu ziołolecznictwa, bioenergoterapii, irydologii, diagnozowania chorób z języka i twarzy... Od wielu lat prowadzi Warsztaty Zdrowego Żywienia oraz prelekcje na temat właściwego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywidualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając dieto-terapią proces wychodzenia z chorób.