Marian Rojas Estapé

VITAMÍNOVÉ VZTAHY

Obklopte se pozitivními lidmi

mladá fronta

Vitamínové vztahy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Marian Rojas Estapé
Vitamínové vztahy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

VITAMÍNOVÉ VZTAHY

Marian Rojas Estapé

VITAMÍNOVÉ VZTAHY

Obklopte se pozitivními lidmi

mladá fronta

Mým rodičům, protože mi ukázali cestu
k mé vitamínové osobě, manželu Jesúsovi.

Mým čtyřem dětem,
vitamínům a oxytocinům v ryzím stavu.

Tato kniha byla dopsána 13. června 2021
na svátek svatého Antonína z Padovy.

Obsah

ÚVOD **15**

PRVNÍ PREZENTACE: OXYTOCIN 17

OXYTOCIN **21**

1 HORMON OBJETÍ 23

Starý dobrý známý – kortizol 26

Současný život je zánětlivý 28

Stop hormonálnímu determinismu! 32

2 CITOVÁ POUTA 36

Nerv, který zase tolik nebloudí 37

Co znamená mít nízký vagový tonus? 39

Jak stimulovat nerv soucitu 40

3 EMPATIE JAKO VITAMÍNOVÝ NÁSTROJ 42

Biochemické znamení 42

Hodně kortizolu, hodně úzkosti; málo oxytocinu, málo důvěry 44

Co nás dostává do pohotovostního stavu? 45

4 MUŽI: VYSOKÁ KONCENTRACE TESTOSTERONU, NÍZKÁ KONCENTRACE OXYTOCINU 48

Sexuální vztahy 48

Testosteron 50

Být emocionální není moderní 52

5 CO SE DĚJE V ŽENÁCH 55

Jsme stejné, a přece jiné 55

Těhotenství, porod a poporodní období 56

Důležitost kontaktu kůže na kůži u novorozenců 58

Matčina vůně a hlas 62

6 DOTEKY JSOU NUTNÉ K PŘEŽITÍ 64
Kožní čidla 64
Bez fyzického kontaktu přichází nemoc 65
7 OXYTOCIN STÁLE PŘEKVAPUJE 69
Proměna mickey mouse –neotenie 69
V práci 71
U domácích mazlíčků 75
Miluji objetí 77
8 SAMOTA ČLOVĚKU NESVĚDČÍ 80
Stud za pocit osamění 81
Co je sociální bolest 81
Jak bojovat proti osamělosti 82

CITOVÁ VAZBA 85
9 CO JE CITOVÁ VAZBA 87
První pouto 87
Dítě, kterým jsme byli 90
Emocionální vztah, který začíná v dětství 93
Ceausescu a rumunské dětské domovy 97
Trauma 99
10 MILUJEME TAK, JAK MILOVALI NÁS? 101
Emocionální základy 101
V dospělosti uznáváme to, co jsme viděli v dětství 102
11 POCHYBNOSTI VE VÝCHOVĚ 108
Od závislosti k sebedůvěře 110
Pravá hemisféra a emocionální svět 112
Lepší cítit než rozumět 114
Zanedbané miminko 115
Plodí přílišná ochrana zhýčkané děti? 121
12 ŠPATNÉ ZACHÁZENÍ, KTERÉ NEJVÍC ŠKODÍ 124
Od dospívání k dospělosti 126
Strange situation 127
Typy nejisté citové vazby 129

13 JAK ZAHOJIT ZJIZVENÉ, ŠPATNĚ ZHOJENÉ RÁNY NEBO NEJISTOU CITOVOU VAZBU 147
Na čem závisí zvládání emocí 148
Moje vitamínová terapie 150
Vypořádat se s těžkou minulostí 168
Vitamínoví pacienti 171
Vitamínové nástroje 172

ROZKOŠ A LÁSKA 175
14 ROZKOŠ 177
Nevím, jak se jmenuje, byl to jen sex 177
Sex bez lásky, sex s láskou 179
Láska, léčba a čas jdou ruku v ruce 183
Může příležitostný sex působit depresi? 184
Dvě podoby lásky: erotická a mateřská 185
Tiktok, tělo a žena 186
Fenomén tinder 188
Algoritmus lásky 190
„Záznamník“ v ženě 191
První sexuální zkušenost 193
Pornografie 197
15 POVÍDEJME SI O LÁSCE 202
Existuje láska na první pohled? 202
Co je pravdy na tom, že láska je slepá? 204
Pozor na uspěchanost! 205
Láska z hlediska mozkových obvodů 207
Co se děje v mozku, když se zamilujeme? 208
Hormony, a ještě něco? 210
Jak si správně vybrat partnera? 212
16 SPRÁVNÝ VÝBĚR JE ZÁKLAD ÚSPĚCHU 214
Čtyři fáze volby 215
17 TEORIE PYRAMIDY 222
Kritéria při hledání partnera 222
Každý si určujeme svá vlastní kritéria 224

Přitahujeme to, co nás v životě potkává 225
Když je těžké, aby se do nás někdo zamiloval 228
Jak se dá vztah bojkotovat? 230
Proč se zamilováváme do nevhodných lidí? 232
18 JAK ZVÝŠIT ŠANCI NA ÚSPĚŠNÝ VZTAH 235
Co když se zamiluji do někoho jiného? 235
Aspekty fungujícího páru 237
Obávaný rozchod 240
19 VYSOCE CITLIVÝ ČLOVĚK 243
Co je to hsp? 243
Vlastnosti a rysy hsp 244
Citlivost u mužů 245
Zbytečná trápení – dopad na partnerské vztahy 247

TOXIČTÍ LIDÉ 249
20 KDO JE TOXICKÁ OSOBA? 251
Jak ovlivňuje toxický člověk tělo a mysl? 253
Rozpoznání škodlivého člověka 254
„Univerzálně toxický člověk“ a „individuálně toxický člověk“ 257
21 IDENTIFIKACE NEVHODNÝCH LIDÍ 259
Sobec 259
Negativní člověk 260
Závistivec 260
Oběť 261
Zahořklý člověk 261
Soudce 262
Kritik 262
Manipulátor 263
Závislák 263
Ti, co přidávají drama do života 264
Hraniční porucha osobnosti 265
22 UMĚNÍ JEDNAT S TOXICKÝMI LIDMI 269
Užitečné nástroje 269

Síla objetí a plán 274
A co když jste toxičtí vy? 275
A co když je toxická osoba ve vašem nejbližším okolí? 277
Co je za rodičovským „týráním“? 278
Emocionální šipka 281
Toxický partner 285

VITAMÍNOVÉ OSOBY 288

PODĚKOVÁNÍ 294
BIBLIOGRAFIE 295

ÚVOD

Odjakživa mě přitahovala lidská mysl. Už jako malá holka jsem zaujatě sledovala chování lidí a jejich emoce. Když jsem zjistila, jak úzce jsou spojeny mysl a tělo a jak funguje mozek a emoční svět, napsala jsem svou první knihu *Jak na to, aby se nám děly samé dobré věci*. Představuje v mém životě důležitý předěl. Zpočátku jsem váhala, zda publikovat nejdřív ji nebo knihu, kterou právě držíte v rukou. Pak mě napadlo, že kniha o osobním učení a porozumění mozku bude užitečná k tomu, abych se mohla lépe zaměřit na tuto druhou.

Předávání zkušeností, myšlenek a vědeckých konceptů týkajících se životních příběhů různých lidí, mě hluboce ovlivnilo, a v důsledku toho jsem se začala zabývat i dalšími stránkami života. Uvědomila jsem si, že je nutné mluvit o zásadním tématu: Štěstí je podmíněné naší schopností připoutat se k druhým, nebo se od nich naopak odpoutat.

Vitamínové vztahy vyprávějí o mezilidských vztazích. Jako lidské bytosti jsme stvořeni tak, abychom žili spolu, vytvářeli pouta, stýkali se a milovali se. Jsme společenští tvorové, a proto máme přirozenou potřebu navazovat vztahy s ostatními.

Vztahy, i ty nejlepší, mají své chyby, a když se s nimi neumíme dobře vypořádat, stává se z nich důvod k trápení. Proč má někdo

vždycky problematický a bolestný partnerský vztah? Jsou citová vazba a přilnutí tak důležité, jak se říká? Proč někdo vzbuzuje větší důvěru než jiný? Je za důvěrou, citovou vazbou a láskou „něco“ biochemického? Ovlivňuje výchova dětí to, jakého partnera si v budoucnosti vyberou? Jak navazujeme vztahy s jinými lidmi? Proč jsou někdy zdrojem utrpení? Proč s někým okamžitě souzníme, ale jiný je nám od prvního okamžiku nesympatický a vzbuzuje v nás nedůvěru? Jak zvládnout toxický vztah? Jak si správně vybrat partnera?

Během koronavirové pandemie jsme si uvědomili důležitost vztahů. Vždyť jedním z faktorů, které nejvíc přispěly k vlně jejích negativních dopadů na duševní zdraví, byla izolace: nesmět se mezi sebou scházet, dotýkat se nebo se objímat, nevidět si do tváře, nevidět výraz v obličeji a emoce druhých, protože je zakrývaly roušky, nebo nemožnost užívat si přítomnost lidí z našeho okolí. Toto vše nám značně ublížilo. Proto chci v této knize ukázat, jak je důležité, abychom pochopili mezilidské vztahy, jak nás posilují nebo oslabují a vyvolávají v nás pocit zranitelnosti. Kvalita našeho života z velké části závisí na tom, jaké vztahy navazujeme, jak umíme milovat a jak umíme lásku od druhých přijímat.

Pokusím se odpovědět na důležité otázky. Proč jednou někomu důvěřujeme, a jindy nedůvěřujeme? Co se aktivuje v mozku, když vidíme člověka, který je nám milý? K jakým změnám dochází v organismu, když stojíme před jedincem, který v nás vyvolává úzkost a nevolnost?

To jsou některá témata, kterými se budu zabývat. Pole záběru je velmi široké a plné drobných rozdílů, každý životní příběh je jedinečný, ale jak už jsem říkala v první knize, **porozumění znamená úlevu. To, že si rozumíme jako lidským bytostem, přináší úlevu.** Když si člověk porozumí a akceptuje se, dokáže překonat rány a traumatické události, aby se mohl stát nejlepší verzí sebe sama. Dostanete informace, které vám pomohou lépe porozumět vztahu s rodiči, sourozenci, partnerem, dětmi, přáteli

nebo spolupracovníky. Zkrátka a dobře, s vaším společenským prostředím.

Milí čtenáři, vítejte na vzrušující cestě svým životním příběhem. Od počátku až do konce, od vašeho početí až do současnosti. Chci, abyste pochopili, jakým způsobem navazujeme vztahy s druhými, a porozuměli jim.

PRVNÍ PREZENTACE: OXYTOCIN

Pro začátek vám chci představit klíčový hormon pro celou naši cestu: oxytocin. Má podstatnou roli při porodu a při kojení. Je ohromující, kam se v posledních letech dospělo ve studiu neurovědy, a proto jsou dnes známé mnohé účinky tohoto hormonu na naše chování a zdraví. Oxytocin je látka, která se v organismu mj. aktivuje, když nám někdo projevuje důvěru. Čím větší důvěra, tím víc býváme velkorysí a pozorní.

Stejně tak jako v knize *Jak na to, aby se nám děly samé dobré věci* jsme se stali „experty“ na kortizol, teď poznáme oxytocin, citovou vazbu a lásku z vědeckého, psychologického a lidského hlediska.

Tuto knihu jsem psala během pandemie, Filomeny (pokud jste v první polovině ledna 2021 nebyli ve Španělsku, nebudete sněhovou bouři Filomenu, která zahalila velkou část Iberského poloostrova do bílého, znát) a mateřské dovolené. Přítomnost mých čtyř dětí je v tomto díle velmi patrná. Co kvůli nepříznivé a komplikované situaci postrádá na dokonalosti, to získává na pravdivosti a realističnosti. Některé kapitoly vám dají víc než jiné. Žádoucí je přečíst si knihu celou, protože je pojatá tak, abyste se v každé kapitole něčemu přiučili. V každém bloku najdete témata, která vás mohou poučit a zaujmout. Také si můžete projít

obsah a zatrhnout nadpisy, které vzbudí vaši pozornost nejvíc, nalistovat na daná témata a nacházet odpovědi na mnohé neznámé ve svém životě.

Tyto stránky vám pomohou, abyste si porozuměli, protože kdo to neudělá, nikdy skutečně nepřekoná rány svého života a pouští se do vztahů, které pro něj nejsou vhodné.

Několik drobných rad:

- Jestli chcete porozumět fyziologii a biochemii, které se skrývají za přátelstvím, mateřstvím a láskou, začněte oxytocinem.
- Jestli chcete pochopit svůj příběh, zahojit rány minulosti a porozumět svým vztahům, mnoho vám přinese blok o citové vazbě.
- Jestli si chcete přečíst, jak pracuji s citlivými místy a traumatickými událostmi, vnitřním hlasem a afektivními poruchami, doporučuji vám svoji vitamínovou terapii.
- Jestli se snažíte porozumět svým partnerským vztahům nebo problémům s jejich navazováním, pomůže vám blok o partnerských vztazích.
- Jestli jste otcem nebo matkou a chcete v této vzrušující etapě obstát co nejlépe, doporučuji vám blok o citové vazbě.
- Jestli žijete vedle toxických osob, které vás zneklidňují, doporučuji vám blok o toxických osobách.
- Jestli chcete vědět, odkud pochází váš vnitřní hlas, který vás ubíjí a stahuje ke dnu, přečtěte si stať o vnitřním záznamníku.
- Jestli chcete porozumět světu sexu a rozkoše ve 21. století, doporučuji přečíst si kapitolu o rozkoši.
- Jestli vás trápí vztah s rodiči, určitě si přečtěte část o citové vazbě a toxických osobách.

Jestli vás zajímá hodně témat, doporučuji začít od začátku. Všechno má nějaký smysl a pořadí kapitol je dobře promyšlené.

Každopádně děkuji za vaši důvěru. Nad některými stránkami se pousmějete, jiné vás dojmou, nad dalšími se budete muset zamyslet a jiné vám budou vzdálené, protože nejste v daném životním okamžiku. Ať už je váš příběh a život jakýkoliv, z celého srdce doufám, že vám kniha pomůže, že vás přiblíží k vašim vitamínovým osobám a povzbudí k tomu, abyste sebekomplikovanější vztahy změnili ve vztahy pozitivní a radostné.

Ale největší radost bych měla, kdybyste byli vy VITAMÍNOVOU OSOBOU PRO SVÉ OKOLÍ.

V Madridu, 10. ledna 2021

OXYTOCIN

Dotknout se kůže je někdy tak příjemné
jako vzít do prstů kousek mlhy.
Jako letmým dotekem pohladit vodu,
když je studená a živá jako sama země.

Jorge Debravo

1
Hormon objetí

Už jste pravděpodobně slyšeli o oxytocinu. Je to velmi důležitý hormon pro ženy v reprodukčním věku a hraje zásadní roli v těhotenství, při porodu, kojení a sexuálním styku. Uvolňuje se z hypofýzy (podvěsku mozkového) při aktivaci hypotalamu.

Když ženě odteče plodová voda, dochází k masivnímu uvolňování oxytocinu, který způsobuje porodní stahy. To je důvod, proč se mnohým rodičkám, kterým se musí vyvolat porod a uspíšit narození miminka, podává syntetický oxytocin.

Tento hormon je také úzce spojený s kojením. Stimulací bradavky se uvolňuje do prsní tkáně a ovlivňuje tím tvorbu mateřského mléka. Zároveň se objevuje při milování: aktivně ovlivňuje pocit blaha a rozkoše, který je vyvolán hlazením, mazlením, masážemi a vlastním sexuálním stykem.

> Všechny chvíle, kdy dochází k vylučování oxytocinu, jsou spojené s rozvojem lidských vazeb.

Moje znalosti o oxytocinu pocházely z doby, kdy jsem studovala medicínu. Slyšela jsem o něm různé teorie, ale hlouběji jsem se

jimi nezabývala, dokud jsem si neprošla jistou životní zkušeností a neuvědomila si, že oxytocin mě při dalších studiích a konferencích bude doprovázet.

Byla zima, několik měsíců po narození jednoho z mých dětí, a já pomalu začínala zase pracovat. Ten den jsem byla pozvaná na psychiatrický seminář, na kterém byl prezentován nový lék. Akce se konala v jednom hotelu v centru Madridu a já jsem jela autem.

Parkoviště, kde jsem auto nechala, má velmi úzká parkovací místa a pokaždé musím dlouho manévrovat, než se do nich trefím.

Jakmile prezentace skončila, odešla jsem, protože jsem musela jet nakrmit své miminko, které jsem v té době ještě kojila.

Na parkovišti to odpoledne nefungovala světla a byla tam větší tma než obvykle. Když jsem šla k autu, kousek od sebe jsem zahlédla vysokého muže, který mě upřeně pozoroval. Vyrazil za mnou a v jednom okamžiku začal křičet, abych mu dala mobil. Strachy bez sebe jsem odpověděla, že nedám. Srdce mi bušilo jako o závod, začala jsem panikařit a zaplavil mě kortizol – spustil se veškerý můj poplachový mechanismus: tachykardie, zrychlený dech, nadměrné pocení, … Nedokázala jsem myslet, jenom jsem chtěla rychle utéct, ale byla jsem ve třetím patře podzemního parkoviště.

Nervózně jsem hledala v kabelce klíče a říkala tomu člověku, ať mě nechá na pokoji. Byl čím dál blíž a v tom na někoho hlasitě vykřikl. Využila jsem okamžiku, sedla do auta, a ani nevím jak, jsem nastartovala. Prudce jsem vyrazila a jako zázrakem dokázala hned napoprvé vyjet a uniknout tak nebezpečí.

Celou cestu domů mi srdce tlouklo až v krku a byla jsem velmi rozrušená. Cítila jsem strach a nedokázala se žádným způsobem zklidnit.

Už mimo nebezpečí se ve mně ozval hlas, moje racionální já, a zdálo se, že říká: „Vždyť přece dobře víš, co se ti děje, snaž se uklidnit!“ Ale nešlo to. Nedokázal to ani můj manžel, kterému jsem zavolala do práce a který se mě po telefonu pokusil utišit.

Když jsem dorazila domů, už z výtahu jsem slyšela, jak syn pláče. Jeho obvyklá doba krmení již uplynula. Se sevřeným srdcem jsem se posadila, abych ho nakojila. Maličký už nějakou chvíli pil, když přiběhl manžel. Pokojně, bez nejmenšího záchvěvu v hlase, jsem mu odvyprávěla, co se mi přihodilo. A to neuběhlo ani dvacet minut od rozhovoru z auta.

„Jak ses dokázala tak rychle uklidnit?" zeptal se mě překvapeně.

Měl pravdu. Srdce mi tlouklo zase normálně a cítila jsem se mnohem lépe, snad až příliš uvolněně, jako bych si vzala uklidňující prostředek. Znám se dost dobře a vím, že před několika minutami zažitý stres měl ještě doznívat. Všechny změny chování zpravidla do hloubky analyzuji a uvědomuji si, kdy se dostávám do pohotovostního stavu a kdy do stavu uvolnění, přesto jsem v tomhle případě nechápala, co se stalo.

Pak jsem pohledem zavadila o syna, který pokojně pil, a napadlo mě: „A co když oxytocin snižuje koncentraci kortizolu?" Jakmile jsem dokojila a uložila miminko do postýlky, otevřela jsem počítač a začala pročítat vědecké portály, které si platím. A v tu chvíli se přede mnou otevřel nový, vzrušující svět.

Když koncentrace oxytocinu stoupá, koncentrace kortizolu klesá.

Od toho dne se snažím sledovat poslední výzkumy a studie o hormonu, kterému se také říká hormon lásky nebo přilnutí. Obzvlášť se zaměřuji na to, jak se spojuje a interaguje s jinými hormony, jako jsou kortizol, testosteron nebo dopamin.

Studií na toto téma je čím dál víc. Na následujících stránkách se s vámi podělím o koncepty a myšlenky, které mohou být pro vaše zdraví velmi užitečné. Ale než budu pokračovat, považuji za nutné stručně připomenout vlastnosti našeho starého dobrého známého – kortizolu.

STARÝ DOBRÝ ZNÁMÝ – KORTIZOL

Abychom pochopili roli oxytocinu v mezilidských vztazích, je nezbytně nutné porozumět fyziologii a fungování kortizolu. Tento hormon byl hlavním tématem v knize *Jak na to, aby se nám děly samé dobré věci*.

Kortizol je hormon stresu a uvolňuje se zásadně ve stavu pohotovosti nebo ohrožení. Je prospěšný tím, že nám pomáhá čelit úkolům, výzvám a ohrožením bojovými a únikovými mechanismy.

Když dochází k jeho vylučování, začínají se v těle dít různé fyzické změny, které ho připravují k akci, což se projevuje známou tachykardií (zrychlenou srdeční činností), tachypnoí (zrychleným dýcháním), nadměrným pocením a/nebo třesem. Dalšími známkami zvýšené koncentrace kortizolu v situacích strachu nebo ohrožení bývají zažívací potíže (zácpa nebo průjem), psychický blok, sucho v ústech nebo dušnost.

Kortizol a jím v organismu způsobené změny se jasně projeví, když vás na ulici někdo pronásleduje, bojujete s požárem, prolétáte turbulencemi nebo se na vás řítí auto. Kromě těchto evidentních případů lidské tělo ve skutečném sedavějším a nudnějším životě denně čelí mikro- nebo makro okamžikům, při kterých se pohotovostní systém aktivuje stejným způsobem (možná méně intenzivním): ranní setkání s toxickým šéfem, život v neuspokojivém partnerském vztahu, starosti s dítětem, chmury kvůli vážnému zdravotnímu problému, …

Kortizol je cyklický hormon a jeho pravidelné uvolňování se obvykle řídí světelným cyklem: nejvíc se vylučuje po probuzení, což je jistým způsobem blahodárné pro naši ranní aktivaci, během dne jeho koncentrace postupně klesá a za soumraku se opět lehce zvyšuje.

Tady bych chtěla opět zdůraznit již mnohokrát řečené: Mysl a tělo nerozlišují mezi skutečným a pomyslným ohrožením.

Organismus reaguje úplně stejně na fyzickou událost, která se stala ve skutečném životě, jako na domněnku, která existuje jen v naší mysli. Uvedu příklad: Představte si, že jste na bankovním účtu v červených číslech a ze školy dostanete zprávu, že nemohl být stržen měsíční poplatek. Napjatá a nepříjemná situace způsobí zvýšenou koncentraci kortizolu a v příštích měsících pravděpodobně budete zažívat strach nebo tíseň z toho, že by se nepříznivá finanční situace mohla opakovat. Fyziologický dopad těchto obav bude velmi podobný napětí, které jste cítili v okamžiku reálného problému.

Kortizol ovlivňuje mnohé tělesné systémy. Jeho prudkou aktivací se tělo připravuje k rychlému jednání, a proto krev spěchá na pomoc a cestuje ze střev do hybných svalů, aby posílila únikovou nebo obrannou akci, což je důvod, proč v úzkostných chvílích ztrácíme chuť k jídlu. Naše svalstvo přijímá potřebné signály (nervové i biochemické), aby se připravilo na útěk před nebezpečím nebo na boj.

Kortizol napomáhá tomu, aby kyslík, glukóza a mastné kyseliny energeticky pokryly svalové funkce. Zrychlený srdeční rytmus nutí srdce pumpovat rychleji a vhánět krev a živiny do svalů, aby mohly reagovat na případnou hrozbu. Na druhou stranu kortizol potlačuje vylučování inzulinu a vyvolává tak uvolňování glukózy a proteinů do krve. Také je spojen s imunitním systémem, protože potlačuje záněty. Organismus při stresu dávkuje své energetické zdroje. A imunitní systém má obrovskou spotřebu energie, proto se při nemoci cítíme vyčerpaní. Tato energie je při stresu z velké části distribuována a využívána obranným systémem.

Kortizol je pro organismus velmi důležitým hormonem, avšak jeho nadměrné množství je škodlivé.

Problém kortizolu spočívá v jeho neustálém uvolňování. V situacích nejistoty nebo při velkých starostech se organismus kortizolem přiotráví, to znamená, že krví obíhá příliš velké množství této látky. Stav přiotrávení změní odezvu imunitního a zánětlivého systému. Člověk, který žije s vysokou koncentrací kortizolu způsobenou dlouhodobým stresem nebo ostražitostí, brzdí schopnost organismu regulovat záněty, jeho tělo se obtížněji brání hrozbám, a proto je náchylnější k různým infekčním nákazám.

Kdo už někdy nezažil, že po týdnech těžké práce odejde na dovolenou a onemocní? Tělo je náchylnější k tomu, aby například rozvinulo nachlazení, zánět močových cest nebo gastroenteritidu.

Úroveň latentního nebo slabého zánětu tvoří základ mnoha zánětlivých a autoimunitních onemocnění. V poslední době se jedním z mých cílů stalo poukazovat na důležitost hlídání zánětů v těle a mozku.

Mozek ve stresu podléhá zánětům. Poslední výzkumy dokonce mluví o depresi jako o zánětlivém onemocnění mozku. Velice mě toto téma zajímá, proto u některých rezistentních depresí žádám o krevní rozbor, abych pracovala z pozice zánětu a zlepšila duševní rozpoložení.

Existují protizánětlivé diety, doplňky nebo i specifické protizánětlivé přípravky, které pomáhají potlačovat příznaky deprese.

SOUČASNÝ ŽIVOT JE ZÁNĚTLIVÝ

Lidé chodí po ulicích „zanícení“. Když se přiotrávíme kortizolem, organismus je narušený, což má dopad na mysl i tělo. Po fyzické stránce může dojít k vypadávání vlasů (alopecie), tiku v oku, nadměrnému pocení, mravenčení (parestézie), poruchám trávicího traktu, zánětlivým infekcím (gastritida, amygdalitida, artritida, ...), fibromyalgii, změnám pokožky (narůžovělost,

dermatitida, vrásky), problémům se štítnou žlázou, … Mohou se objevit i poruchy plodnosti, protože kortizol je spojený s rozmnožovací soustavou, a proto stres narušuje menstruační cyklus žen a jejich plodnost.

V psychologické oblasti se také dějí významné změny, velmi často přicházejí problémy s usínáním a spaním, během noci může docházet k častému buzení a ráno přicházet pocit vyčerpání. Z hlediska duševního rozpoložení dochází k poruchám jako podrážděnost, úzkost, nebo dokonce panické záchvaty. Pokud úroveň stresu přetrvává, může přijít i deprese, která je v mnoha případech považována za chronický stav pohotovosti.

Skutečnost, že dlouhou dobu prožíváme napjaté situace, může vyústit do depresivního stavu. Někdy je fyziologický, tedy „normální". Všem už se nám stalo, že se potýkáme s něčím velmi vyčerpávajícím, a když se všechno konečně vyřeší, přijde stav smutku a apatie. To je pro organismus typické, používá tento mechanismus, aby se zotavil. Je horší, když se stav sklíčenosti prohlubuje a myšlenky se opakovaně stávají negativními. V těchto případech, ze kterých lze vytušit depresi, je nutné neodkladně vyhledat odbornou pomoc. Když rozumíme tomu, jak funguje mysl při různých změnách v životě, nebudeme zaskočeni, když se náš emocionální svět otřese.

Ale pokračujme dál s kortizolovou intoxikací, protože ta přináší také změny kognitivní. Ty mohou sahat od selhávání pozornosti až k potížím se soustředěním nebo pamětí.

Hippocampus (oblast vzpomínek) je citlivý na zvyšování koncentrace kortizolu, a proto se nám ve chvílích největší úzkosti zdá, že nám vynechává paměť. K tomu se přidává skutečnost, že když žijeme v módu přežívání, mysl hledá východiska z konkrétních výzev a jejich řešení, které v ten okamžik identifikuje, ale není schopna jít do hloubky problému nebo si všímat detailů, a už vůbec ne uvažovat ve středně dlouhém horizontu. V těchto chvílích jsme v práci méně výkonní a méně vnímaví k drobnostem

každodenního života. Jsme neobratnější jak po intelektuální, tak po emocionální stránce.

A konečně dochází ke změnám chování. Vysoká koncentrace kortizolu vede k izolaci jedince, který nemá chuť stýkat se s jinými lidmi. První lockdown v západní Evropě, kdy jsme byli všichni zavření doma, ulice zely prázdnotou, chyběly informace, panoval strach z neznámého a mezilidské vztahy byly drasticky okleštěny, představuje jednu z největších „kortizolových ran" ve světových dějinách. Nikdy jsme nic takového nezažili. A co se stalo po uvolnění lockdownu, kdy jsme po měsících strávených mezi čtyřmi zdmi, plni strachu a nejistoty, mohli znovu vyjít na ulici? Mnoho lidí zůstalo dál doma. Měli tzv. ponorkovou nemoc. V zajetí strachu, navyklí na izolaci, s pocitem bezpečí jen mezi svými si mnozí lidé zvolili uzavřený život. Rok po pandemii stále ještě existují lidé velmi těžce poznamenaní lockdownem, někteří už napořád.

GUILLERMŮV PŘÍPAD

Guille je mladý, šťastně ženatý muž a otec vícečetné rodiny. Svou ženu a děti velmi miluje a věnuje jim veškerý volný čas, kterého však moc nemá. Je velmi úspěšný a vyhledávaný odborník. Prochází obdobím velkého stresu z pracovního přetížení. Cítí, že se mu stres začíná projevovat i na těle, ale neví, jak této situaci čelit. Mluví o opakovaném výskytu retního oparu, svalových kontrakturách a zablokování zad následkem silných bolestí v kříži.

Jeho manželka ho pozorně sleduje a velmi ji znepokojují zhoršující se fyzické příznaky, které se u něj v posledních měsících projevují. Je přesvědčená, že Guille dává přednost své práci a svým klientům nedokáže nic odříct, a pak často pracuje déle, než je zdrávo. Nejvíc si stěžuje na to, že když přijde vyčerpaný domů, nechce si povídat, jenom políbit děti, navečeřet se a odpočinout si u nenáročných seriálů nebo filmů bez větších dramatických zápletek.