

Μάθε τα σημεία του σώματος που χτυπά το άγχος



Η συμβουλή της ημέρας

Σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα αναδεικνύουν την αλληλεπίδραση που υπάρχει ανάμεσα στο χρόνια στρες και την ασθένεια. Είναι ευρέως γνωστό ότι το ψυχολογικό στρες αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου, κρυολογήματος, γρίπης, ακόμα και αλλεργιών. Ποιος είναι όμως ο μηχανισμός που στηρίζει αυτήν την αλληλεπίδραση;

Σύμφωνα με τη σύγχρονη έρευνα, φαίνεται ότι η ορμόνη κορτιζόλη έχει σημαντικό ρόλο στο μηχανισμό αυτό. Η απελευθέρωση της ορμόνης σε μεγαλύτερες δόσεις κατά τη διάρκεια του στρες, παρέχει στο σώμα περισσότερη ενέργεια για άμεση δράση. Παράλληλα, αναστέλλει την απάντηση του ανοσοποιητικού συστήματος σε λοιμώξεις, όπως η γρίπη, και κρατά σε αναμονή τις φλεγμονώδεις αποκρίσεις του οργανισμού όπως είναι ο βήχας, το φτέρνισμα και ο πυρετός σε αναμονή.

Όταν όμως τα επίπεδα της κορτιζόλης παραμένουν υψηλά, το σώμα ίσως γίνεται ολοένα και λιγότερο ευαίσθητο σε αυτά, με τον ίδιο τρόπο που τα υψηλά επίπεδα ινσουλίνης, μπορεί να οδηγήσουν σε αντίσταση στην ινσουλίνη.

Η ερευνητική ομάδα του Carnegie Mellon εξέτασε την παραπάνω υπόθεση. Στην πρώτη φάση της πειραματικής διαδικασίας 276 υγιείς ενήλικες εκτέθηκαν σε ιούς

που προκαλούν το κοινό κρυολόγημα και μετά απομονώθηκαν και παρακολουθήθηκαν για 5 ημέρες. Τα άτομα που είχαν πρόσφατα βιώσει στρεσογόνες εμπειρίες ήταν πιο πιθανό να επιδείξουν αντίσταση στην κορτιζόλη και να εκδηλώσουν κρυολόγημα.

Σε μια δεύτερη φάση, οι ερευνητές βρήκαν ότι οι συμμετέχοντες που ανέπτυσαν μεγαλύτερη αντίσταση στην κορτιζόλη παρήγαγαν, επίσης, περισσότερες κυτοκίνες, οι οποίες είναι παράγοντες του ανοσοποιητικού συστήματος που προάγουν τη φλεγμονή και αυξάνουν τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων.

Οι ερευνητές επισημαίνουν πως από τη στιγμή που η φλεγμονή παίζει σημαντικό ρόλο στην έναρξη και την εξέλιξη ενός μεγάλου εύρους ασθενειών, τα αποτελέσματα της μελέτης μπορεί διευρύνουν την κατανόηση του ρόλου τους στρες στην ανθρώπινη υγεία.

Πού χτυπά η κακή ψυχολογία;

Από την επιστημονική ομάδα του Αναστάσιου Παπαλαζάρου- Διαιτολόγου- Διατροφολόγου, πτυχιούχο και διδάκτορα του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής του Χαροκοπείου.

«...Όπως ακριβώς δεν πρέπει να επιχειρούμε να θεραπεύσουμε τα μάτια χωρίς το κεφάλι, ούτε το κεφάλι χωρίς το σώμα, έτσι ούτε το σώμα χωρίς την ψυχή», σύμφωνα με το Σωκράτη.

Το σώμα μας είναι ο καθρέφτης των σκέψεων και πεποιθήσεών μας. Το σώμα μας μιλάει πάντα, μας στέλνει διαρκώς μηνύματα, αρκεί εμείς να βρούμε το χρόνο και τον τρόπο να τα ακούσουμε. Κάθε κύτταρο που υπάρχει μέσα στο σώμα μας ανταποκρίνεται σε κάθε σκέψη που κάνουμε και σε κάθε λέξη που προφέρουμε. Οι τρόποι με τους οποίους εκφράζουμε τις σκέψεις μας και οι λέξεις που προφέρουμε προκαλούν στο σώμα συμπεριφορές και στάσεις που άλλοτε το ησυχάζουν και άλλοτε του προκαλούν ανησυχίες.

Η ακαμψία του σώματος αντιπροσωπεύει την ακαμψία του νου μας. Ο φόβος μας κάνει να παραμένουμε στον παλιό τρόπο συμπεριφοράς και δυσκολευόμαστε να είμαστε ευέλικτοι. Αν πιστεύουμε πως υπάρχει «ένας μόνον τρόπος» για να κάνουμε κάτι, συχνά νιώθουμε τους εαυτούς μας «πιασμένους».

Τα γόνατα όπως και ο σβέρκος, προσδιορίζουν την ευελιξία του κάθε ατόμου. Εκφράζουν την υποχώρηση και την περηφάνια το εγώ και την ισχυρογνωμοσύνη. Πολλές φορές, όταν προχωράμε προς τα εμπρός φοβόμαστε ότι θα λυγίσουμε και θα υποχωρήσουμε και τότε γινόμαστε αδιάλλακτοι. Αυτό σκληραίνει τις κλειδώσεις. Επιθυμούμε να πάμε μπροστά, όμως δεν θέλουμε να αλλάξουμε τις συνήθειές μας. Γι αυτό τα γόνατα χρειάζονται πολύ χρόνο για θεραπευτούν, επειδή εμπλέκεται το εγώ μας, η περηφάνια και ευθύτητά μας.

Το υπερβολικό βάρος αντιπροσωπεύει την ανάγκη για προστασία. Επιζητούμε προστασία από τις πληγές, την ταπείνωση, την κριτική, την κακομεταχείριση, τη σεξουαλικότητα και τις σεξουαλικές παρενοχλήσεις, από ένα φόβο για τη ζωή γενικά. Αν αρχίσουμε να κάνουμε «δίαιτα» στις αρνητικές σκέψεις, το βάρος μας θα ρυθμιστεί από μόνο του.

Η πλάτη αντιπροσωπεύει το σύστημα της στήριξής μας. Όταν έχουμε προβλήματα με τη μέση μας, αυτό σημαίνει συνήθως πως νιώθουμε ότι δεν μας στηρίζει κανείς. Πολύ συχνά έχουμε την πεποίθηση πως τα μόνα στηρίγματα στη ζωή είναι η δουλειά, η οικογένεια ή ο σύντροφός μας. Στην πραγματικότητα έχουμε απόλυτη στήριξη από το σύμπαν, από την ίδια τη ζωή.

Μάλιστα:

- Το πάνω μέρος της πλάτης έχει σχέση με την αίσθηση κάποιας έλλειψης συναισθηματικής στήριξης. Έχουμε την πεποίθηση πως ο σύζυγος, η γυναίκα, οι φίλοι, το αφεντικό μας δε μας καταλαβαίνουν και δε μας στηρίζουν.

- Το κέντρο της πλάτης έχει σχέση με την ενοχή και με εκείνα που βρίσκονται πίσω μας. Μήπως έχουμε την αίσθηση πως κάποιος μας μαχαιρώνει πισώπλατα;
- Μήπως τα οικονομικά μας είναι άσχημα ή μήπως στεναχωριόμαστε υπερβολικά γι'αυτά; Τότε το κάτω μέρος της πλάτης μας θα μας ενοχλεί. Η έλλειψη χρημάτων ή ο φόβος για την έλλειψή τους προκαλούν ενοχλήσεις στη μέση. Το ποσό των χρημάτων που έχουμε δεν έχει καμιά σχέση μ'αυτό.

Οι καταχρήσεις και το πολύ κάπνισμα είναι τρόποι άρνησης της ζωής. Κρύβουν τη βαθιά αίσθηση ότι δεν αξίζουμε να ζούμε. Το να επιπλήττουμε τον εαυτό μας δεν αρκεί για να κόψουμε τη συνήθεια του καπνίσματος. Είναι η βασική πεποίθηση που χρειάζεται πρώτα να αλλάξει.

Δεν έχει μεγάλη σημασία αυτό που μας συμβαίνει, αλλά το πώς εμείς αντιδρούμε σ'αυτό. Ας σκεφτούμε λοιπόν ποιες πεποιθήσεις μας χρειάζεται να αλλάξουμε για να μπορέσουμε να δημιουργήσουμε καλύτερες, πιο στοργικές σχέσεις στη ζωή μας.

Το άρθρο επιμελήθηκε ο Κ.Κωνσταντινίδης, Χειρουργός, Ουρολόγος-Ανδρολόγος, Πρόεδρος του Ανδρολογικού Ινστιτούτου Αθηνών, www.andrologia.gr

Πηγές: madata.gr-ikypros.com