

Úzkost tedy mohou vyvolávat konkrétní podněty. Častěji se však vynořuje „pro nic za nic“, resp. jejího spouštěče si nemusíme být vědomi. Zhlédneme nápis, kolem přeletí vosy, a je to tady. Nával obav ze všeho, co je přede mnou! Vyschne v ústech, zpotí se zato ruce, srdce mlátí jak při sprintu, kůže se naježí a náhle musíme čurat (10 korun, když máme štěstí), je zle a nevíme proč. A tyhle příznaky nás zneklidní natolik, že se jejich intenzita dále zesílí. Pak je na místě říci si, že se jedná o úzkost a planý poplach, přestat funět a třást se jak drahý pes, začít řízeně dýchat, a to buď do břicha, nebo s počítáním na jedna, dva hluboký nádech a na další čísla až do deseti (pokud je umíme) pomalý výdech. Současně je užitečné soustředit se na něco konkrétního a pečlivě pozorovat věci okolo – strom, tramvaj, lidi, výlohy, dlaždičky...

Stres, imunita a vegetativní nervový systém

Pod pojmem stres se vynořují všelijaké představy, proto je třeba termín upřesnit. Především je nutné připomenout, že Hans Selye hluboko v minulém století ukradl pojem stres technikům, kde byl vnímán jako zatížení, zátěž. Selye ho využil k popisu nesespecifické reakce bránícího se organismu. Všiml si totiž, že všechny nemoci, dřív než se rozvinou do své typické podoby (kopřivka, průjem, zápal plic, angína, atd.), mají jako počáteční fázi nesespecifickou obrannou reakci: pocit malátnosti, vzestup tělesné teploty, imunitní odpověď a další příznaky. Výstižný je termín „nemocné chování“, kdy je člověku blbě a ještě neví proč a co z toho bude.

Když tohle pozoroval u pacientů, začal s pokusy na zvířatech, především na myších, kterým nejprve injikoval různé choroboplodné bakterie, pak dokonce smetl ze dvora a vždy pozoroval tutéž nesespecifickou obrannou reakci. Tu označil jako všeobecný

adaptační syndrom (GAS – *general adaptation syndrome*). Tak se zrodil v medicíně termín stres. Další rozvoj byl už závislý na typu poškození – po injekci bakterií dostala zvířata příslušnou infekci, po mechanickém poškození pak další rozvinutí obrany.

Teď se dostáváme k tomu, kudy organismus mobilizuje své síly, nejprve k boji nebo útěku a posléze k přežití za krajně nepříznivých okolností. Na ohrožující podnět reaguje amygdala, a pokud jej porovnávací systém rychlé paměti uzná jako významný, rozjede se další aktivita. Nadledvinky vypustí do krevního oběhu adrenalin a vzápětí za ním kortizol, k tomu se přidá z CNS noradrenalin a rozběhne se poplachová reakce. Srdce začíná mnohem mohutněji pracovat; jednak se zvýší krevní tlak a stoupne tepová frekvence, jednak s zvýší množství vypuzované krve při jednom stahu (ejekční frakce). Živinami obohacená krev (především glykogen a vyplavený cukr) masivně přitéká k napjatým svalům.

Svalové napětí se může projevit třesem různé intenzity, což je způsobeno tím, že většina svalů je ve vzájemné spolupráci ohybačů a natahovačů (flexorů a extenzorů), které se při velkém napětí začnou přetahovat. Prokrvení svalů má za následek odkrvení dalších systémů, zejména kůže a útrobních orgánů. Proto člověk v takové situaci zbledne. Krve je v těle všeho všudy pět litrů – to není moc, pro představu je to láhev od okurek – a když se jí většina nasměruje ke svalům, mají orgány, které nejsou k boji či útěku nezbytné, prostě smůlu a nedostatek prokrvení. Ke zbledlé kůži se přidají zpotené dlaně, protože potní žlázy jsou též poslušné adrenalinu. Je to jediná reakce cholinergního systému na adrenalin; protože poplachová reakce je nastartována adrenalinem, mluvíme o adrenergní reakci, zatímco protipůsobící parasymptikus je realizován acetylcholinem, tedy cholinergní.