

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 unikovými 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 unikovou 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 inzulínu a vyvolává tak uvolňování glukózy a proteinů do krve. Také je spojen s imunitním systémem, protože potlačuje záněty. Organismus při stresu dává 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.