



# Kemične snovi za dobro življenje

Kot starši imate odločilen vpliv na to, ali bo vaš otrok kot odrasel človek živel harmonično življenje ali pa takšno, ki ga bodo kvarila nenehna stanja jeze, anksioznosti ali depresije. Hormoni in kemične snovi v možganih vplivajo na naša občutja, zaznavanje in vedenje, zgodnje življenjske izkušnje vašega otroka pa neposredno vplivajo na to, katera čustvena stanja bodo zanj postala vsakdanja. Še več, to, kako ravnate z otrokom, odločilno vpliva na njegove ključne sisteme v možganih za zagnanost, voljo, motivacijo in veselje do življenja.

# Moč hormonov

Hormoni so kemične snovi z veliko močjo, ki nastajajo v telesu in možganih in zaradi katerih se počutimo zelo dobro ali pa obupno slabo. Običajno hormone povezujemo samo s spolnostjo, vendar obstaja veliko vrst hormonov, ki vplivajo na nas na najrazličnejše načine – med drugim na naša občutja, zaznavo in vedenje.

## Hormonska nebesa

Nevroznanstvenica Candice Pert pravi: "Vsakdo izmed nas ima v sebi svojo lastno ... najboljšo lekarno, v kateri dobimo po najnižji ceni vsa zdravila, ki jih potrebujemo za delovanje našega telesa in uma."<sup>1</sup> Zaradi naravnih hormonov in nevrokemičnih snovi, ki jih imamo v telesu in možganih, se ne samo počutimo odlično, ampak nam tudi pomagajo uspevati. Težava se pojavi, ker nekateri ljudje zaradi preveč stresa v otroštvu, ki je bil posledica odnosov, nikoli ne morejo priti do teh najboljših kemičnih snovi 'v lekarni našega uma'.

### ■ Kadar v možganih prevladujejo opiodi in oksitocin, svet doživljamo kot prijaznega in vabljivega.

Kadar so te nevrokemične snovi aktivirane skupaj, povzročijo najgloblji mir, zadovoljstvo in občutek, da smo kos različnim stresom v življenju. Če poskrbite, da ima otrok v zgodnjem otroštvu veliko izkušenj ljubezni in miru, bodo v njegovih možganih velikokrat prevladovali oksitocin in opiodi. Zaradi tega bo v sebi zelo miren, počutil se bo varnega in čutil bo notranjo toplino. Zelo verjetno je, da bo znal bolj uživati v:

- sposobnosti za polno doživljanje izkušnje,
- sposobnosti za bivanje v tem trenutku,
- sposobnosti za prepuščanju toku.

Če bo ta nevrokemična stanja doživljal redno, bo začel svet sprejemati z zanimanjem in čudenjem, ne pa z občutkom strahu in ogroženosti.

## KORISTNO JE VEDETI

Včasih majhni otroci veseli tekajo naokoli, potem pa se kar na lepem usedejo v mamino ali očetovo naročje, se prislonijo nanju ali se ju dotaknejo, kot bi bila njihov pristan. To lahko traja nekaj sekund ali minut. Potem pa se spet veselo podijo okoli. Temu pravimo 'čustveno polnjenje baterij'<sup>2</sup> in namen tega je ustvariti prijetno ravnovesje kemičnih snovi v njihovih možganih. Če je vaš otrok tak do vas, lahko to sprejmete kot kompliment – doživlja vas kot vir naravnih opiodov v možganih.

Poleg tega bo postajal bolj odporen pri spoprijemanju z bolečimi in stresnimi dogodki v življenju, ki se jim ne more izogniti noben človek.<sup>3</sup>

## Hormonski pekel

Če otrok v otroštvu redno občuti strah in bes, na primer zaradi stroge vzgoje in nenehnega vpitja nanj ali zaradi ukazov, kritik in jeznih izrazov na obrazu, lahko to zavre nastajanje opiodov in oksitocina v njegovih možganih. Brez miru, tolažbe in telesnih izrazov ljubezni se lahko njegovo telo in možgani navadijo na visoko raven kemičnih snovi kortizola, adrenalina in noradrenalina, ki jih izločata nadledvični žlezi v času stresa. Zaradi tega se otrok lahko ves čas počuti ogroženega in v nevarnosti.<sup>4</sup>

"Otrokov občutek, da je svet v resnici nevaren, lahko postane del njegovega doživljanja sebe in drugih."

### ■ Kadar je v možganih in telesu predolgo aktiviran hormon kortizol in je raven tega hormona visoka, svet doživljamo kot sovražnega in napadajočega.

Zaradi visoke ravni kortizola se počutimo brez obrambe, bedno in strah nas je: naše misli, čustva in zaznave kortizol zaznamuje z občutkom ogroženosti in groze, kot bi bilo vse, kar moramo narediti, veliko prezahtevno.

Tudi adrenalin in noradrenalin lahko zelo močno vplivata na naše razpoloženje. Srcu sporočata, naj kri poganja hitreje in močneje, jetrom, naj sproščajo glukozo, zalogam maščob, naj sproščajo maščobo, in mišicam, naj sprostijo zalogo energije. Kadar imamo optimalno raven teh hormonov, smo čuječi in jasno razmišljamo, če pa sta preveč aktivirana, smo – tako kot če je preveč aktiviran kortizol – anksiozni, jezni ali oboje. Vso pozornost usmerimo v občutek, da nam grozi nevarnost, pa

## POGLED V MOŽGANE

**Opiodi so kemične snovi v možganih, ki imajo več nalog. Ena je blažitev bolečine. Ime enega od opiodov, endorfin, izvira iz besed 'endogeni morfin', se pravi, morfin, ki nastaja v telesu. Vendar pa je zasluga opiodov tudi splošno dobro počutje.**

Oksitocin v veliki meri pripomore k občutku lagodja in varnosti pri otrocih. Poleg tega zavira delovanje sistema za odzivanje na stres (glejte str. 40). Ko hipofiza izloča oksitocin, temu sledi množica kemičnih reakcij. Ena izmed posledic tega je, da nadledvični žlezi izločata manj stresnega hormona kortizola.<sup>5</sup>



**Opioide sprošča skupina celic v hipotalamusu. Sprejemniki za opioide so po vseh možganih. Oksitocin sprošča hipofiza.**



## KAKO JE PRI ŽIVALIH

Raziskave o drugih sesalcih so pokazale:

- Bolj ko se je mama dotikala svojih otrok, manj jih je bilo strah in bolj pogumni so bili, ko so odrasli – in ta vpliv je trajal vse življenje. Sesalski mladiči, ki se jih mame niso toliko dotikale, so bili v odrasli dobi bolj bojzljivi.
- Bolj ko je bila mama telesno dejavna, bolj mentalno zdrav je bil otrok pozneje v življenju. V odrasli dobi so takšne samice samozavestne, pozorne mame, njihovi otroci pa mirnejši.
- Mladički, ki so bili deležni veliko telesnih stikov, so se tudi bolje starali in so imeli v možganih manj degenerativnih sprememb. Manj živčni so bili ob prememstitvi v novo okolje in so to okolje tudi bolje raziskali.
- Poleg tega so se tudi dobro spopadali s stresom.<sup>9</sup>

naj bo ta resnična ali namišljena, in naše telo zapade v stanje pretirane vzburjenosti, pri tem pa se aktivirajo najrazličnejši impulzi za boj (agresija) v spodnjih možganih ali impulzov za beg (umik in izogibanje). Raziskave kažejo, da otrokovo zgodnje doživljanje vzgoje odločilno vpliva na to, ali bodo stresni hormoni redno in močno aktivirani pozneje v življenju.<sup>6</sup> Če bodo, se bo znašel v pravem peklu zaradi nenehnega stanja pretirane vzburjenosti. Večino časa se bo počutil ogroženega. Tragično je, da otrokov občutek, da je svet v resnici nevaren, lahko postane del njegovega doživljanja sebe in drugih. Posledica tega je, da živi življenje v kroničnem stanju sumničavosti in prevzame enega od dveh temeljnih odnosov do življenja: “Pred življenjem se umikam ali pa se z njim bojujem.”<sup>7</sup>

“Ko otrok leži ob vašem mirnem telesu, mu možgane preplavljajo oksitocin in opioidi. Ob tem se oba počutita odlično in sta zelo zadovoljna.”

### Ljubeč telesni stik

Težava je v tem, da otrokom ali odraslim oksitocina ne moremo preprosto vbrizgati v telo, ker ne potuje v možgane. Pa tudi zaužiti ga ne morejo, ker ga telo prebavi. To kemično snov lahko v možganih močno aktivira samo ljubeč človeški stik! Skratka, če želimo, da se bodo otroci, ko odrastejo, počutili mirne in varne v svetu ter bodo sprejemali sebe in druge, moramo zagotoviti, da bosta varen telesni stik in telesno pomirjanje stiske sestavna dela njihovega življenja.<sup>8</sup>

### ■ Vsaka oblika ljubečega telesnega stika med starši in otrokom ima lahko pozitiven vpliv.

Ljubkovanje in objemi, stiski z roko kot znamenje ljubezni, masiranje dojenčka in spanje v vašem naročju – vse to lahko na

otroka deluje blagodejno. Vsi ti trenutki, v katerih se ljubeči starši otroka telesno dotikajo, v otrokovih možganih aktivirajo opioide in oksitocin. Ko leži ob vašem mirnem telesu, mu možgane preplavljajo oksitocin in opioidi. Ob tem se oba počutita odlično in sta zelo zadovoljna. Da pa bi dosegli takšen učinek, je pomembno, da ste mirni, saj le takrat v možganih prevladajo opioidi in oksitocin. Bodite pozorni na vaše razpoloženje, kajti če ležite ob otroku ter ste živčni in napeti, bodo v njem nastajale stresne kemične snovi.

### ■ Ne pozabite vaših otrok ljubkovati, pa naj bodo majhni ali veliki.

Tako pri majhnih kot pri velikih otrocih je opaziti osupljiv vpliv dotikov na možgane. Še več, če otroka zasipate s telesnimi izrazi ljubezni vse do adolescence (tako dolgo, dokler si vaš otrok to želi, seveda), bo v vajinem odnosu veliko manj trenj, ko bo otrok postal najstnik. Zaradi oksitocina, ki nastaja kot posledica ljubkovanj, bo opioidna vez med vami in otrokom živa veliko dlje.<sup>10</sup>



“Prosim, dvigni me v naročje.”

Samo ob dotikanju kože s kožo nastajajo čudovite kemične snovi, ki blažijo stres. Tolikokrat vidimo dojenčka, ki vrešči v vozičku, čeprav ga kdo na vsak način poskuša pomiriti z zibanjem in nežnim stresanjem. Če pa ga dvigne v naročje, dojenček pogosto že po nekaj trenutkih utihne.