

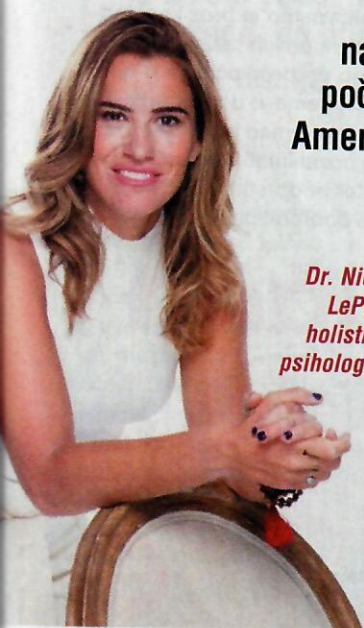


»Novodobno sranje«, ki vam lahko pomaga



Spoznanje, da lahko zase največ naredite sami, s svojimi mislimi, navadami, prepoznavanjem in razbijanjem škodljivih priučenih vzorcev, je nemara najpomembnejše v življenju. Od tega je namreč odvisno, kako se vsakodnevno počutite: kot žrtev ali kot zmagovalec. Na tej poti pomaga holistična psihologinja, Američanka dr. Nicole LePera, prava superzvezda, ki je z nasveti pritegnila že več kot osem milijonov ljudi, toliko ima namreč sledilcev na Instagramu.

Tekst: LARA JELEN



Dr. Nicole LePera,
holistična
psihologinja

Nicole LePera je avtorica dveh izjemno branih in dobro sprejetih knjig: Kako se lotiti dela na sebi ter najnovejše, Kako prebuditi svoj pristi j. Obe sta v slovenskem jeziku izšli pri založbi Primus. V prvi razlaga, kako se je reševanja psihičnih težav lotila precej bolj celostno, potem ko je odkrila, da teh ne pogujejo zgolj naši geni, temveč tudi misli. Geni lahko ostanejo speči ali ne, od našega okolja in navad

pa je odvisno, ali se bodo aktivirali. Profesorji so jo na univerzi gledali postrani, ko je želela razglabljati o čuječnosti in moči misli. Temu so rekli novodobno sranje, ki bo hitro izzvenelo. Njo pa je spoznanje, da z vsako odločitvijo dejavno sodelujemo pri svojem duševnem zdravju (dobrem ali slabem), navdihnilo. »Po zaslugi razmeroma novega področja psihonevroimunologije sem se poučila o razpršenih učinkih

kroničnega vnetja na možgane. Veliki misleci so mi razkrili vlogo prehrane in njene učinke na ekosistem črevesja, ki komunicira neposredno z možgani. Neverjetno je, do kakšnih dognanj prihajamo. Veliki premiki v znanosti vodijo k vse boljšemu razumevanju, zakaj zboleujemo in kako se ozdraviti,« je navdušena.

Nocebo, zlobni dvojček placebo. Če dvomite o moči misli,

pomislite na nocebo, zlobnega dvojčka placebo (ko tako močno verjamemo, da nekaj deluje, da to ublaži simptome bolezni). Kadar pri placebo (navideznem zdravilu) telo pričakuje, da bo ozdravelo, sproži zdravljenje. Obratno se dogaja pri nocebu, ki se pojavi, ko naše misli stanje poslabšajo, ne izboljšajo. »V raziskavah tega učinka znanstveniki udeležencem pogosto povedo, da imajo zdravila, ki jih jemljejo, hude stranske učinke, čeprav dobijo samo sladkorno tableto. Ker udeleženci verjamejo, da jemljejo aktivno zdravilo, mnogi začnejo doživljati stranske učinke, na katere so jih opozarjali. Enega bolj znanih in skrajnih primerov tega učinka ponazarja dogodek v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je zdravnik bolniku z diagnozo raka dejal, da so mu ostali samo še trije meseci življenja. Ko je moški nekaj tednov pozneje umrl, je obdukcija pokazala, da so mu postavili napačno diagnozo; v njegovem telesu ni bilo niti sledu raka. Zdelo se je, da je umrl, ker je verjel, da bo, čeprav tega ne moremo trditi z gotovostjo. V drugem dokumentiranem primeru učinka noceba iz leta 2007 so šestindvajsetletnega moškega, ki je sodeloval v kliničnem preizkušanju antidepresivov, odpeljali v bolnišnico, ker naj bi vzel prevelik odmerek. Po prepiru z dekletom je vzel devetindvajset tablet, ki so mu jih predpisali za raziskavo. Ko je prispel v bolnišnico, mu je krvni tlak padel skoraj na smrtonosno raven, obenem se je potil, tresel in hitro dihal. A zdravniki v njegovem telesu niso našli substanc. Šele ko je v bolnišnico prispel vodja kliničnih preizkusov, so ugotovili, da je bil mladenič v skupini s placebom, kar pomeni, da je vzel neaktivne tablete brez učinka. Zdelo se je, da se je odzval na lastne misli in želje. Po prebranjem vas verjetno ne bo presenetilo, da je eno izmed načel holistične psihologije moč izbire. »Čeprav je veliko stvari zunaj našega nadzora, pa nekatere lahko nadziramo. Holistična psihologi-

ja izkorišča moč izbire, saj izbira omogoča zdravljenje.« Tudi misli lahko izbiramo. In enako ali celo še pomembneje: vplivamo lahko celo na to, kateri del živčnega sistema bo v nekem trenutku aktiviran.

Vagusni živec, naša varovalka, ki ohranja mirnost. Ogromno ljudi se skozi dan prebija z vklopljenim sistemom boj ali beg. Ta del živčnega sistema izklopimo, če zbudimo in vklopi-

mo vagusni živec. Nicole LePera pravi, da ji je prav izkoriščanje njegove moči najbolj pomagalo na začetku zdravljenja, ko se je sama prebijala skozi težave z anksioznostjo, tesnobo in omedlevanjem psihičnega izvora. Psihiater Stephen Porges ponuja s svojo polivagalno teorijo revolucionarne vpogleda v travmo in odziv telesa na stres, pravi. »Izraz polivagalni se nanaša na vagusni živec (klatež), ki povezuje možgane in črevesje. Ta

živec ima močno razvejana senzorična vlakna, ki potekajo po cellem telesu – od možganskega debla do srca, pljuč, genitalij, vsega – in možgane povezujejo z glavnimi organi. Vagusni živec deluje kot varovalka, ki ohranja našo mirnost in odprtost ter spodbuja družabnost. Žal pa ne deluje, ko se aktivira in vklopi obrambni sistem, ki nemudoma vklopi naš alarm za boj ali beg. Šele ko avtonomni živčni sistem oceni, da je situacija varna, vagusni živec sporoči telesu, naj se sprosti. Takrat se aktivira parasimpatični živčni sistem, ki mu pravimo sistem 'počitka in prebave'. Vagus pošlje srcu signal, naj upočasni. Prebava veselo melje in telesu pravilno dovaja hranila. Pljuča se napihnejo in prejmejo več kisika. V tem stanju smo celo dostopnejši in prijaznejši. Naš nasmeh je pristnejši (vagusni živec se poveže z obraznimi mišicami), naš glas pa bolj melodičen in prisrčen (vagusni živec se tako poveže tudi z glasilkami in grlom). Sluh se izboljša, saj je vagus povezan z mišicami v srednjem uše-



Ne podcenjujte moči prehrane in probiotikov

V knjigi Kako se lotiti dela na sebi Nicole LePera poudarja, da je prepričanje, da moramo vzroke za psihične motnje iskati zgolj »nad vratom«, zastarelo. Nova spoznanja kažejo, da so možgani le majhen del večjega medsebojno povezanega omrežja in da v tem omrežju zelo pomembno vlogo igra črevesje, ki neposredno komunicira z možgani. »Naš ljubi vagusni živec je eden od ključnih kurirjev, ki poskrbijo za prenos signalov med črevesjem in možgani.

Črevesje gosti tudi obsežno mrežo živčnih celic v črevesni steni, ki sestavljajo t. i. enterični živčni sistem (ENS). Tako kot nevroni v dejanskih možganih so te celice nenehno v stiku z različnimi deli telesa, kjer signalizirajo sproščanje hormonov in pošiljajo kemična sporočila po vsem telesu. Črevesni mikrobi med razgradnjo zaužite hrane proizvajajo živčne prenašalce, ki možganom pošiljajo 'mikrobna' sporočila.

Ti mikrobi vplivajo na nas, zato lahko naše čustveno stanje dejansko povzroča slabost v želodcu. Kar devetdeset odstotkov živčnega prenašalca serotonina, ki mu pravimo tudi hormon sreče (čeprav sodeluje tudi pri spanju, spominu in učenju), nastane v črevesju. Kadar smo pod stresom, ne moremo doseči parasimpatičnega stanja, ki telesu pošilja sporočila umirjenosti in varnosti. Neuravnoteženi mikrobiom pa po

mnenju nekaterih raziskovalcev ovira črpanje hranil iz hrane. »Če naša prehrana ni zdrava, je zadeva še slabša. Črevesna sluznica se vname, če uživamo jedi, ki jo poškodujejo; med njimi so sladkor, predelani ogljikovi hidrati, transmaščobe in številna rafinirana rastlinska olja. Ta živila omogočajo preživetje manj zaželenim prebivalcem črevesnega mikrobioma (nekateri mikrobi nam koristijo, drugi pa povzročajo bolezni), zaradi česar se lahko s časom pojavi črevesna disbioza. Raziskave kažejo, da je lahko ravno slednja glavni vzrok za nekatera stanja, ki jih označujemo kot duševne bolezni, med njimi so depresija, avtizem, anksioznost, ADHD in celo shizofrenija. V nekaterih raziskavah so imeli ljudje, ki so trpeli za depresijo, dejansko nižje ravni nekaterih koristnih bakterijskih sevov – Coprococcus in Dialister – kot udeleženci v kontrolni skupini. Druge raziskave so ponudile dokaze, da imajo ljudje s hujšimi oblikami shizofrenije običajno višje ravni bakterijskih sevov Veillonellaceae in Lachnospiraceae. To raziskovanje je bilo tako obetavno, da je nastalo novo področje medicine, imenovano nevroimunologija, ki se posveča raziskovanju povezave med črevesjem, imunskim sistemom in možgani. Na voljo imamo že nekaj obetavnih podatkov, ki dajejo slutiti, da lahko nekatere simptome duševnega zdravja omilimo, če si s prehranskimi spremembami in dodatnimi probiotiki ozdravimo črevesno steno,« navaja strokovnjakinja. Poleg uživanja s hranili bogatih živil, ki prinašajo dobro počutje, nam lahko koristi, če v prehrano vključimo še fermentirana živila, kot so kislo zelje, jogurt, kefir in kimči, saj je v njih obilo naravno prisotnih probiotikov.

Namig

Še več koristnih nasvetov za aktivacijo vagus živca najdete v aktualni izdaji revije Pomagaj si sam. V njej smo se pogovarjali z Aljo Malis, ustanoviteljico Vadbene klinike, ki nam je povedala, kako sta ji odkritje in zagon točno tega živca povrnila zdravje.

Šele ko je v bolnišnico prispel vodja kliničnih preizkusov, so ugotovili, da je bil mladenič v skupini s placebom, kar pomeni, da je vzel neaktivne tablete brez učinka. Zdelo se je, da se je odzval na lastne misli in želje. Po prebranjem vas verjetno ne bo presenetilo, da je eno izmed načel holistične psihologije moč izbire. »Čeprav je veliko stvari zunaj našega nadzora, pa nekatere lahko nadziramo. Holistična psihologi-

► su, ki se odprejo, da bolje slišimo umirjene človeške glasove. To je stanje igrivosti, veselja, sočutja in ljubezni.« Na katero pa mnogi nikoli ne priklopijo, ker nenehno živijo v stanju boja ali bega in vse dojemajo kot morebitno grožnjo. Ste med njimi? Takšni posamezniki imajo običajno bolj steklen pogled, namrščene obrvi, ramena se sključijo in telo zavzame obrambno držo. Glas je bolj napet, mnogi pa poročajo tudi o težavah s prebavo, pomanjkanju čustvene odpornosti, nezmožnosti povezovanja z drugimi ter težavah s prelaganjem zadovoljitve na pozneje. »Če se živčni sistem ne more regulirati, si ne moremo opomoči od stresa in pojavijo se lahko nihanja razpoloženja, strah, nasilnost, tesnoba, bes, zmedenost, občutki odsotnosti in otrplosti, na telesni ravni pa tudi nespečnost, tresenje, drgetanje, pospešen utrip, migrene, avtoimunske motnje, škrtanje z



zobmi, mišična napetost ali bolečine, izčrpanost in kronična utrujenost,« našteva strokovnjakinja.

Vnovič vzpostavite ravnovesje

Vsakdanje izvajanje naslednjih vaj vam bo pomagalo uravnati živčni sistem. Sčasoma boste s seboj, z drugimi in s svetom vzpostavili drugačen odnos. Izberite eno od vaj za vsakdanje izvajanje, vendar ne presežite intenzivnosti ali napora, ki vam še ustreza. Tisti, ki pišete dnevnik ali beležite svoje delo, lahko zapišete, kako se vaše telo počuti in odziva na vajo.

• Trdno se umestite v sedanjí trenutek.

Poiščite vonj, okus ali podobo v svojem trenutnem okolju. Vadijte dejavno osredotočanje celotne pozornosti na te čutne izkušnje.

• Naredite vizualizacijsko meditacijo.

Zaprite oči in globoko vdihnite. Predstavljajte si, da iz vašega srca izžareva bela svetloba. Na srce položite roko in ponavljajte besede: na varnem sem, miren sem. Ponovite trikrat na dan. Primeren čas je zjutraj, ko vstanete, ali zvečer pred spanjem.

• Bodite pozorni, koliko informacij vsrkate.

Ko sprejemate informacije, jih srka tudi vaš živčni sistem. Opazujte, kako se počutite v svojem telesu, ko dobivate različne vrste informacij. Ste polni energije in spočiti ali izčrpani in prestrašeni? V veliko pomoč vam bo, če nehate spremljati tiste medije, ki vam povzročajo tesnobo.

• Pojdite v naravo in jo opazujte.

Pojdite ven in samo doživljajte podrobnosti naravnega okolja, ki vam je dostopno. Opazujte barve cvetov. Sedite pod drevo. Bosa stopala položite na travo ali potopite v vodo. Naj vam veter boža kožo. Narava uravnovesi naš živčni sistem in nas prenovi.

»Če se je telo lahko naučilo nereguliranih načinov obvladovanja, se lahko nauči tudi zdravih poti do okrevanja. Čeprav so odzivi živčnega sistema samodejni, lahko izboljšamo svoj vagusni tonus, obvladujemo s travmo pogojene odzive na stres ter se hitreje vrnemo v odprto, prijazno in varno stanje družabnosti. Trenutno je to tako plodno raziskovalno področje, da številni raziskovalci preučujejo stimulacijo vagusnega tonusa (z vsadki, ki električne impulze dovajajo neposredno v živec) za zdravljenje širokega nabora bolezni, od epilepsije in depresije do debelosti ter okrevanja po odpovedi srca in pljuč. Vendar lahko tudi brez takšnih posegov aktiviramo dele svojega avtonomnega sistema, ki so pod našim nadzorom, na primer z dihom in glasom,« še namigne holistična psihologinja. Mimogrede, tudi joga je lahko pri tem zelo koristna.