

Psychofyzologie extrému

PhDr. Vladimír Kebza, psycholog ze Státního zdravotního ústavu, připomíná, že extrémní okolnosti vyvolávají stres, stav, kdy se organismus připravuje na boj. Zrychluje se puls i dech, zvyšuje se krevní tlak, svalová napětí a frekvence mozkových vln. Nadledvinky začnou produkovat adrenalin, noradrenalin a kortizol. Z jater se uvolňuje krevní cukr k okamžitému získání energie, z tukových tkání se spaluje tuk – často z tělesných zásob. Mozek uvolňuje endorfiny, které mají tlumit utrpení spojené s extrémně těžkými zraněními a smrtí.

U člověka k tomu v extrémně těžkých situacích dochází, ať už jde o sportovní nebo pracovní extrém. Psychologické reakce na stres mají dva aspekty: Vyhledání situace vyvolává stav změny vědomí, přechod do tzv. "ztracenosti" – tradičního vnímání prostoru a času jako třeba u jogínských meditací. Dosažení nebo někdy i krátkodobé překročení hranice vlastních možností osobnost psychicky ovlivňuje a naplňuje sebedůvěrou pro další život.