

Psychofyzologie extrémů

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 bolestivými zraněními a smrtí.

U člověka k tomu v extrémně náročném stresu přistupuje ještě možnost uplatnit rozumové působení. Nemá se nic stát a extrémní situace lze s úspěchem překonat. Psychologické účinky extrémního stresu mají dvojí: Vyjádřenost situace vyvolává stav změněného vědomí, přechodně tradičního vnímání prostoru a jako třeba u jogínských meditací. Dosažení nebo někdy i krátkodobé překročení hranice vlastních možností osobnost psychicky ovlivňuje a naplňuje sebedůvěrou pro další život.