



Баланс или бърнаут – каква роля има невротрансмитерната хомеостаза?

От Ралф Чина, STRUCTOGRAM® Германия

Ние можем да адаптираме нашето поведение към определени изисквания на конкретна ситуация, но трудно можем в дългосрочен план да поддържаме начин на поведение, което не съответства на нашата биоструктура.



Photo by Nataliya Vaitkevich from Pexels

Списание „Фокус“ публикува статия през 1994 година, звучаща по-скоро като от сферата на научната фантастика, а именно: „Щастие по рецепта – психоактивни субстанции обещаваат по-голямо самочувствие, по-добър секс и по-висока интелигентност. Ще можем ли всички ние скоро сами да проектираме нашите личностни качества?“

Причина за тази еуфория е бил разработеният в САЩ „чудодеен“ препарат Prozac. С помощта на Prozac (от 1990 г. наличен и в Германия под наименованието Fluctin) е било възможно успешното лекуване на депресии и обесивно - компулсивно разстройство. Препаратът Fluctin влияе директно върху определени химически агенти в мозъка (невротрансмитери) и по този начин води до значителен успех в лечението. И тъй като препаратът има и стимулиращо действие, в САЩ е бил приветстван като „Дрогата на юпитата“.

Може би и затова бързо се родила идеята: Какво би се случило, ако подобни психоактивни субстанции се използват за целенасоченото подобряване на благосъстоянието и представянето





на здрави хора? И вместо както допреди да се разработват лекарства предимно за лечение на хората, учените започнали да проучват доколко ежедневни проблеми като срамежливост, прекалено изразена чувствителност/сензитивност, прекалено високо или ниско самочувствие или нарушения в концентрацията могат целенасочено да бъдат повлияни, съответно елиминирани с помощта на медикаменти.

Въпреки това, по-нататъшните резултати от изследвания през последните години показват все по-ясно, колко сложно е взаимодействието между различните невротрансмитери, модулатори и рецептори. Грегор Лаакман, професор в психиатричната университетска клиника в Мюнхен, дава следното разяснение по тази проблематика: „Желанието, личността на човек целенасочено чрез намеса в една или друга трансмитерна система да бъде променена, е лесно за постигане, това обаче не се отнася до мозъка.“ Дори и да не са дешифрирани всички процеси по отношение на начина на действие и взаимодействие на невротрансмитерите, отличава се ясна зависимост между определени невротрансмитери и свързаните с тях начини на поведение и нагласи на хората.

Взаимодействие и начин на влияние на невротрансмитерите

Знанията за взаимодействието и начина на действие на невротрансмитерите са ключът към влиянието на трите части на мозъка, което е индивидуално и различно за всеки човек. Така не само се обяснява, защо определени личностни характеристики са по-слабо или по-силно изразени, но и как и до каква степен можем да напаснем нашето предпочитано поведение към съответната ситуация.

Представете си следната ситуация: Вие сте на лятно парти с децата си. На бара с напитки се натъквате на група младежи, които явно са прекалили с алкохола, държат се нахално и се опитват да ви провокират. Ако при вас изходната стойност на гореспоменатите невротрансмитери е висока, най-вероятно или ще им отговорите с по-спокоен тон („Момчетата просто искат да се докажат!“) или веднага ще реагирате агресивно („Така не може, на тези ще им се случи случка!“)

При по-ниско ниво на невротрансмитерите ще реагирате по коренно различен начин: ще възприемете ситуацията като вид заплаха, съответните нивото на невротрансмитери ще започне да се покача, за да задействат съответния начин на поведение. С разтуптяно сърце и ускорен пулс ще се опитате да игнорирате групичката младежи, ще се обърнете и ще напуснете мястото – или ще преодолеете страха си и ще заплашите момчетата, че ще повикате охраната, „ако това не престане!“ С чувство на облекчение, доволни че сте овладели ситуацията и заплахата е елиминирана, нивото на стрес също ще спадне.

Ние можем да адаптираме нашето поведение към различни предизвикателства в дадени ситуации, но начини на поведение, които не съответстват на нашата биоструктура, са трудни за поддържане в дългосрочен план. Усилията, които полагаме в този процес на адаптация, водят до натрупване на стрес и са натоварващи за нас.

При краткотрайни отклонения от равновесното ниво на нашата индивидуална биоструктура невротрансмитерната хомеостаза автоматично води до връщане към вродените ни основни модели (стационарно състояние). Генетично заложените ни личностни характеристики и начини на поведение остават стабилни през целия ни живот.





Когато се опитаме съзнателно да си наложим начин на поведение, което е в разрез с нашата биоструктура, ще е необходимо да вложим много енергия, което от своя страна ще ни изложи на висок психосоциален стрес. Голямото натоварване в работата обаче не е задължително да представлява проблем за всеки човек – точно напротив! Когато служителите намират забавление и удовлетворение от това, което правят, по-голямото натоварване те възприемат като нещо, което им носи смисъл и задоволство, те се впускат мотивирани в изпълнението на задачата и се наслаждават на постигнатите резултати.

Съвсем различно е положението, ако за по-дълъг период от време трябва да вършим дейности, които не са в синхрон с нашата биоструктура. Със сигурност не е проблем понякога за кратко да стиснем зъби – превръща се в проблем обаче когато това трябва да продължи по-дълго време. Както вече споменахме, продължително високия разход на енергия води до хроничен психосоциален стрес, който от своя страна пък може да е причина за психосоматични разстройства като например бърнаут.

Автентичността е от ключово значение за личния успех и постигане на радост от живота

На този фон понятието „автентичност“ придобива специално значение: Който се придържа към своя автентичен начин на поведение, се движи в рамките на своята индивидуална биоструктура, той се нуждае от по-малко енергия, за да поддържа своя вътрешен баланс и съответно е подложен на по-малко психосоциален стрес. **Автентичност означава да действаш в хармония със самия себе си, в хармония със своята индивидуална биоструктура. Автентичността е основната предпоставка за личен успех и удовлетвореност от живота.** Също както при компютрите и при нас хората „допълнително инсталираните програми“ трябва да съответстват на „операционната система“, на нашата индивидуална биоструктура; в противен случай може да се стигне до функционални смущения или дори до пълен отказ на цялата система.

Следователно, за да изградите своята индивидуална стратегия за успех е от изключителна важност да познавате и разбирате добре собствената си „операционна система“, защото само тогава осъзнато можете да решите, коя програма за успех би работила успешно при вас. Постигането на дадена цел не е само въпрос на воля и самодисциплина. В следващия материал от поредицата статии, посветени на мотивацията, по-подробно ще разгледаме въпроса, как се заражда нашата индивидуална мотивация и каква е решаващата роля на невротрансмитерите в този процес.

Оригиналът на немски език на тази публикация можете да намерите на сайта на STRUCTOGRAM Германия (www.structogram.de). Тя е откъс от книгата на Ралф Чина и Юрген Шьомен „Бъди себе си, иначе ще се чувстваш отвратително – защо успехът не се постига с патентовани рецепти, а е строго индивидуален“ (Ralf China, Juergen Schoemen „Sei du selbst, sonst geht's dir dreckig - warum Erfolg nicht mit Patentrezepten, sondern nur individuell machbar ist.“)

