

Non fare come il giaguaro sull'albero...

scritto da fmadmin | Luglio 25, 2022



Sai che lo stress non è una cosa negativa?

Voglio spiegarmi meglio... secondo natura infatti quando viviamo una situazione di stress il nostro cervello stimola la produzione di ormoni, principalmente cortisolo e adrenalina, per la sopravvivenza a breve termine.

Quando ci troviamo in una situazione di pericolo istintivamente l'ipotalamo e l'ipofisi inviano segnali alle ghiandole surrenali per rilasciare cortisolo e adrenalina e prepararci o alla lotta o alla fuga.

Quando il cortisolo entra in circolo nell'organismo rilascia grandi quantità di glucosio nel sangue, che funge da energia extra. A discapito di questo però vengono trascurate importanti funzioni immunitarie, digestive e di crescita.

Invece l'adrenalina, a livello fisico aumenta la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria, restringe i vasi sanguigni, aumenta la velocità con cui circola il sangue e dilata i bronchi, aumentando così l'apporto di ossigeno

all'organismo, per passare all'azione.

Lo stress può essere capace di salvarci la vita! Non nasce infatti come una cosa negativa.

Questa meravigliosa risorsa del nostro sistema infatti può salvarci la vita in una situazione pericolosa, ma se viene mantenuta attiva a medio o lungo termine può costarci cara con conseguenze gravi come malattie cardiache, insonnia, diabete, depressione e perdita di memoria.

Inoltre questo meccanismo genera una reazione a catena pericolosa, ovvero più cortisolo e adrenalina vengono rilasciati, più segnali di pericolo percepiamo e più segnali di pericolo percepiamo più vengono prodotti gli stessi ormoni.

Per gli sciamani della foresta pluviale amazzonica, questa situazione è simile a quando un giaguaro si spaventa e si arrampica su un albero e poi non vuole scendere finchè non si sente al sicuro.

Gli sciamani sanno che per disattivare il meccanismo di lotta o fuga la persona deve sentirsi visceralmente al sicuro. Non basta dire alla mente che il pericolo è passato, bisogna sperimentare fisicamente la sicurezza: solo così possiamo porre fine a questo circolo vizioso e stressante per il nostro organismo, che non ci fa vivere a pieno la nostra felicità.