

КАЛІ ЗАКАНЧВАЕЦА РАМАНТЫКА

Што такое гармоны задавальнення і стрэсу і як імі кіраваць?

Часта даводзіцца чуць пра гармоны шчасця, задавальнення, стрэсу... Яны сапраўды валодаюць такімі эфектамі. Але ці можам мы кіраваць сваімі гармонамі і, такім чынам, сваімі эмоцыямі, пачуццямі і паводзінамі? Чаму мы нярэдка становімся рабамі гэтых гармонаў, якія прымушаюць нас скакаць пад сваю дудку? Як гэтаму спрыяюць інтэрнэт, гаджэты і новыя тэхналогіі? Пра гэта размаўляем з нейрахірургам, навуковым супрацоўнікам аддзялення пухлін галаўнога мозга РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М. М. Аляксандрава, выкладчыкам кафедры неўралогіі і нейрахірургіі Інстытута павышэння кваліфікацыі і перападрыхтоўкі кадраў аховы здароўя Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Гуманам ГАРБАННІДЖАДАМ.



— **Давайце пачнем з прыемнага — «гармону задавальнення».**

— Дафамін называюць стваральнікам нашага раю і пекла адначасова. І залежыць гэта ад таго, як мы яго выкарыстоўваем. Насамрэч дафамін — гэта нейрамедыятар і «гармон добрых пачуццяў». Ён служыць важнай часткай «сістэмы ўзнагароджання» мозга: у той момант, калі мы атрымліваем ад нечага задавальненне, арганізм адорвае нас дафамінам. Гэта можа быць што заўгодна: мы атрымалі прыемную навіну, пасмяліся з добрага анекдота, пазаймаліся любімым спортам, сексам, нешта смачна з'елі...

Дафамін ёсць і ў жывёл. Калі яны здабываюць ежу і з'ядаюць яе, увесь працэс суправаджаецца выпрацоўкай дафаміну. Гэта гармон, які накіроўвае да пэўнай мэты. Калі б дафаміну не было, жывёлы б вымерлі — ці ад голаду, ці не размнажаліся б. Дарэчы, у мэтанакіраваных людзей, якія пастаянна ставяць мэты і імкнуцца іх дасягаць, звычайна ўзровень дафаміну вышэйшы, чым у больш спакойных людзей.

У арганізме ёсць базавы ўзровень дафаміну. Падчас дафамінавых пікаў, якія здараюцца, напрыклад, пасля паспяховай здачы экзамену, іх узровень паднімаецца вышэй за базавы. Аднак тут ёсць вялікае «але». Падчас пікаў дафамін не выпрацоўваецца, ён вызваляецца з запасаў, якія былі ў арганізме. Таму пасля дасягнення кожнага дафамінавага піку ўзровень яго падае ніжэй за базавы, наступнае так званая «дафамінавая яма». У такі час назіраецца апатыя, лёгкая дэпрэсія пакуль дафамін ізноў не дасягне базавога ўзроўню.

— **Калі, за кошт чаго ён выпрацоўваецца?**

— Гэта адбываецца пастаянна, але паскорыць гэты працэс немагчыма. Патрэбна крыху часу, каб яго аднавіць. Чалавек без дафаміну не можа дасягнуць сваёй мэты. Студэнту патрэбны дафамін, каб здаць сесію і атрымаць дыплом, вучонаму — каб зрабіць навуковае адкрыццё. У той час калі мы расходуем дафамін на ўсялякую лухту і трапляем пасля ў дафамінавыя ямы, арганізм не можа яго хутка папаўняць.

— **На што мы яго выкарыстоўваем?**

— Напрыклад, калі глядзім у інстаграме ці ў тэк-току відэа, чытаем ці глядзім «жоўтыя» навіны, харчваемся фастфудам. Людзі, якія ўжываюць наркатыкі, становяцца залежнымі найперш ад дафаміну. Яны ўжываюць дозу і атрымліваюць пік дафаміну. Калі такі чалавек працягвае празмерна стымуляваць сваю «сістэму заахвочвання», паступова можа адаптуецца да ўзроўню дафаміну, які павышаецца штучна, вырабляючы менш гармона і зніжаючы колькасць рэцэптару ў «сістэме заахвочвання». Гэта адзін з фактараў, якія падахвочваюць чалавека, які прымае наркатыкі, павялічваць дозу для атрымання ранейшага эфекту.

Калі чалавек становіцца залежным ад дафаміну, пачынаецца пекла. Усе мы ўпадаем у рознага роду залежнасці: не можам жыць без інстаграма, страў хуткага харчавання, «жоўтых» плётак. Але прырода стварыла чалавека, каб ён дасягаў больш важных мэт — будаваў дом, сям'ю, рэалізоўваў сябе на працы і ў любімай справе. Аднак пры залежнасці ўжо нічога нецікава, пастаянны дэпрэсіўны стан і думкі, як атрымаць новую порцыю дафаміна. Некаторыя самагубствы багатых людзей звязаны з гэтымі дафамінавымі ямамі. Сын багатых бацькоў паспрабаваў усё, што хацеў, і ўжо не ведае, як атрымаць задавальненне.

Простыя рэчы, створаныя прыродай, якія раней і выклікалі задавальненне, цяпер ужо не цікавыя: як дзьме прахалодны ветрык, пахне куст бэзу, як восенню шапаціць пад нагамі лісце... Гэта дробязі, прырода зрабіла, каб мы атрымалі ад іх задавальненне. Аднак паколькі мы змарнавалі дафамін на ўсялякую лухту, нас не радуецца простыя рэчы.

Так сучасны чалавек ператвараецца ў зомбі і пастаянна мае патрэбу ў танным дафаміне, страчвае сваю мэтанакіраванасць. Замест таго, каб пабудаваць дом, стварыць сям'ю, ужывае цыгарэты, алкаголь, сядзіць на парнасайтах. У выніку марнуе дафамін, трапляе ў глыбокую дэпрэсію: у жыцці нічога не атрымалася і нічога не радуе.

Па гэтай жа прычыне з адносінаў знікае рамантыка. Дафамін выпрацоўваецца і падчас прыцягнення да сябе ўвагі з боку супрацьлеглага полу. Дзяўчына робіць макіяж, фарбуе валасы, прыгожа апранаецца, хлопца дорыць кветкі, запрашае на вячэру, у выніку рана ці позна ўсё заканчваецца сексам. Нярэдка сам працэс дасягнення мэты з боку дзяўчыны ці хлопца выклікае выкід большага ўзроўню дафаміну, чым падчас сексу. Калі ж дафамін расходзіцца ўпустую, рамантыка заканчваецца. Навошта ісці гуляць з некім па парку, слухаць яго гісторыі, калі можна пасядзець у інстаграме? Раней рамантыкі было больш, бо не было таннага дафаміну. Сёння рамантыка многім нецікавая, дастаткова «сексу без цырымоній».

Дзецям важна тлумачыць, што калі мы ядзім, п'ём, карыстаемся гаджэтамі, трэба рабіць гэта адказна: калі вырашылі зрасходаваць дафамін, трэба ведаць — для чаго.

— **Супрацьлегласць дафаміну — гармон картызол. Раскажыце пра яго.**

— Па-іншаму яго называюць гармонам пакарання. Калі мы адчуваем стрэс, выпрацоўваецца картызол. Калі выклікае кіраўнік і робіць заўвагі ці крычыць на нас, мы адчуваем сябе прыгнечанымі, пакаранымі, нешчаслівымі. Гэта работа картызола. Дзеці караюць сваіх бацькоў картызолам: малое пачынае капрызіцца, плакаць, валяцца падлозе і біць нагамі — гэта спосаб уздзеяння праз гэты гармон.

Картызол патрэбны для таго, каб мы змагаліся з нейкімі небяспекамі: калі грыбнік сустракае ў лесе мядзведзя, то сіл хапае, каб залезці на дрэва, куды ў звычайным спакойным стане ён бы ніколі не забраўся. Праблемы пачынаюцца тады, калі картызол выпрацоўваецца пастаянна і мы увесь час знаходзімся ў стане стрэсу.

Тут трэба сказаць, што IQ чалавека — той паказчык, які дазваляе ацаніць разумовы здольнасці, яго інтэлект, але не паказвае эрудыцыю, талент, крэатыўнасць. Лічыцца, што ў Шэкспіра IQ складала 210, у Леанарда да Вінчы — амаль 220, яны — геніі. IQ каля 120—130 лічыцца высокім, 110 — нармальным, 90—100 — сярэднім, а 80—90 — нізкім. Дык вось калі мы злуемся і выходзім з сябе, знаходзімся ў моцным стрэсавым стане, наш IQ змяншаецца ў тры разы. Нават калі IQ геніяльнага чалавека падзяліць на тры, атрымаецца IQ чалавека з сіндромам Дауна.

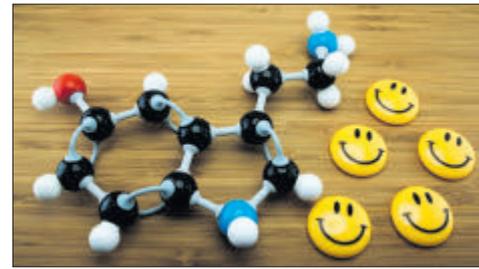
Такім чынам, стрэс змяняе наш узровень інтэлекту. Калі гэта кароткачасова, нічога страшнага не адбудзецца. Нават сярэдні пад'ём картызола, які бывае, напрыклад, падчас сесіі ў студэнта, вялікай бяды не прыносіць. Дрэнна, калі картызол хранічна паднімаецца, мы пачынаем перажываць за тры рэчы, пра якія непакоіцца не варта: негатыўныя навіны, якія нас не датычацца, перажыванні, што выйшаў апошні айфон і ён ужо ёсць у знаёмага, а ў мяне — няма, сусед набыў новы аўтамабіль, а я езджу на старым...

Штучныя «картызолавыя бомбачкі», якія падаюць у наша жыццё, хранічна паднімаюць узровень гармону стрэсу, што можа выклікаць дэпрэсію, бяссонне, пастаянную прыгнечанасць, стрэс, болі ў суставах, хранічную стомленасць, мышачную слабасць, атлусценне, нізкую патэнцыю, цукровы дыябет, гіпертанічную хваробу, астэапароз, бясплоддзе, зніжэнне імунітэту, і шмат чаго яшчэ. Адначасова ў чалавека зніжаецца інтэлект. Пры гэтым многія рэчы, якія выклікаюць павышэнне картызолу, штучна створаныя.

— **У такім выпадку навошта нам скідаюць «картызолавыя бомбачкі» і ствараюць дафамінавыя пікі?**

— Тут трэба разабрацца ў двух тэрмінах — «свабодны раб» і «пакараныя краіны». Калі казаць пра свабоднае рабства, то гэта два несумяшчальныя, здавалася б, паняцці. Прынцып свабоднага рабства прыдумалі старажытныя егіпцяне. Іх эканоміка залежала ад рабства: калі рабы працуюць добра, эканоміка на пад'ёме, і наадварот. Рабаўладанне было ўзведзена на дзяржаўны ўзровень, і пастаянна трэба было вынаходзіць спосабы, каб людзі працавалі лепш. У гэты час было прыдуманна свабоднае рабства: калі чалавеку стварыць ілюзію свабоды, у яго больш стымуляў выконваць свае функцыі хутка і якасна, чым пад прымусам.

У цяперашні час свет падзяляецца на развітыя краіны і тыя, якія развіваюцца. Новы сусветны парадок так пабудаваны, што падзяляе людзей на вышэйшых і ніжэйшых. Калі мы дзесьці хочам перавагі, іх трэба аднекуль узяць, а каб пазбавіцца ад праблем, іх трэба некуды «скінуць». Неабходна аднекуль узяць «мазгі», каб распрацаваць тэхналогіі, танную сыравіну, каб вырабіць тавары. І з-за гэтага краіны, якія развіваюцца, ніяк не могуць развіцца. Амерыка, напрыклад, збірае «мазгі» з усяго свету.



А праблемы развіцця дзяржавы «зліваюць» у «пакараныя краіны», ёсць такое паняцце ў дыпламатыі.

У палітыцы не бывае сяброўства, ёсць узаемавыгадныя адносіны. У дыпламатыі любы прадстаўнік павінен абараняць інтарэсы сваёй краіны, пры гэтым не шкодзіць інтарэсам іншай. Таму многія краіны выбіраюць, з кім сябраваць, з кім абмежаваць сяброўства, і нават з кім ваяваць. Але гэта ў норме. У краін, якія працуюць на свабоднае рабства, гэтыя прынцыпы адсутнічаюць. І атрымліваецца, што адны краіны друкуюць грошы, тыя ж ЗША, а ў іншых — людзі іх адпрацоўваюць і нават сваю валюту вымяраюць у замежным эквіваленце.

Пасля пандэміі каранавірусу было надрукавана 1,4 трыльёна долараў, бо Амерыка хацела развіваць эканоміку, падтрымаць малы бізнес, сваіх грамадзян. А адпрацоўваюць гэтыя грошы «пакараныя краіны». У іх расце інфляцыя, яны павінны больш працаваць, каб зарабіць ранейшую зарплату. Хоць яны і лічаць, што працуюць на сваю краіну, насамрэч адпрацоўваюць надрукаваныя грошы. Гэта называецца новы сусветны парадок і свабоднае рабства, або сучаснае рабства.

Чаму Амерыка так сябе паводзіць? Калі ўрад краіны не ідэнтыфікуе сябе з жыхарамі гэтай краіны, гэта акупаваная краіна. ЗША — акупаваная краіна, бо ніхто з прэзідэнтаў на індзейцаў не падобны. Насамрэч карэньні жыхары — індзейцы — нават не маюць сваіх кандыдатур на выбарах. Краіна, якая пачынае сваю гісторыю з акупацыі чужых народаў, будзе працягваць гэта рабіць увесь астатні час. І тут трэба зразумець, што ніхто краіну «пад ключ» нам не дасць. Усе развіцця краіны дабіліся дабрабыту сваімі рукамі (іншая справа — якімі спосабамі), немцы самі пабудавалі «мерседэс».

Як жа людзі пагаджаюцца на свабоднае рабства? Як сказаў Чэрчыль, у палітыцы няма нічога выпадковага. Сістэма пабудавана так, каб не з'явіўся новы Спартак, — гэта, канешне, не адзін чалавек, а асобныя краіны, якія не згодны з новым парадкам. Каб не з'явіліся абураныя людзі, іх галава павінна быць чымсьці занятая. Свабодны мозг вельмі таленавіты, пачынае прыдумваць новыя шляхі, ідэі, сэнсы. Калі мозг заняты «дафамінавымі ямамі», «картызолавымі бомбачкамі», пастаянна думае, як зарабіць грошы, каб набыць новы айфон ці БМВ, ён не будзе думаць, што адбываецца вакол. Чым больш выкідваецца таннага дафаміну і «картызолавыя бомбачкі», тым лягчэй людзі паддаюцца новаму сусветнаму парадку.

У многіх краінах зразумелі, што для падтрымання нацыянальнай бяспекі і гарантыі будучыні патрэбна добрая адукацыя. Адукаваныя людзі ўстойлівыя да таннага дафаміну. Цяпер існуе негатыўная для новага пакалення тэндэнцыя, маўляў з адукацыяй вы не можаце дасягнуць сваіх мэт у жыцці, таму яна вам не надта і патрэбная. Вядома, гэта элемент інфармацыйнай вайны, і тут патрэбна супрацьвага. Неабходна тлумачыць моладзі, што добрая адукацыя дае добрую будучыню, эканоміку, бяспеку, бо такія людзі не паддаюцца чужому ўплыву.

Алена КРАВЕЦ.

НАКРЫЕ ХВАЛЯЙ АПАДКАЎ

На працягу тыдня чакаюцца парывісты вецер і моцныя ліўні

І гэта на фоне амаль 30-градуснай цеплыні, паведамляюць спецыялісты **Рэспубліканскага цэнтра па гідраметэаралогіі, кантролі радыеактыўнага забруджвання і маніторынг навакольнага асяроддзя Мінпрыроды.**

У аўторак месцамі, раніцай і днём па Брэсцкай і Гродзенскай абласцях пройдуць кароткачасовыя дажджы. У некаторых раёнах — навальніцы, раніцай і днём па захадзе месцамі моцныя дажджы.

У начныя і ранішнія гадзіны месцамі слабы туман.

Тэмпература паветра ўначы складзе 13—19 градусаў, а ўдзень — 23—29 цяпла. Атмасферны ціск істотна не зменіцца.

У сераду ноччу месцамі, днём на большай частцы тэрыторыі краіны кароткачасовыя дажджы, днём месцамі моцныя. У асобных раёнах навальніцы, ноччу і раніцай слабы туман. Тэмпература

паветра ўначы ад 12 да 18 цяпла, удзень — 21—28 градусаў.

І ў чацвер таксама дажджліва. У гэты дзень месцамі па краіне кароткачасовыя дажджы, у Брэсцкай і Гродзенскай абласцях часам і месцамі моцныя. У асобных раёнах навальніцы, ноччу і раніцай слабы туман. Тэмпература паветра ўначы ад 11 да 17 градусаў цяпла, удзень — 22—29 градусаў, на

захадзе месцамі пахаладае да 20—21 градуса.

У пятніцу месцамі па краіне пройдуць кароткачасовыя дажджы, прагрымяць навальніцы. Тэмпература паветра ўначы будзе вагацца ад 12 да 18 градусаў, удзень — ад 24 да 30 градусаў цяпла, а па захадзе — да плюс 21—23 градусаў.

Згодна з папярэднім прагнозам сіноптыкаў, цёплае з карот-

качасовымі дажджамі надвор'е захаваецца і ў выхадны. Разам з тым ападкаў чакаецца няшмат, яны будуць адзначаны лакальна і месцамі суправаджацца навальніцамі. У суботу тэмпература паветра ўначы будзе ў межах ад 12 да 18 градусаў, а ўдзень — ад 23 да 30 цяпла. У нядзелю ўначы сіноптыкі абячаюць 12—18 градусаў, а ўдзень — 25—31.

Сяргей КУРКАЧ.

Надвор'е