



ALBERS HÄLSA

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin / träningsfysiolog ger sin syn på träning och hälsa!
www.genesishealth.se

VARFÖR DRAS SÅ MÅNGA människor till uppenbart risktagande? Vad ligger egentligen bakom uttryck som ”spännings sökare, endorfinist och adrenalin junkie”? Hur har detta en koppling till vår tids ökande antal av depressioner? Varför hör man ”äventyrare” säga att dom är som mest levande när dom riskerar livet?

För att förstå måste du tänka på vårt ursprung och den stora framgång människan nått på den här planeten – vi dominerar jorden (på gott och ont). För att bli så framgångsrika har vi inbyggda system som får oss att fysiskt och psykiskt sträva mot gränserna.

Kroppsligen har vi de kroppsegna morfinet – endorfinet som produceras i kroppen framför allt när vi arbetar hårt fysiskt. Ju mer och ju hårdare du aktiverar dig fysiskt ju mer lyckorus framkallande endorfin producerar kroppen.. Det är en tung backe uppåt – det vill säga att det produceras bara lite endorfin när du börjar träna vilket gör att smärtan vid fysisk aktivitet är större och därmed motståndet mot att hålla igång. Ju mer du rör dig ju mer positiv feedback får du från systemet – med andra ord blir du (på ett positivt sätt) beroende av den fysiska aktiveringen. Att det är positivt håller säkert inte den person med om som vistats med en ”träningnarkoman” som inte kunnat/fått träna – dom klättrar på vägarna! Effekten av fysiskt aktivering på hälsan är, som du som följt dessa kåserier är medveten om, överväldigande positivt – till och med sannolikt en nödvändighet för att kunna vara frisk i vårt nuvarande sätt att leva. Psykiskt har vi förklaringen i de 2 väsensskilda nervsystemen i kroppen. Det parasympatiska systemet och det sympatiska. I vardagens lunk regerar det parasympatiska systemet man kan uttrycka det som att du bara går på halvfart - ekonomiskt men tråkigt. Vid stress går det sympatiska nervsystemet in och du blir snarare stridsbenägen och vaksam än sympatisk.

Vid stress (psykisk eller fysisk) går kropp och själ upp på högvarv – Du blir starkare, uthålligare och mer medveten om alla signaler (syn, ljud, lukt, beröring, smak, etc.) – in kropp och själ agerar på 100%.

Alla människor drabbas av stress, men hantlar det på olika sätt. Det är vår normala reaktion på en onormal situation. Man kan också säga att det är kroppens svar på alla de krav som ställs, både i arbetet och privat.

Sedan urminnes tider har vi reagerat likadant: när stenåldersmannen stod öga mot öga med ett vilt djur var stressen ändamålsenlig - hjärtat började slå, han andades snabbare, blodtrycket steg och likaså blodsöcket, allt för att kroppen skulle bli starkare och snabbare. Hjärnan gav signaler till binjuremärgen som svarade med att adrenalin och noradrenalin utsöndrades i blodet. Stenåldersmannen förberedde sig för kamp eller flykt.

Precis så här reagerar vi fortfarande fast hoten inte längre är vilddjuret utan våra vardagliga konfliktfyllda situationer i arbetet eller hemma. Det är som att gasa en bil som står stilla - det sliter på motorn - och på kroppen.

Men när kroppen och själen får svara på stressen med fysiskt agerande får du alltså en högre medvetenhet – en högre puls både fysiskt och psykiskt och ger ”påslaget” känsla av starkt välbefinnandestressen efteråt. Det läge som spännings sökare vill uppnå. I detta läge ger stressen snarast gynnsamma effekter på kroppens alla system – man kan uttrycka det som att man rensar ut kropp och själ – en Katharsis - pånyttfödelse!

Vi vet att de idag alltför vanliga depressionerna både kan förebyggas och botas med fysisk aktivering!

De som mer ofrivilligt hamnar i stress och väljer att ej agera fysiskt får istället obehagskänslor och mår allmänt dåligt med större risk för depressioner.

Särskilt illa är det om situationen återkommer ofta och har inslag av olust eller hjälplöshet. Då frisätts stresshormonet Cortisol från binjurebarken och detta hormon har en viktig funktion för vårt immunförsvar. Det kan alltså ligga stressfaktorer bakom ständiga förkylningar, men även bakom allvarligare sjukdomar som cancer. Modern forskning tyder också på att stress är orsaken till en stor del av våra ryggproblem.

Sammanfattningsvis kan man säga att en spänningssökande endorfinist kan hävda att hans / hennes strävan är naturlig och huvudsakligen bra både för kropp och själ.

Så sätt igång och knarka och riska – ta en ”fix” - det är bra för dig!

Carpe diem!
/ Björn Alber

!barn! KÄRLEK!