

BOGUŚ JANISZEWSKI

KSIĄŻKA O NARKOTYKACH

NIEporadnik

Ilustracje: Max Skorwider



KSIĄŻKA O NARKOTYKACH NIEporadnik

[Kup książkę](#)

**JEŻELI W TRAKCIE CZYTANIA
LUB PO LEKTURZE TEJ KSIĄŻKI POCZUJESZ,
ŻE MASZ PROBLEM Z NARKOTYKAMI,
SIĘGNIJ PO POMOC. LISTĘ KONTAKTÓW
DO INSTYTUCJI POMAGAJĄCYCH
OSOBOM UZALEŻNIONYM ZNAJDZIESZ
NA STRONACH 229-230.**



BOGUŚ JANISZEWSKI

KSIĄŻKA O NARKOTYKACH NIEporadnik

Ilustracje: Max Skorwider



[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

DZIEŃ DOBRY, NARKOTYKI 9

- Skąd się wzięły narkotyki... 12
- ...i co jest narkotykiem, a co nie? 15
- Po kiego grzyba ludzie biorą? 21
- Do czego przydaje się AUN? 24
- Czujesz chemię? 27
- Co mają narkotyki do hormonów i neuroprzekazników? 30
- Jak się dzieli narkotyki? 32
- Czym jest przedawkowanie? 36
- Czy narkotyki mogą zabić? 38

UZALEŻNIENIE 47

- Na czym polega uzależnienie? 48
- Po czym poznać uzależnienie? 58
- Czy wszyscy uzależniają się tak samo? 64
- Co uzależnia najbardziej? 70
- Jak się bierze? 73

KOLEKCJA 77

Jak zacząć? 79

Zioło 79

Emka 92

Feta, mefa i meta 97

Alko 103

Opio 110

NSP 118

Grzyby i cała reszta 124

Combo, czyli odrobina wyższej matematyki 129

Dlaczego nie napisaliśmy o...? 133

A co, jeśli już biorę legalne tabletki? 142

KTÓRE DY DO WYJŚCIA? 145

Czemu ludzie biorą? 147

Dlaczego jedne narkotyki są legalne, a inne nie? 151

Dlaczego nie zakazać wszystkich narkotyków? 152

Skąd wziąć kasę na dragi? 153

Twoi starzy 158

Kontrakt 168

IMPREZA I PO IMPREZIE 177

Po czym poznać, że ktoś przegiął? 178

Przygoda na toksykologii 183

Jak być sobą, gdy inni biorą? 185

Za mundurem ćpunny sznurem 189

Na co komu te testy? 199

Przygoda na imprezie 200

Czy można się oduzależnić? 203

POŻEGNANIE 215

Postówie do dorosłych – razy dwa 220

Lektura 228

Przydatne telefony 229

[Kup książkę](#)

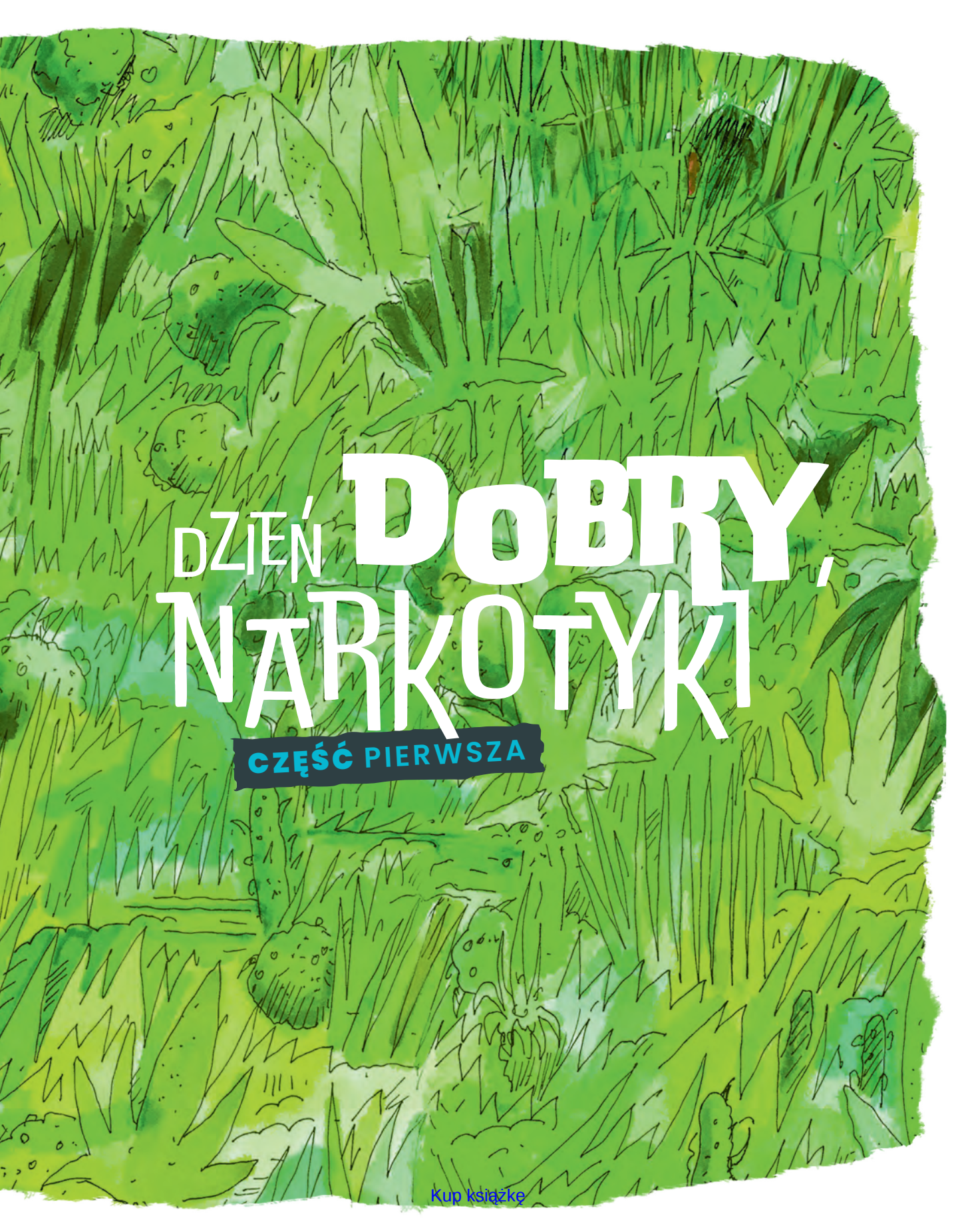
TO NIE JEST KSIĄŻKA O TYM,
JAK BRAĆ. TO NIE JEST KSIĄŻKA O TYM,
JAK NIE BRAĆ. TO JEST KSIĄŻKA O TYM, JAK SIĘ
OGARNAĆ W ŚWIECIE, W KTÓRYM DRAGÓW
JEST PO KOKARDKĘ.

WŁAŚNIE, KOLEGA
DOBRZE MÓWI.

PROF.
MARKOT

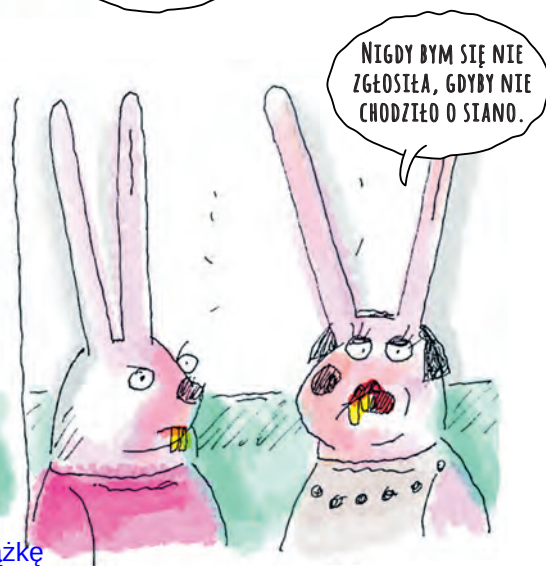
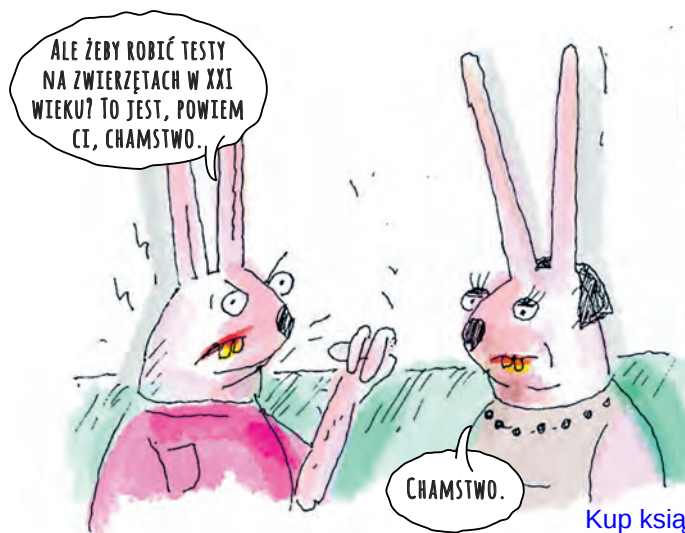
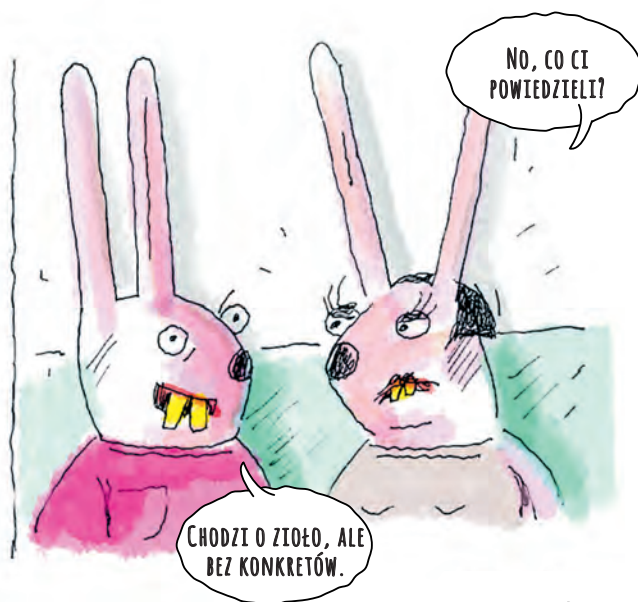
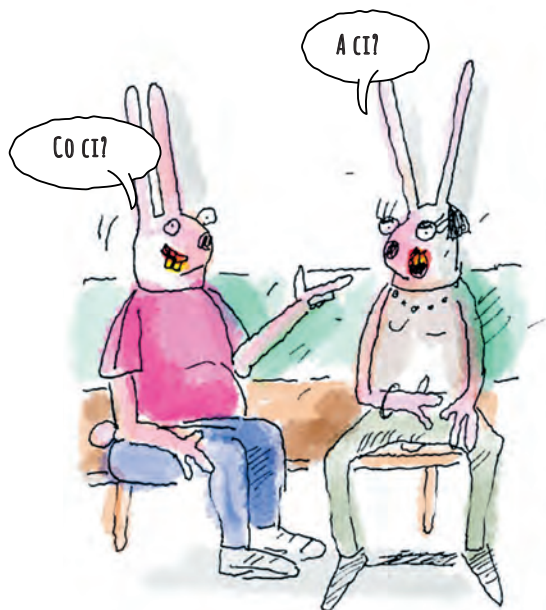
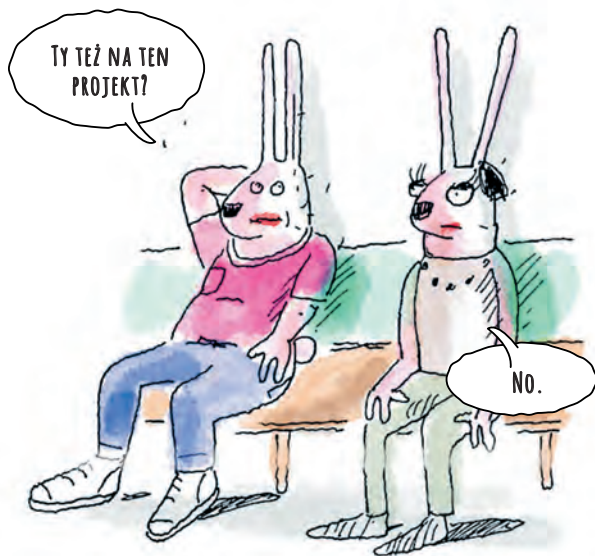
PROF.
PLUTA





DZIEŃ DOBRY, NARKOTYKI

CZĘŚĆ PIERWSZA





SKĄD SIĘ WZIEŁY NARKOTYKI...

Pamiętasz takie sceny z filmów, w których jacyś szamani czy jakieś szamanki coś wdychają albo jedzą? I zaraz wpadają w dziwny trans – skaczą, tarzają się po ziemi i wygadują różne dziwne rzeczy? A tłum patrzy na nich i słucha? Właśnie. Ludzie zawsze mieli skłonność do eksperymentowania. Od samego początku.

Nasi dalecy przodkowie kombinowali z tym, co mieli pod ręką. Ci, co mieli grzyby, kombinowali z grzybami, ci, co mieli liście, palili je albo żuli. Mogli też wciągać nosem popiół ze spalonych roślin, wcierać go w skórę czy gotować różne dziwne wywary.

Nie było to do końca rozważne. Na szczęście dziś mamy większą wiedzę na temat narkotyków i rozwinęła się w nas odpowiedzialność.

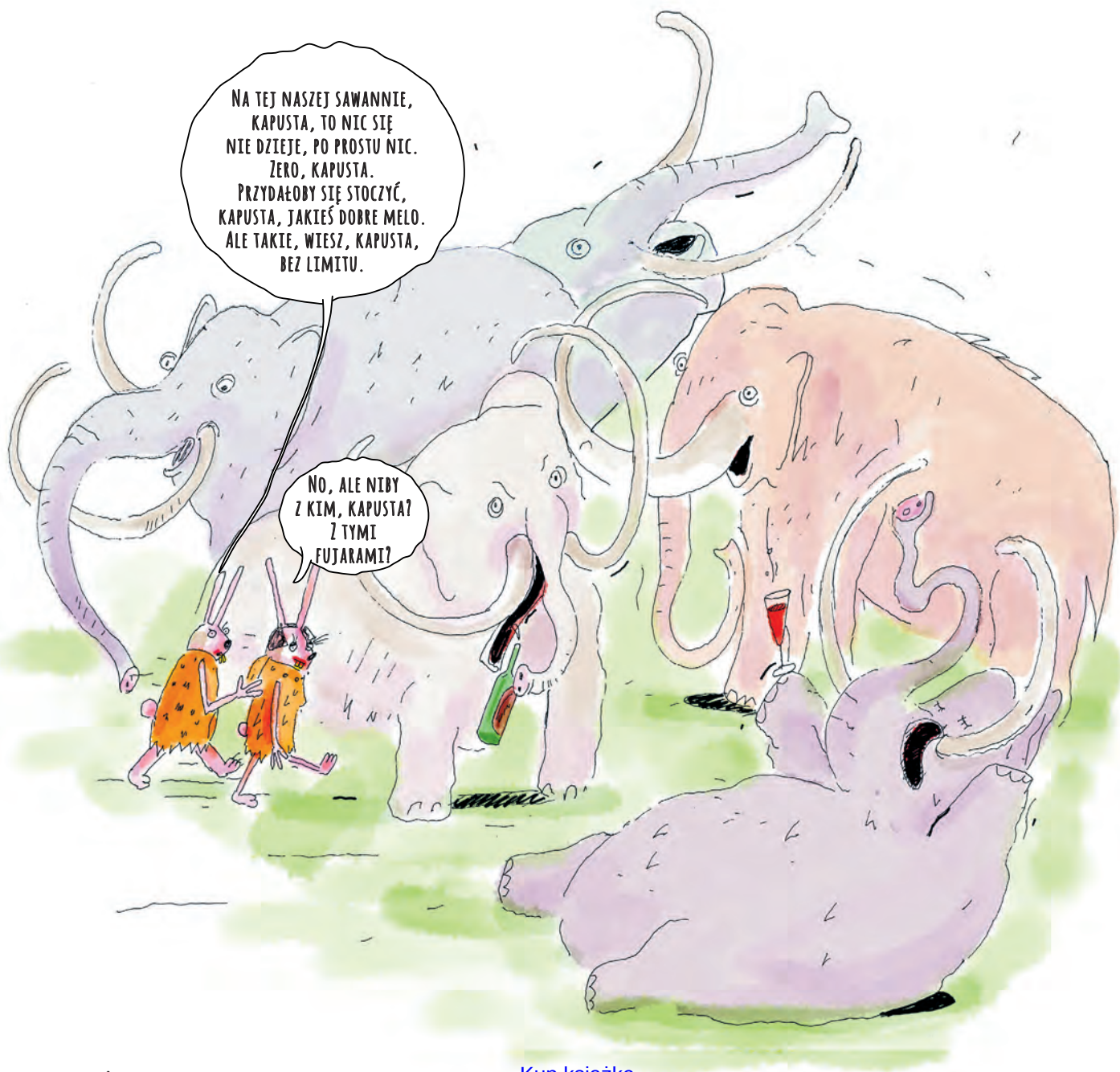
NARKOTYCZNE WŁAŚCIWOŚCI ROŚLIN I GRZYBÓW LUDZIE ODKRYWAŁI METODĄ PRÓB I BŁĘDÓW.

Były to zapewne odkrycia przypadkowe. Po prostu ktoś coś zjadł i poczuł się inaczej. Nagle zrobił się senny bądź przeciwnie – pobudzony. Albo zobaczył pająka giganta, którego tak naprawdę wcale nie było.

Pradawni ludzie sprawdzali, co jest jadalne, co lecznicze, a co rozrywkowe. Nie czarujmy się – czasem po takich próbach ktoś zaliczał zgon. I to dosłownie. Tak już musi być w nauce, że ważne odkrycia czasem pociągają za sobą ofiary w ludziach. Ale właśnie dzięki tym pradawnym zgonom dziś wiemy, co nadaje się do spożycia, a czego nie warto tykać nawet koniuszkiem palca.

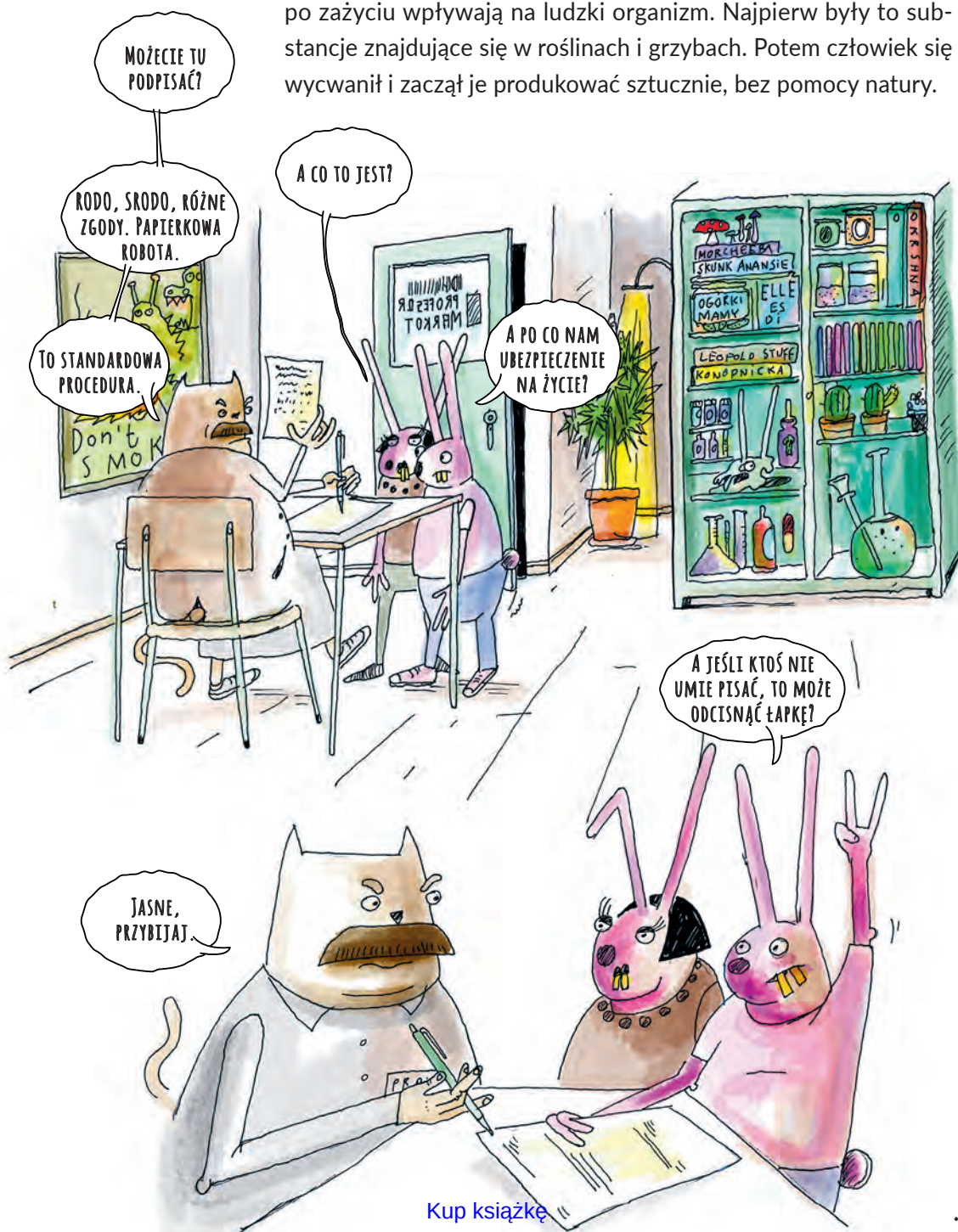


Czasem ludzie dowiadawali się czegoś w trakcie podglądania zwierząt. Legenda głosi, że pobudzające właściwości kawy ktoś odkrył podczas obserwacji ptaków, które po zjedzeniu ziaren zaczynały świrować. Możliwe, że w podobny sposób nasi przodkowie odkryli alkohol. Słonie albo małpy, odurzone sfermentowanymi owocami, musiały zwracać na siebie uwagę.



...I CO JEST NARKOTYKIEM, A CO NIE?

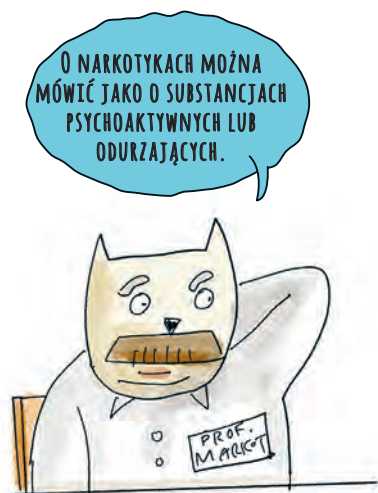
Najprościej można powiedzieć, że narkotyki to substancje, które po zażyciu wpływają na ludzki organizm. Najpierw były to substancje znajdujące się w roślinach i grzybach. Potem człowiek się wycwanił i zaczął je produkować sztucznie, bez pomocy natury.



Szczerze mówiąc, w tym nazywaniu i rozróżnianiu, co jest narkotykiem, a co nim nie jest, dorośli trochę się pogubili. Wiele substancji zmienia ludzką świadomość, ale nikt nie robi z tego wielkiej afery. Można je normalnie kupić w sklepie albo w aptece, podczas gdy inne, choć podobne, są nielegalne.

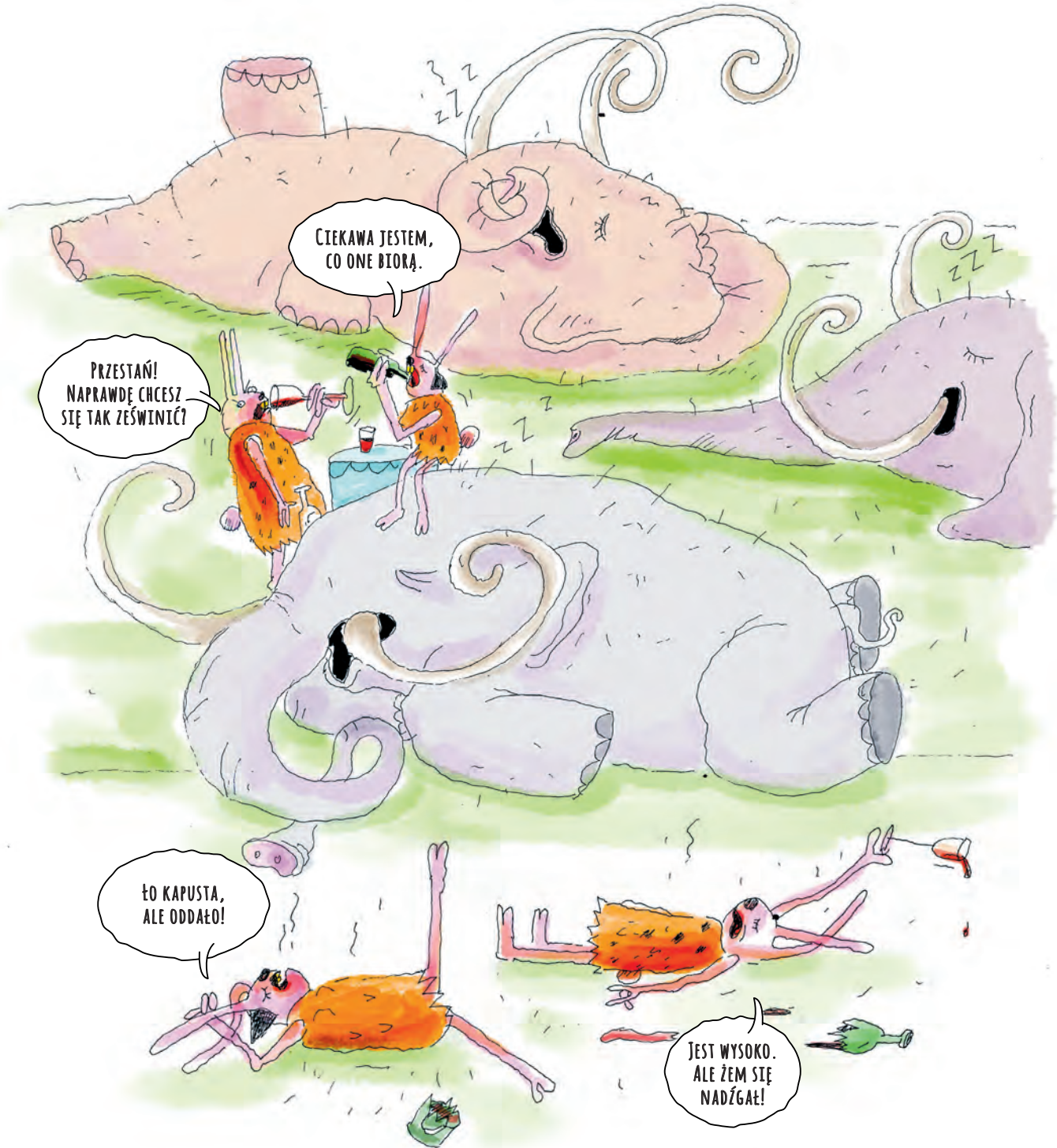
Tych substancji jest cała masa. Jedne z nich są legalne – jak choćby kofeina zawarta w kawie. Inne są legalne, ale trzeba do nich podrosnąć – na przykład do alkoholu, nikotyny obecnej w papierosach czy tauryny dodawanej do napojów energetycznych. Jeszcze inne są zabronione i nie wolno ich ani sprzedawać, ani używać – dotyczy to na przykład 3,4-metylenodioksymetamfetaminy czy prościej: ecstasy.

Wśród tych substancji są takie, które potrafią zabić po jednym razie, jeśli przyjmie się ich za dużo – na przykład heroina czy morfina. Są też takie, które zabijają latami – na przykład nikotyna lub alkohol. Albo takie, które nie zabijają bezpośrednio, ale potrafią zniszczyć życie człowieka w inny sposób – na przykład LSD czy marihuana.



KĄŻDA SUBSTANCJA PSYCHOAKTYWNA MOŻE ZABIĆ OD RĄZU.

Czasem nie chodzi nawet o ilość, a o kondycję człowieka, pochodzenie narkotyku lub miks substancji. Substancje psychoaktywne znalazły się w roślinach nieprzypadkowo. Bo, jak wiesz, w świecie przyrody wciąż toczy się walka o przetrwanie. Zwierzęta pożerają się nawzajem albo zjadają rośliny, które w tej walce mają gorszą pozycję, ponieważ są zdecydowanie mniej mobilne. Nie mogą uciec ani się schować. Dlatego muszą inaczej kombinować, jak nie dać się wygryźć. Bronią się cierniami, kolcami, kryją nasiona w twardych skorupkach albo wytwarzają substancje, które psują zwierzętom smak, trują je, a nawet potrafią zabić. Naukowcy przypuszczają, że substancje psychoaktywne występujące w niektórych roślinach to był właśnie taki rodzaj broni.



Bardzo możliwe, że człowiek miał kontakt z naturalnymi narkotykami, zanim na dobre stał się człowiekiem. A to znaczy, że branie w naszym gatunku ma bardzo długą tradycję. Ludzkie organizmy uczyły się niektórych z tych substancji przez miliony lat i potrafiły się do nich jakoś tam dostosować.

NARKOTYKI I LUDZIE

GOTOWIĘC NA LEKCJĘ HISTORII

SUBSTANCJE narkotyczne towarzyszyły ludzkości od samego początku. Ślady marihuany naukowcy znaleźli we wczesnych grobach neandertalczyków, a to oznacza, że jaranie trawy ma bardzo długą tradycję. Sukcesy ludzi pierwotnych w odkrywaniu nowych substancji wynikały w dużym stopniu z ich wszystkożerności. Nasz gatunek pochtaniał wszystko, co wpadało mu w łapy, i eksperymentował na potęgę. Z czasem efekty tych bardziej lub mniej przypadkowych poszukiwań stawały się plemienną mądrością. A różne dziwne jagody, grzybki, ziółka i zwierzęce jady okazywały się prawdziwymi skarbami.

BEZ SUBSTANCJI psychoaktywnych nie mogły się odbyć plemienne rytuały. Szamani i magowie, a później kapłani okadzali wiernych dymem bądź podawali im mikstury. Pod ich wpływem ludzie pierwotni doznawali różnych omamów i halucynacji. Podróżowali w głąb siebie i do świata zmarłych. Czuli łączność z bogami i duchami przodków. Po takich akcjach plemię czuło się wzmocnione, budowała się więź. A szamani czy kapłani za pomocą dragów wzmacniali swój splendor i swoją władzę. Z tych pierwotnych wierzeń powstawały później religie. Wiele z nich nadal wykorzystuje substancje psychoaktywne. Na przykład

chrześcijaństwo, które do celów rytualnych używa alkoholu.

NIKTÓRZY naukowcy uważają, że to właśnie dzięki halucynacjom „pod wpływem” staliśmy się ludźmi. Miały nam pomóc zrozumieć, że my to my, czyli włączyć w nas poczucie samoświadomości. Bez zrozumienia, że istniejemy, a ten ktoś w lustrze czy odbiciu w tafli wody to tylko ja, cywilizacja nie poszłaby do przodu. Czyli możliwe, że to właśnie dragi uczłowieczyły człowieka. Interesująca, ale też bardzo kontrowersyjna hipoteza.

JEDNYM z dowodów na to, że cały prehistoryczny świat regularnie się odurzał, mają być rysunki naskalne. Niektórzy naukowcy zwracają uwagę na podobieństwo dziwnych kształtów i figur namalowanych lub wydrapanych w różnych stronach naszego globu. Zdaniem uczonych takie esy-floresy dało się zrobić jedynie „pod wpływem”.

HALUCYNACJE i stan odpięcia od rzeczywistości to tylko dwa z powodów, dla których używano wtedy dragów. Kolejny to potrzeba supermocy, tak ważnej na polowaniu czy w trakcie walk plemiennych. Życie nie należało wtedy do najprzyjemniejszych. Łatwo było o różne

urazy, a ból stanowił codzienność. Wiele substancji, których używano wtedy do pobudzania, wykorzystuje się we współczesnej medycynie.

WARTO było wiedzieć, czym można uśmierzyć ból, uśpić kogoś czy uspokoić. Albo czym otumanić ludzi składanych bogom w ofierze. Trudno jest wyrwać komuś serce z piersi na żywca. Po uspokojeniu wywołującymi halucynacje bielunem albo wywarem ayahuasca (czytaj: ajałaska) staje się to łatwiejsze. Ofiara nie robi scen przy ołtarzu i nie psuje ceremonii. Ten pomysł na oddawanie czci bogom był popularny wśród mieszkańców Ameryki Środkowej przed przybyciem Kolumba. Z kolei w Indiach wspomniany już bielun miał uspokajać wdowy, zanim spłonęły z mężami na ich pogrzebowych stosach.

OSOBNĄ KATEGORIĘ stanowiły trucizny. Nasączano nimi strzały bądź dodawano je podstępnie do pokarmu przeciwnika. Wiedza o nich często była strzeżoną królewską tajemnicą. Niektórzy władcy mieli nawet własne sekretne uprawy. W starożytności trucie wrogów było częste i skuteczne. Wielu możnowładców miało na usługach ludzi, którzy testowali każdy podany pokarm i napój. Nie zawsze z efektem, o czym przekonał się niejeden rzymski cesarz.

TRUCIZNY wykorzystywano również w bardziej humanitarnych celach. W starożytnej Grecji nie było ZUS-u

ani emerytur. W niektórych miejscach starcy mogli skrócić sobie życie specjalną miksturą. Warto wiedzieć, że w tamtych czasach za osoby stare i niepotrzebne uznawano ludzi po sześćdziesiątce. Jasne, można było sobie żyć, ile się chciało, ale jednak działała jakaś społeczna presja.

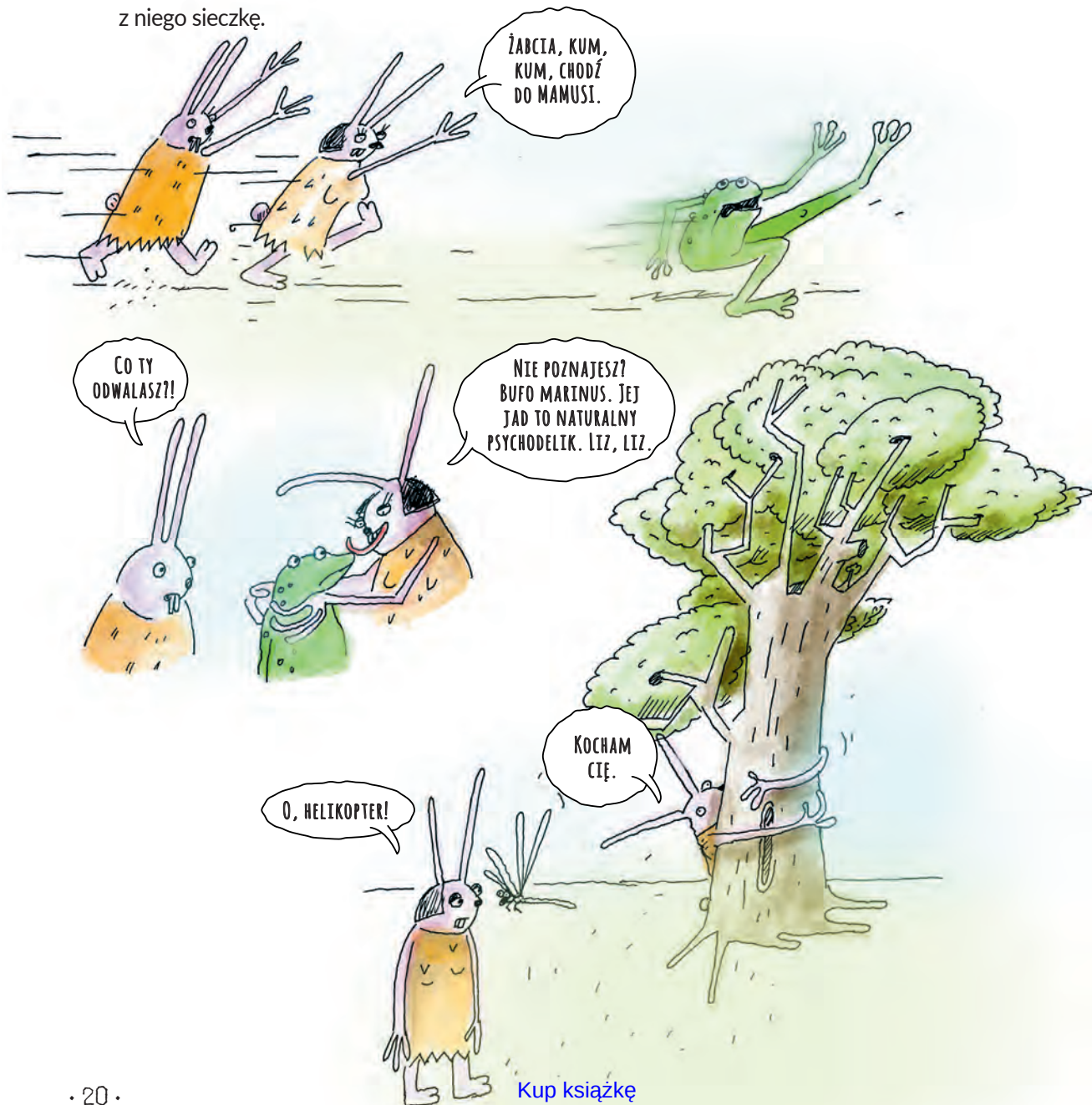
TRUCIZN używano także do sprawdzania czyjejs winy. Osobie oskarżonej sąd podawał śmiertelny specyfik. Idea była prosta i jak na tamte czasy – starożytność i średniowiecze – nawet logiczna. Sędziowie wierzyli, że jeśli ktoś jest niewinny, zostanie uratowany przez siłę wyższą; śmierć miała zaś być dowodem winy. Później zrezygnowano z tej metody, zapewne z powodu zerowej liczby uniewinnień.

W CZASACH historycznych po narkotyczne wspomagacze chętnie sięgali też wojownicy. Armia Aleksandra Wielkiego łykała przed walką opiumowe kulki, a wikingowie wpadali w swą epicką furję po spożyciu muchomorów. Pod wpływem oleju z konopi muzułmańskim żołnierzom łatwiej było uwierzyć, że po śmierci w bitwie natychmiast trafią do raju. Narkotyki dawały więc władzę nie tylko szamanom, lecz także władcom. Zresztą na wojnach używa się ich do dziś.

WIELE wskazuje na to, że historia człowieczeństwa była pisana za pomocą dragów.

Homo sapiens ma obecnie technologie, które pozwalają kombinować z tym, co naturalne: zagęszczać, zwiększać moc, robić esencje. Na dodatek nauczył się łączyć substancje naturalne ze sztucznymi, żeby dawały większego kopa. Albo po prostu idzie na skróty i wytwarza narkotyki bez pomocy natury – w laboratoriach.

Co roku powstaje nielegalnie kilkaset nowych sztucznych substancji psychoaktywnych. Organizm człowieka ich nie zna – są dla niego jak nowy wirus. Takie nieznane mózgowi substancje mogą zrobić z niego sieczkę.





PO KIEGO GRZYBĄ LUDZIE BIORĄ?

Ludzie biorą, bo po narkotykach bywa fajnie. Ale o tym cicho sza. Nie czarujemy się: w substancjach psychoaktywnych musi coś być, skoro ludzie tak wiele dla nich ryzykują: zdrowie, życie, utratę wolności...

LUDZIE BIORĄ NARKOTYKI Z DWÓCH ZASADNICZYCH POWODÓW:
 ALBO ŻEBY SIĘ POBUDZIĆ, PODKRĘCIĆ, ALBO PRZECIWNIE - BY SIĘ
 ODURZYĆ I ODCIĄĆ.

Biorą, bo jest normalnie, a oni chcą się poczuć lepiej, ciekawiej. Albo czują się źle i potrzebują znów poczuć się normalnie. Nie myśl, że narkotyki to pomysł tylko na rozrywkę. Często to fałszywe lekarstwo na strach, ból, smutek, bezsens, rozpacz i inne życiowe nieprzyjemności.

Jak to jest, że ludzie nieprzymuszani przez nikogo biorą środki, które co prawda umilają życie, ale potrafią też zniszczyć zdrowie, a nawet zabić? Na pierwszy rzut oka to się przecież nie trzyma kupy. Rzecz w tym, że za potrzebę brania odpowiadają potężne mechanizmy, które sterują życiem. Nie mamy na nie za bardzo wpływu, bo działają bez naszej zgody i świadomości.



Te mechanizmy są bardzo silne. Tak silne, że dziś łatwiej jest spotkać kogoś, kto coś bierze, niż kogoś, kto świadomie odmawia sobie substancji psychoaktywnych.

CZY JESTEŚ ROBOTEM?

OTO PROSTY test na sprawdzenie, czy przypadkiem nie jesteś robotem. Odpowiedz w myślach na pytanie: „Ile jest dwa dodać trzy?”

SŁYSZYSZ W GŁOWIE taki głosik, który mówi „pięć”? Tak? To cudownie! Nie jesteś robotem, a na dodatek świetnie ogarniasz matkę. Ten głosik słyszysz pewnie często – zawsze wtedy, gdy się nad czymś zastanawiasz. Może nawet teraz, kiedy czytasz te zdania.

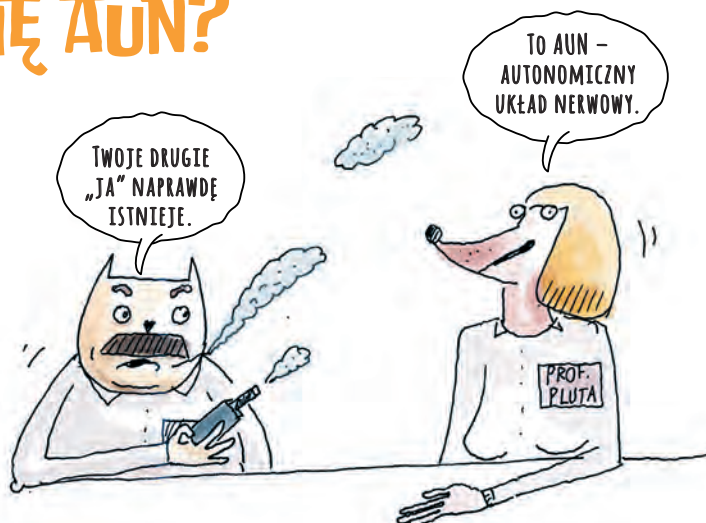
NO DOBRZE, ale kto powiedział to „pięć”? Kto kombinuje w twojej głowie i przekłada te kombinacje na słowa? Zgodzisz się, że to ty? Bo to rzeczywiście ty – twoje racjonalne, myślące „ja”. Czyli do tego miejsca mamy zgodę, tak? Ekstra, bo teraz będzie nieco trudniej.

KTO W TYM MOMENCIE ogarnia sprawę w twoim organizmie? Dba o oddychanie, przepływ krwi, przełyka ślinę, która zbiera się w twoich ustach, mruga oczami, a za jakiś czas zacznie cisnąć na pęcherz, domagając się przerwy na siku? To ty czy nie ty? To samo twoje „ja” czy jakieś inne? Kto odpowiada za twój ostatni wybuch złości? Kto sprawia, że czujesz radość, a innym razem smutek? Kto w tobie boi się panicznie pajaków, choć to takie dziecinne? I kto przełożył pisanie rozprawki z polskiego na ostatni moment, choć tym razem miało być inaczej? To wciąż twoje racjonalne „ja” czy jakieś drugie? Takie mniej dostępne i niechętnie, by nim sterować?

JEŚLI TEN GŁOSIK
WYPOWIEDZIAŁ JAKĄŚ INNĄ
LICZBĘ, NATYCHMIAST
PRZERWIJ EKSPERYMENT.



DO CZEGO PRZYDAJE SIĘ AUN?



AUN jest autonomiczny, czyli niezależny. Po prostu każdego dnia robi swoje. Centrum tego układu znajduje się w mózgu – nie z przodu, bo ta część zajmuje się bardziej racjonalnym myśleniem, tylko głębiej. To tam docierają informacje z każdej najmniejszej części twojego ciała. Odbywa się to za pomocą komórek nerwowych. Mózg je przetwarza i na ich podstawie przygotowuje instrukcje działania, które potem odsyła tą samą drogą tam, gdzie trzeba.

AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY. TWÓJ JAKBY STARSZY BRĄT, BEZ PRZERWY CZUWA I PODPOWIAŁA CI, JAK MASZ ŻYĆ.

Jego sposób komunikacji z tobą jest dość prymitywny. System nie zapoda ci do ucha, co masz konkretnie robić, ani nie wyśle ci informacji na Messengerze. On rozmawia z tobą, wytwarzając różnego rodzaju doznania i emocje, które czujesz w swoim ciele.

Dzięki temu twoje serce bije, krew płynie, żołądek trawi, a płuca oddychają. Nie musisz się tym w ogóle zajmować, bo to się samo dzieje. Ten układ wciąż bada, obserwuje i reaguje na zmiany sytuacji. Kiedy biegniesz, zadba o to, żeby podkręcić energię



w organizmie, przyspieszając przepływ krwi. A kiedy idziesz spać, spowolni bicie serca i obniży temperaturę ciała.



POCZUJ AUN NA WŁASNEJ SKÓRZE

JAK MOŻESZ LEPIEJ ZAPOZNAĆ SIĘ Z EDKIEM? NA PRZYKŁAD POD PRYSZNICEM

SPOTKANIE W WERSJI LIGHT

Kiedy leżesz na sobie ciepły strumień, odczuwasz przyjemność. Przy okazji marnujesz wodę, ale to już inna sprawa. Przyjemności dostarcza ci Edek. I tu nie chodzi wcale o higienę. Ten miły stan to nagroda za to, że twoje ciało jest bezpieczne i funkcjonuje w idealnej dla siebie temperaturze.

JEŚLI ZMIENISZ wodę na cieplejszą, Edek może zacząć się niepokoić. I włączy mniej przyjemny stan. Bez trudu odczuwasz, że jest ci po prostu za gorąco. Edek boi się przegrzania i daje ci o tym znać. Ciało jest zbudowane między innymi z białek, a przegrzane białka zaczynają się ściągać, podobnie jak jajko wrzucone do wrzątku. A tak przecież nie da się żyć.

GDYBY Z JAKIEGOŚ POWODU poleciał na ciebie wrzątek – oby nie, to tylko eksperyment myślowy – Edek przestanie bawić się w subtelności i przejmie pełną kontrolę nad twoim ciałem. Włączy nieświadome odruchy, które sprawia, że ono samo odskoczy, bez czekania na twoją decyzję.

ZROBITO SIĘ ZA GORĄCO? Trudno tak dłużej wytrzymać? To teraz obniżaj temperaturę wody. Niepokój zaczyna zniknąć i pojawia się ulga – prezencik od Edka, który nagradza cię za dbanie o stan ciała. Obniżaj dalej. Woda robi się coraz chłodniejsza, a u Edka znów włącza się niepokój. Jeszcze przed chwilą twój „starszy brat” obawiał się przegrzania, a teraz ma cykora przed nadmiernym ochłodzeniem, czyli hipotermią. I zaczyna robić ci nieprzyjemności. Twój organizm ma to do siebie, że może funkcjonować w bardzo niewielkim przedziale temperatur: pomiędzy 35 a 42°C. Długie przegrzanie albo długie schłodzenie oznaczają dla niego śmierć. I stąd te Edkowe lęki. Stąd też niemiłe odczucia.

SPOTKANIE W WERSJI HARD

Chcesz spróbować? W takim razie przekręć kurek i puść samą zimną wodę. Odpuszczasz? Nic dziwnego – to bardzo nieprzyjemne doświadczenie. Dlaczego?

Przy lodowatej wodzie Edek panikuje. Dosłownie ma śmierć w oczach. Wydaje mu się, że zaraz zginiesz, dlatego włącza swoje systemy ochronne. Trzeba być hardcorowcem, żeby wytrzymać w takich warunkach. Ale nawet najbardziej lodowata woda – w przeciwieństwie do wrzątku – nie jest groźna.

Do oparzenia skóry wystarczy sekunda, a do nadmiernego wychłodzenia potrzebujemy dobrych paru minut.

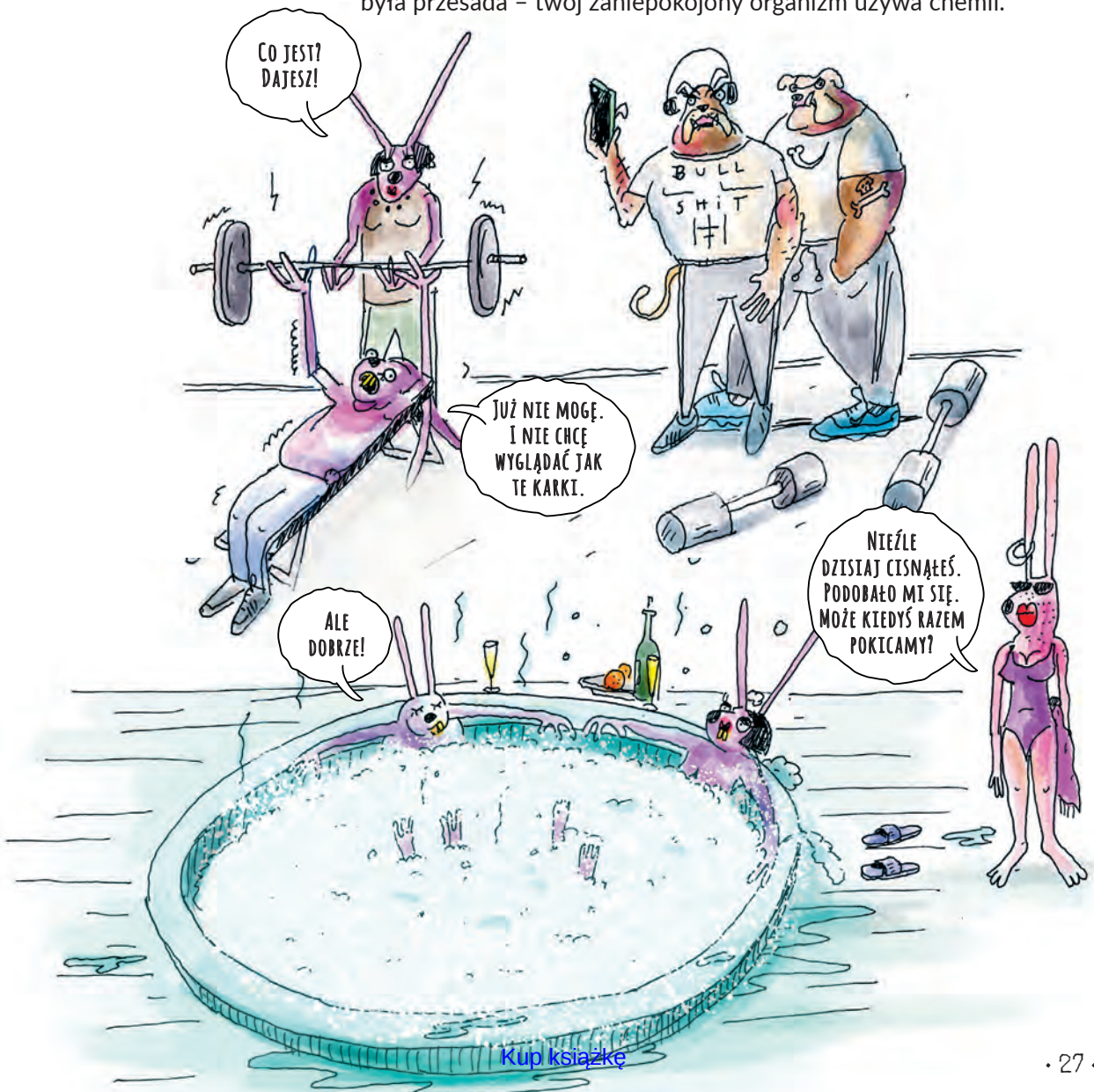
JĘŚLI WYTRZYMAŁS w tym zimnie, po kilkunastu sekundach przestaniesz czuć gryzący chłód. To Edek się nieco ogarnął i włączył systemy ratunkowe, mające dodatkowo podgrzać twój organizm. Używa do tego hormonów.

ZAKRĘĆ KUREK. Co czujesz? Możliwe, że radość, a nawet euforię. Osłabienie wywołane zbyt ciepłą wodą nagle zniknęło. Masz teraz mnóstwo energii i ochoty do działania. Skąd ten stan? To nagroda od Edka w postaci endorfin. Bonus za to, że udało ci się przetrwać. Bo Edek nie wie, co to jest prysznic i że to był tylko eksperyment. Jemu na chwilę zawalił się świat, a teraz znów czuje, że żyje. Dlatego jest szczęśliwy, a ty z nim.

CZUJESZ CHEMIĘ?

Dziś już całkiem dobrze rozumiemy swoje organizmy i wiemy, co sprawia, że czujemy się tak albo inaczej. Naszymi odczuciami sterują specjalne substancje chemiczne: hormony i neuroprzekaźniki.

Do wysłania sygnałów do ciebie – na przykład nieprzyjemnego odczucia głodu, kiedy masz pusto w brzuchu, miłego stanu, gdy brzuch jest już napchany hamburgerem i porcją frytek, ostrzegawczych mdłości, kiedy się okaże, że nuggetsy na dobitkę to jednak była przesada – twój zaniepokojony organizm używa chemii.



Znasz to przyjemne uczucie po wysiłku? To robota endorfin. Twój autonomiczny układ nerwowy nagradza cię w ten sposób i zachęca do wypoczynku. Bo wysiłek, choć kosztuje dużo energii, jest w życiu ważny – służy zdobyciu pokarmu i w ogóle przetrwaniu. Tak przynajmniej rozumuje Edek, który, jak pamiętasz, mentalnie wciąż jest w dżungli. Albo na sawannie.



Taka pochwała, szczególnie z ust osoby dla ciebie ważnej albo atrakcyjnej, to szansa na porcję endorfin i dodatkowo dopaminy. Jeśli czasem odczuwasz dumę, radochę czy inną ekscytację, to znaczy, że działa twój hormonalny koktajl, na który mogą się składać właśnie endorfiny, dopamina, a także adrenalina, serotonina, a nawet oksytocyna. Cały ten system podkręcania cię, który funkcjonuje najpierw w twoim mózgu, a potem roznosi przyjemne odczucia po całym ciele, jest nazywany układem nagrody. Ten układ to jeden z systemów, którym Edek tobą rządzi.

Kiedy w twoim otoczeniu pojawia się jakieś niebezpieczeństwo, dostajesz nagły i silny strzał



adrenaliny. W ten sposób organizm szykuje się do intensywnego wysiłku – przygotowuje serce, układ krwionośny, płuca i całą resztę do wyťažonej pracy. To tak, jakby w ciągu paru sekund dostać supermocy. Komunikat od Edka jest w tym przypadku oczywisty: coś ci grozi, więc albo walcz, albo bierz nogi za pas.

Twój organizm lubi cię nagradzać wtedy, gdy czuje, że to, co się dzieje, jest korzystne. I wtedy sprawia, że jest ci miło.



W TYM CAŁYM STEROWANIU TOBĄ I PODPOWIADANIU, JAK MASZ ŻYĆ, EDZIO MUSI JEDNAK DBAĆ PRZED E WSZYSTKIM O RÓWNOWAGĘ.

Autonomiczny układ nerwowy nie chce dopuścić do przejęcia w żadną stronę. Nie możesz być ciągle w euforii, bo to kosztuje mnóstwo energii i zużywa organizm. Nie możesz być non stop na luzie i spędzać życia na kanapie, bo to życie wymaga od ciebie działania i aktywności. Nie da się też bez końca żyłować układu nagrody. Bo taka nagroda w postaci endorfin, dopaminy czy oksytocyny najpierw motywuje, ale potem osłabia. Układ nagrody został wymyślony po to, aby działać od czasu do czasu – trochę jak spłuczka w toalecie. Nadużywany – rozregulowuje się. Gdybyś miała/miał w domu guzik do włączania przyjemności, to wciskałabyś/wciskałbyś go bez końca, zapominając o picciu, jedzeniu i innych ważnych życiowych czynnościach.



Edek musi więc być czujny i w którymś momencie zadziałać zgodnie z zasadą: „Było miło, ale się skończyło”. I to jest bardzo naturalne.

Z tego Edkowego działania płynie jeden ważny wniosek: wszystkie odczucia, uczucia, stany miłe i niemiłe mają swój finał. Nie da się czuć czegoś bez końca, bo prędzej czy później poziom hormonów i neuroprzekaźników spada, a życie wraca do normy. Tak już niestety jest, że nawet największy fun musi kiedyś minąć.