

Az agy úgy táncol, ahogy az ösztrogén fütyül

Ezen a véleményen van Louann Brizendine, aki éveken keresztül kutatta agyunk működését, hogy megfejtse majd megnevezze a Női agy című könyvében a nemi hormonok valóságalkotó szerepét.

Emlékezzünk pubertás korunkra, már akkor tapasztalhattuk az ösztrogének hatásait az alvásciklusunkra, fizikai teljesítőképességünkre, légzési funkcióinkra, a növekedésünkre, azaz tinédzser-mivoltunk minden élményére. 10-11 évesen, a menstruáció megjelenésével megjelent életünkben az aluszékonyság, húztuk a belünket (bocsánat a kifejezésért, de örökös hullafáradtságunkat nem tudtam szebben megfogalmazni), hormonokról mit sem tudó szülők szegény tinédzserek fejéhez vágták, hogy lusta disznó.

Kutatásokkal igazolták, hogy 9 éves korban még azonosak a fiúk és lányok agyhullámai. Később, a nemi hormonok hatására a lányoké már nagy mértékben eltérnek a fiúkétól. És ez még csak a nemek közti időeltolódás kezdete. A nők általában korábban fekszenek és kelnek, mint a férfiak, és ez egészen a menopauzát követő időszakig így is marad.

A legnyilvánosabb ciklus, amelyet az ösztrogén szabályoz, a menstruációs ciklus. Az első felében kiegyensúlyozottak vagyunk, mert az ösztrogén serkenti az agyat, ekkor a hippokampuszban 25 %-al nő a működő idegkapcsolatok száma, ezért az agy felélékül és jobban funkcionál. Aztán a peteérés idején a progeszteron kiszabadul és az ösztrogénnel ellentétes hatást fejt ki. A progeszteron a ciklus második két hetében először lenyugtatja az agyat, majd fokozatosan felingerli, amitől romlik és lelassul a koncentráció. A stresszérzékenység fokozódik, a menstruáció előtti 1-2 napon lezuhan a progeszteron szint, ezzel megszűnik a nyugtató hatása és agyunk fe-



szült, ingerlékeny állapotba kerül.

Sok nő állítja, hogy a menstruáció előtti napokban könnyen sírva fakad, rosszkedvű, feszült, agresszív, pesszimista, ellenséges, kétségbeesett, depressziós. Ezek lennének tényleg? Mi tagadás, utólag már szeretnénk elfelejteni ezeket a napokat és szentül fogadjuk, hogy a jövő hónapban nem engedjük, hogy a hangulatunk romboljon minket, de hiába, a hormonok "erősebbek".

Ebben a rövid, de ütős időszakban még a kutyakaja-hirdetéstől is elpietyeredünk. Illetve fiatalabb éveinkben így volt, de mára már megtanultuk kezelni a 2 napos szabályt, és uraljuk magunkat, azaz tudatosan várunk 2 napot, mielőtt döntenénk. De nem csak a döntésekre igaz ez a kis várakozási idő ilyenkor, javasolom, érdemes számolni 2000-ig, mielőtt megszólalunk. Mert ha már kimondtuk, késő! És nincs annál rosszabb, mint havonta bocsánatot kérni. Miután a progeszteron elviharzik és az ösztrogén beözönlik, mintha elfújta volna az ingerlékenységet, és már nem is értjük, hogy tudunk olyan durván viselkedni, elkeseredni, jajgatórpözni.

A nők 80 %-át csak mérsékelten érintik ezek a tünetek, de 10 %-ukat rendkívül erős hangulathullámzások jellemzik. A 80 %-ba azok tartoznak, akiknek a petefészek nagy mennyiségű ösztrogént és progeszteront termel, mert nekik megvan a szerotonin mennyiség az agyban. Ez az a vegyület, amitől elégedettebbnek érezzük magunkat.

A hormon és szerotonin szint ingadozása működési zavarokat okozhat a prefrontális agykéregben (ez az ítéletkéesség központja).

A menopauza idején azonban ennél bonyolultabb a helyzet

Forrás: *Lelki Patika – Csak 40 felettieknek*

Meglepő:

Ettől is lehetek depressziós?

Nyár

Míg emberek millió örvendenek a nyári melegnek, legalább ugyanennyinek a napsütés egyenlő a depresszióval. Itt a levertséget nem a napfény hiánya, hanem pont ellenkezőleg: a túl sok napfény váltja ki. Ezt másképp szezonális affektív zavarnak is hívják, vagyis amikor a depressziós időszak az év ugyanazon szakához köthető.

Fogamzásgátló

Egy 2005-ös ausztrál tanulmány szerint a fogamzásgátló tablettát szedő nők körében kétszer olyan gyakran fordul elő a depresszió, mint azok között, akik nem szedik. Az orvosok többsége elismeri, hogy ennek a tézisnek van alapja, ugyanis azok a nők, akik eleve érzékenyebbek reagálnak a körülöttük lévő változásokra, azoknak nagyban befolyásolhatja hangulatát a gyógyszer is.

Fánk

Hajlamosak vagyunk cukros és zsíros ételeket enni rosszkedv esetén, de ez bizony a visszajára is elsülhet. Sok nőben lelkiismeret-furdalást okozhat a túlzott nasolás, amitől csak még jobban elkedvetlenednek. Ilyenkor próbáljunk meg egészséges ételeket fogyasztani vagy ha nagyon bűnözni akarunk, legalább minőségi édességgel tegyük, mint például legalább 85%-os étcsokival.

Éjszakai fény

Az éjjel a hálószobánkba bevilágító utcai lámpák ugyanolyan rossz hatással vannak ránk, mint például az éjszakára ki nem kapcsolt TV. Állatkísérletek szerint ezek a fények az előagy egy részében a hippokampuszban okoznak zavart. A hippokampusz felel az emlékezet működéséért és a térbeli tájékozódásért is.

Kávé, tea

A depressziót alvászavarok is okozhatja. Ha kora este is megiszunk 1-1 bögrével kedvenc koffeines italukból, utána pedig a fél éjszakát át-szenvedik, mert nem tudnak elaludni. Arany szabály: délután 4 óra után semmi koffein!

Vérnyomáscsökkentő tabletta

A kutatók még bizonytalanok a kiváltó okra, de határozottan állítják, hogy egyes vérnyomás-csökkentő szerek befolyásolják a hangulatot és depressziót okozhatnak.

Cigaretta

Ausztrál tudósok szerint a dohányosok 93%-kal hajlamosabbak a depresszióra, mint nemdohányzó társaik. A nikotin, a kézmozdulat, a rutin azt a tévhitet kelti, hogy a dohányzás oldja a szorongást, a feszültséget, de ez csak átmeneti állapot.

Internet

Egy kínai tanulmány szerint 1000 tinédzsernél, akik rendszeresen szörföznek a világhálón, két és félszer valószínűbb a depresszió kialakulása, mint akik ritkán számítógépeznek. Ezek a fiatalok ugyanis egyre kevésbé tudnak kiteljesedni az igazi, materiális világban, hiszen a magabiztosságuk csak a virtuális valóságra terjed ki.

Szénhidrátok

Szendi Gábor legújabb könyvében, a *Boldogtalanság és evolúció*ban (Jaffa. 2010) bemutatja, számtalan nemzetközi tanulmányra alapozva, a szénhidrát alapú étkezés és a depresszió kialakulásának összefüggéseit. Szendi a Tények és Tévhitek c. honlapján kifejti, hogy a szénhidrát megvonása hozzásegíthet a teljes gyógyuláshoz sok más krónikus betegség esetén is.

Kiskegyed

Nyári finomságok

Tojássaláta

Hozzávalók: 5 db tojás, 1/2 doboz tejföl (kb. 3 dl), 1/2 tubus majonéz (nagy tubus), 1/2 kiskanál mustár, 1 1/2 szál újhagyma, izlés szerint só, izlés szerint őrölt bors.

Elkészítés: A tojásokat keményre főzzük, meghámozzuk, felszeleteljük. A hagymát zöldjével együtt finomra vágjuk. A mártáshoz egy tálban összekeverjük a tejfölt, a majonézt, sóval, borsal, mustárral ízesítjük. Utána hozzákeverjük a tojásszeleteket és a hagymakarikákat, és lefedve hűtőbe rakjuk.

Sültpaprika

Hozzávalók: 1 kg sárga húsu paprika, 1 evőkanál ecet, izlés szerint só, 5 evőkanál olaj, 3 gerezd fokhagyma.

Elkészítés: A tepsi alufóliával kibéleljük, majd belerakjuk a megmosott paprikákat. 15 percig sütjük, majd megfordítjuk a paprikákat és a másik felüket is 15 percig sütjük (addig amíg a külseje meg nem barnul). Ha kész 5 percre betakarjuk alufóliával, majd lehúzzuk a paprikákról a barna (magsült) hártját. A magokat, és az ereket kivágjuk belőle, majd felkockázzuk, és egy jénaitálba tesszük. Kicsit megsózzuk, meglocsoljuk ecettel, olajjal, és tört fokhagymával összekeverjük. Ha kihűlt üvegebe rakjuk, pár napig eláll a hűtőben.

Ananászos sonka saláta

Hozzávalók: 2 dl kefir, izlés szerint só, törött bors, csipetnyi porcukor, 20 dkg füstölt, főtt sonka, 1 csokor zöldhagyma, 1 doboz ananász.

Elkészítés: A kefirbe kevés sót, törött borsot, csipetnyi porcukrot keverünk, majd hozzáadjuk az apróra vágott füstölt, főtt sonkát. Hozzáadjuk a vékony karikákra vágott zöldhagymát, és a kis kockákra vágott ananászt.

Jó étvágyat!



A pszichológus válasza

Apám 3 éve hagyta el anyámat. ő nagyon kiborult, lefogyott, az öngyilkosságot fontolgatta. Mostanra már rendbe jöttek a dolgai, újra boldog, szerelmes. Mégis állandóan veszekszünk, mindig van valami problémája. Ahogy hazaér, azonnal keresi az okokat, hogy mibe köthetne bele. Általában a 'kamaszodásomra' fogja (16 vagyok). És folyton a szememre veti, hogy pontosan olyan vagyok mint apám. Kemény jelzőket használ rá is, rám is ilyenkor, és úgy néz rám, mintha az ellensége lennék. Már nem csak én vettem ezt észre, ezért gondoltam, megkérdezek egy szakembert is. Lehetséges, hogy azért nem tud normalizálódni a kapcsolatunk, mert apámat látja bennem, az akkor elszenvedett megaláztatást és a fájdalmat juttatom eszébe? Hogy tudat alatt, akaratlanul is engem utál, azért, amit apám tett? És ha igen, ezen esetleg tudnék valahogy változtatni? Ha megemlíteném neki, felháborodna, és tagadna. Előre is köszönöm a segítségét. Flóra

Kedves Flóra!

Nem tudom, lehet-e ilyesmi édesanyja viselkedése mögött, vagy egyszerűen csak Ön van kéznél, akin le lehet vezetni a feszültséget. Szomorú, de általában a legközelebbi családtagok szokták ezt a szerepet kapni, hiszen ők mindig ott vannak, és kevésbé kell tartani a bosszújától (mint mondjuk a főnökétől, aki nek esetleg valójában szólna az indulat).

A szülők nem szokták jó néven venni, ha gyermekük értelmezni akarja őket, inkább közelítsen onnan, hogy Ön mit él meg, hogyan esik ez magának, és kérje édesanyja segítségét, hogy közelebb változtassanak. Azt is elmondhatja, mennyire örül, hogy újra boldognak látja, jól fog neki esni.

Bujdosó Karolina

Forrás: pszichologus.lelki-segitseg.hu

