

Oksitocin- čudo od hormona

Što je to

Jedan dio ženskog ili muškog mozga zove se hipofiza. U njemu moždane stanice stvaraju tvar, tzv. moždani hormon, oksitocin. On iz mozga ulazi u krv i cirkulacijom dolazi do pojedinih organa na kojima djeluje.

Uloga oksitocina - porod i seksualnost

Zadaća oksitocina je izazivanje grčeva maternice u času rađanja i istiskivanja djeteta. Njegov drugi zadatak je podraživanje mišića u nabrekloj dojci roditelje kako bi se otvorili mliječni kanalići i navrlo mlijeko koje novorođenče željno očekuje odmah po rođenju. Danas se u modernim rodilištima netom rođeno golo djeteta istoga časa stavlja na gola majčina prsa, kako bi se tom sljubljenosti dvaju bića maksimalno potaknulo oslobađanje oksitocina u majčinom mozgu. Ako je na porodu prisutan i otac, majka je sigurnija i mirnija, njezini stresni hormoni su niži, a to opet potiče pojačanu produkciju oksitocina.

Oksitocin se također luči kod žene i muškarca u času sladostrašća ili orgazma. Tijekom orgazma oksitocin kod žene uzrokuje ugodne grčeve maternice, a muškarcu olakšava erekciju i ejakulaciju. Taj hormon kod žena nakon orgazma budi žudnju za zagrljajem i milovanjem, a kod muškarca stvara želju za snom.

Hormon i brak

Kad bi se ta uloga hormona dobro razumjela, nestale bi mnoge bračne nesuglasice, predbacivanja i nerazumijevanja. Naivni čovjek utvara si kako je ON uvijek i isključivi gospodar svojega tijela i vladanja. Ustvari on je često samo igračka ili žrtva svojih trenutnih hormona.

Hormon i ponašanje

Oksitocin uvelike utječe na naše ponašanje. Njegova se razina povećava za vrijeme grljenja, ljubljenja, milovanja ili seksualnog uzbuđivanja. I jednostavni zagrljaj s prijateljicom na cesti ili u uredu podiže razinu oksitocina. Taj hormon stvara osjećaj zadovoljstva, nježnosti, povjerenja, pripadnosti, privrženosti i brižnosti. On smanjuje strah, pa time potiče zbližavanje i povezivanje sa drugom osobom. O njegovoj razini ovisi jesmo li društveni tip ili tip samotnjaka. Zato ga i zovu hormonom ljubavi ili druželjubivosti. Pod utjecajem toga hormona muškarac počinje bolje procjenjivati emocionalno stanje sugovornice i prema tome prilagoditi svoje ponašanje. Razina hormona raste kad smo u ugodnom društvu s prijateljima ili suradnicima, kad zajednički i opušteno objedujemo, kad se igramo sa svojom djecom ili s kućnim ljubimcem. Taj hormon zovu i hormon vjernosti jer potiče održavanje dugotrajnih toplih i emotivnih odnosa između majke i djeteta, bračnih parova ili prijatelja.

Prevenција ovisnosti

Medicinska statistika pokazuje da svake godine oko 13 % svih smrtnih slučajeva uzrokuju ovisnosti o alkoholu, duhanu i drogama. Da bi se tome doskočilo stručnjaci pokušavaju naći zamjenu za drogu koja ovisnike navodno dovodi u stanje spokojstva i zadovoljstva.

Zato se u vrhunskim svjetskim bolnicama provode istraživanja na dobrovoljcima. Muškarci koji su dobivali oksitocin (a ne placebo, tj. isti oblik lijeka, samo bez djelotvorne komponente) počeli su cijeniti dobrotu, duhovnost, moralnost, imali su više suosjećanja za druge, bili su širokogrudniji i radije su pomagali potrebitima. Taj hormon zovu i tzv. „moralnom molekulom“ koja nas može učiniti dobrom ili lošom osobom.

Hormon kao lijek

Nakon što je utvrđeno da se pod utjecajem oksitocina ljudi više zbližavaju i otvaraju jedni drugima (npr. odnos majka-dojenče, žena-muž, prijatelji međusobno...) počelo se istraživati bi li se dodavanjem toga hormona moglo pomoći osamljenim bolesnicima koji teško kontaktiraju sa drugim osobama (npr. autistična djeca, bolesnici od shizofrenije ili depresije, osobe sa postraumatskim stresnim poremećajem (PTSP), ljudi koji pate od strahova raznih vrsta, alkoholičari, ovisnici).

Istraživanja su pokazala da oksitocin u mozgu djeluje na centar za strah te ublažava osjećaj napetosti, opušta i popravljiva raspoloženje, smanjuje nervozu, snižava krvni tlak, neutralizira hormon stresa (kortizol), a potiče hrabrost i samopouzdanje. Taj hormon podiže prag za bol, pa bi mogao biti lijek za bolesnike koji trpe jake i dugotrajne bolove.

Liječenje anoreksije

U današnje vrijeme bolest anoreksija (odbojnost prema hrani) postala je zlo koje polako nadire sa svih strana; ne samo prema djevojkama, već i prema mladićima. Svaka 150. tinejdžerica u zapadnoj Europi boluje od anoreksije. To znači da je u svakoj srednjoj školi bolesna barem jedna djevojka. Budući da su takve djevojke osamljene, introvertirane, napete i preosjetljive, skrivaju se od javnosti, možda bi oksitocin mogao i njima pomoći da promjene svoje ponašanje.

Preventiva raka dojke

U medicinskoj literaturi postoji pojam „glad kože“. To je kod nekih žena izrazita žudnja za dodiranjem. Osjećaju ju žene koje u krvi imaju povišeni ženski hormon estrogen. Takve žene mogu nježnom masažom bradavica na svojim dojčkama povišiti raznu oksitocina, a to im pak predstavlja jednu vrstu obrane od raka dojke. Izgleda da su žene nerotkinje i žene u celibatu (djevice, redovnice) sklonije raku dojke upravo radi niže razine oksitocina.

Sreća u malim stvarima

Kad sve to znamo, onda se ne trebamo čuditi tekstovima iz popularnih ženskih časopisa u kojima se govori da bi svaka osoba za sretan život trebala dnevno doživjeti barem 8 zagrljaja. Porast oksitocina koji se potiče zagrljajem smanjuje rizik od srčanih bolesti i stimulira naš imunološki (obrambeni) mehanizam. A tko ne bi bio sretan ako živi bez stresa i straha, bez bolesti i okružen ljudima s kojima ima nježne emotivne odnose. U popularnim časopisima može se naći i sitnih zanimljivosti, koje nisu bez temelja. Npr. razina oksitocina se može povišiti udisanjem mirisa vanilije ili lavande. Nekoliko kockica tamne čokolade, one koja ima više od 70% udjela kakaa, također diže nivo toga hormona. Za male promjene u životu treba činiti male stvari. Poklončići, na primjer, vesele i onoga tko ih pruža i onoga tko ih prima. Dobro prijateljsko društvo uz jednu čašu vina može odagnati brige i stres od jednoga dana. Susretanje sa dragim ljudima, bilo preko društvenih mreža, bilo u živo, stvara ozračje ugodu u duši.

Životna filozofija

Jedan je znameniti filozof rekao: Ljudi se tisuću puta više trude da steknu materijalno nego duhovno bogatstvo. No našu sreću ne tvori ono što imamo, već ono što jesmo.

Jedna me prijateljica nedavno upitala znam li kada se naš Bog najviše smije. Razmišljala sam nekoliko časaka, ali nisam smislila odgovor. Na to mi je moja s. Katica rekla: Naš Bog se najviše smije kad mi ljudi nešto – planiramo.

Kad smo već kod teme o Bogu, budimo mu zahvalni što nam je, za naše dobro, kreirao jedan čudesni, svestrani hormon – oksitocin.