

Zdravý ľudský organizmus má v sebe schopnosť prispôbiť sa každej novej situácii alebo zmene podmienok, v ktorých žije. Adaptačná schopnosť je jedna zo základných a dá sa povedať aj záchranných funkcií. Bez nej, veru, by sa človek nedožil vysokého veku. Nové podnety vyvolávajú v nás tzv. reflexné, nepodmienené, vrodene reakcie, ktoré sa v psychickej sfére môžu prejavovať ako úľak, strach, neistota, vnútorné napätie z očakávania, tréma. Navyše, všetky tieto stavy prežívame ako značne neprijemné. Vyskytujú sa u detí, aj u dospelých, avšak s tým rozdielom, že dieťa nechápe dôvody, alebo príčiny výskytu určitého podnetu, zmenenej situácie a preto hovoríme, že reaguje nevedomele. Aj proces adaptácie mu trvá dlhšie ako u dospelého. Všetky spomenuté stavy vyskytujúce sa v procese adaptácie, majú svoj odraz v zmenách fyziologických funkcií (zrýchlený tep, spomalené a hlboké dýchanie, zvýšený krvný tlak, potenie, sčervnenie tváre a pod.). Znamená to, že tento subjektívny stav sa dá objektívne pozorovať a merať, registrovať. Vedu odpradáva zaujímali sprievodné javy procesu adaptácie, presnejšie, jeho prvej fázy, keď je intenzita subjektívneho prežívania najväčšia a sprievodné účinky v zmenách fyziologických dejov najvýraznejšie. Táto fáza sa potom porovnáva so stavom po uplynutí určitého času a rozdiel vyjadruje mieru adaptácie. Dnes už existujú prístroje, ktoré dovoľujú zachytiť, zaznamenať tento adaptačný proces. Čas, za aký sa človek dokáže preorientovať, zvyknúť si na nové prostredie, teda adaptovať sa, je značne rozdielny a u každého iný. Je to podmienené mnohými osobitosťami vo vlastnostiach nervového systému, ale hlavne procesmi prebiehajúcimi v mozgu, ktoré primárne podmieňujú existenciu a priebeh psychických procesov, akými sú vnímanie, pozornosť, pamäť, myslenie, ale aj ľudské emócie a city. Každodenný život je plný neustálych zmien a podnetov, na ktoré musíme reagovať a vypořiadat sa s nimi. Ak je náš organizmus zdravý, dari sa nám to bez väčších problémov. Sme však svedkami, že už niektoré malé deti si ťažšie zvykajú na nové prostredie, na iných ľudí, proste, na iný spôsob života, než na ktorý boli zvyknuté. Môže to byť, okrem iného, podmienené tým, že u dieťaťa došlo k určitému poškodeniu mozgu, niektorých jeho štruktúr. Mohlo sa tak stať buď pred narodením, keď matka prekonala nejakú chorobu. Osobitne sa považuje za nebezpečné ochorenie na rubeolu a to okolo tretieho mesiaca ťarchavosti. Ďalšou príčinou môže byť predčasné narodenie dieťaťa, u ktorého mozog ešte nie je dostatočne vyvinutý, ale i komplikovaný pôrod. Aj u normálneho zdravého dieťaťa môže dôjsť k poškodeniu, ak prekonalo zápal mozgu alebo mozgových blán, či iné ochorenie s vysokými a dlhotrvajúcimi teplotami. Žiaľ, ešte aj dnes sme niekedy svedkami, že niektoré antibiotiká v predávkovanom množstve môžu rôznou mierou poškodiť centrálny nervový systém. Toto poškodenie je niekedy také malé, že ho nemožno objektívne ani identifikovať, ale iba predpokladať zo správania sa dieťaťa, z jeho ťažkostí pri adaptácii. Sú to tiež také poškodenia (lézie mozgu), ktoré musia negatívne ovplyvniť rozumový vývin dieťaťa. Aj keď sú trvalé, nie sú nemenné, hlavne pokiaľ ide o menšie defekty. Časom môže dôjsť k pozitívnej zmene v správaní sa, k zlepšeniu adaptačných schopností. Predpokladá sa, že je to spôsobené určitými kompenzačnými procesmi, t. j. intenzívnejšou

PRECO SA NEVIEME ADAPTOVAŤ?

PhDr. A. UHERÍK, DrSc.

činnosťou zdravých, nepoškodených štruktúr mozgu a preberaním funkcie, ktorá prislúchala nepoškodeným nervovým bunkám. Znamená to, že vlastný vývoj dieťaťa môže aj v tomto smere priniesť niekedy až prekvapujúce vyriesenie problému zlých adaptačných schopností, precitlivosť na rôzne podnety, zvýšenej a neprimeranej reaktivity na všetko, čo sa deje okolo dieťaťa. Vzhľadom k tomu, že aj v zdravom, neporušenom organizme prináša vývin určité prechodné tzv. funkčné defekty, je niekedy veľmi ťažko odlišiť defekt spôsobený poškodením centrálného nervového systému od defektu, z ktorého dieťa „vyrastie“. Napriek problémom, ktoré existujú v súvislosti s procesom adaptácie, treba povedať, že v živote sa bez stresových situácií neobídeme. V každodennom životnom tempe sa vyvíja a mení svoje vlastnosti aj adaptačný mechanizmus, a tým aj proces adaptácie. Vieme z vlastnej skúsenosti, že existujú príjemné zmeny prostredia, na ktoré sa adaptujeme ľahšie, bez problémov a sú teda neškodné pre organizmus. Adaptácia na zmeny, ktoré nás zaťažujú, stresujú, je samozrejme ťažšia, neprijemnejšia a trvá oveľa dlhšie. Má aj pre organizmus, pre zdravie, negatívnu odozvu. Človek je však človekom predovšetkým tým, že si nové situácie vie uvedomiť, vysvetliť a aj vôľou regulovať správanie sa a usmerňovať svoje konanie. Žiaľ, často v tom zlom, škodlivom smere. Robíme tak vtedy, ak si stavíme úlohy a ciele neprimerané našim schopnostiam či povahovým vlastnostiam, čiže v mnohých prípadoch si sami „navodíme“ situácie, ktoré sú pre nás neprimerane zaťažujúce a stresujúce, teda v konečnom dôsledku škodlivé aj pre naše zdravie. Táto škodlivosť, pravda, sa nemusí prejavovať hneď, ale až po určitom čase. Ľudský organizmus je usposobený tak, že celý proces adaptácie je riadený hlavne dvoma základnými regulačnými systémami: a to nervovým a humorálnym. V humorálnom systéme sú zastúpené všetky žľazy s vnútornou sekréciou, ktoré produkujú rôzne hormóny a tieto cez krvný obeh ovplyv-

ňujú nervovú reguláciu. V nervovom systéme prebiehajú dva základné deje a to podráždenie a útlm, ktoré v podmienkach pokoja sú relatívne v rovnovážnom stave. To znamená, že nie sme ani veľmi „vzrušení“, ani príliš utmieneni. Hovoríme, že sa nachádzame v stave adaptovanom, kompenzovanom, vyrovnanom. V stresových situáciách prevláda v našom organizme proces excitačný. Sme emocionálne „vzrušení“, napätí, nevyrovnaní. Tento stav je charakteristický tým, že proces podráždenia prevláda nad útlmovým. Je to normálny stav vždy na začiatku procesu adaptácie, keď sa po prvýkrát stretávame s niečím novým, neznámym, resp. zaťažujúcim a stresujúcim. Intenzívny a dlhotrvajúci stres, ktorý podmieňuje tiež dlhotrvajúce prevládanie procesu podráždenia nad procesom útlmovým, môže spôsobiť určitý defekt v činnosti regulačných systémov, čím sa vytvárajú priaznivé podmienky pre rôzne tzv. psychosomatické ochorenia, akými sú infarkt myokardu, vysoký krvný tlak, vredové ochorenia a ďalšie.

V adaptačných procesoch je najmä u dospelého človeka dôležitá účasť psychiky, psychickej regulácie. Jej efekt sa prejavuje napríklad u joginov, ktorí majú schopnosť ovplyvňovať činnosť srdca, a tým aj metabolické procesy v organizme. Treba však povedať, že nie sú to zázrační ľudia, pretože ich regulačná schopnosť je výsledkom dlhodobého, tvrdého a neúnavného tréningu. Jogini sú príkladom toho, ako ľudská psychika dokáže za určitých okolností spätne pôsobiť na základné reflexné adaptačné a regulačné procesy. Aby človek bol zdravý, k tomu netreba byť joginom, stačí si len uvážene a s rozumom vytýčiť určité ciele, úlohy, ak máme ambície stať sa čímisi, alebo niekým, aby tieto úlohy boli primerané našim schopnostiam, či povahovým vlastnostiam. Ak chceme urobiť viac než je to v našich silách a možnostiach, nasledujú stresové situácie, nervozita, podráždenosť, napätie, nespavosť. Pravda, nie zákonite u každého – v rovnakej miere a za rovnaký čas. Aj tu sú medzi nami rozdiely, ale napriek tomu nebezpečie hrozí v každom takomto prípade. No, a ak už máme zdravotné ťažkosti, siahame po upokojujúcich prostriedkoch, ktorými umele a iba na krátky čas ovplyvníme spomínané fyziologické deje v našom organizme. Život však ide ďalej a ak sme nezmenili svoj cieľ či spôsob života, potom nás čaká, či si to chceme uvedomiť alebo nie, vážne ochorenie, ktoré radikálne zmení naše doterajšie zmýšľanie o spoločenskom postavení či kariére a tak usmerní naše ďalšie konanie. Veru, často až za takúto cenu dochádza k zmene presvedčenia o našej vlastnej, subjektívnej pravde, k zmene našich plánov i orientácie našich želaní a túžob, predsavzati a ambícií. Toto všetko, o čom hovoríme, je vlastne tá najvyššia úroveň psychickej regulácie nášho konania v našom každodennom živote. Tento druh regulácie by sme ale mali uplatňovať preventívne, ďaleko skôr než príšia choroba. Je pravda, že nie vždy sme pánni situácie, že úlohy a stresy prichádzajú aj bez nášho pričinenia. Jednoducho povedané, nemôžeme sa im vyhnúť. No u každého z nás je predsa len mnoho príležitostí ako situáciu zmierniť alebo upraviť, aby nebola pre nás krajne škodlivá. Niekedy stačí iba včas odhadnúť svoje sily, zorganizovať podmienky nášho života tak, aby sme sa zbavili stresov, psychickej záťaže a situácií, ktoré nás neurotizujú a spôsobujú neraz vážne ochorenia.

