

Czym jest „tryb przetrwania" (Survival Mode) układu nerwowego

Twój autonomiczny układ nerwowy dzieli się na dwa główne stany:

- **Współczulny (Sympatyczny)** — odpowiada za mobilizację, działanie, a w sytuacjach zagrożenia za reakcję „walcz lub uciekaj".
- **Przywspółczulny (Parasympatyczny)** — odpowiada za relaks, trawienie, regenerację i poczucie bezpieczeństwa.

W idealnym świecie oba te stany wymieniają się płynnie. W świecie, w którym żyjesz obecnie — pełnym powiadomień, maili, presji czasu i wiecznej kontroli — Twój układ współczulny działa na 200% normy przez kilkanaście godzin na dobę.

Mózg nie odróżnia maila od szefa z dopiskiem „ASAP" od ataku drapieżnika. Dla Twojej biologii stres to stres. W efekcie wpadasz w tzw. tryb przetrwania (Survival

Mode). Twój układ nerwowy utyka w ciągłej mobilizacji. Nawet gdy leżysz w łóżku, Twoje ciało fizycznie przygotowuje się do walki: serce bije szybciej, oddech staje się płytki, a mięśnie są w ciągłej gotowości. Nie możesz się zregenerować, bo biologicznie nie czujesz się bezpiecznie.

Jak wysoki kortyzol blokuje Twoje ciało (i dlaczego tyjesz ze stresu)

Kiedy żyjesz w trybie przetrwania, Twoje nadnercza nieustannie pompują do krwi kortyzol — hormon stresu. Ewolucyjnie kortyzol miał dać Ci szybki zastrzyk energii do ucieczki. Dzisiaj, gdy jego poziom jest wysoki tygodniami, zaczyna dosłownie

demolować Twój organizm od środka:

- **Blokada energii** — wysoki kortyzol zaburza gospodarkę glukozową. Powoduje nagłe skoki i spadki cukru, co odczuwasz jako „mgłę mózgową” i natychmiastowy brak sił dwie godziny po posiłku.

- **„Brzuch stresowy”** — kortyzol wysyła do ciała sygnał: „żyjemy w ciężkich czasach, musimy magazynować zapasy”. Najłatwiej magazynuje się tłuszcz w okolicach pasa, by chronić narządy wewnętrzne. Możesz trzymać czystą dietę i ćwiczyć, ale dopóki nie obniżysz kortyzolu, ciało nie odda ani grama tkanki tłuszczowej z okolic brzucha.
- **Chroniczne napięcie** — kortyzol odcina dopływ krwi do organów regeneracyjnych i kieruje ją do mięśni.

Efekt? Spięte pośladki, sztywny kark, zaciśnięta żuchwa i problemy z trawieniem.

Ten przewodnik powstał po to, aby przerwać to błędne koło. Nie za pomocą teorii, ale prostych, somatycznych (czyli fizycznych) sygnałów, które krok po kroku zdejmą z Twojego ciała blokadę stresu.

ZANIM ZACZNIEMY

Nie jestem lekarzem, psychiatrą ani licencjonowanym terapeutą. Treści zawarte w tym e-booku nie są poradą medyczną, nie

diagnozują chorób i nie zastępują specjalistycznego leczenia.

Ten przewodnik to praktyczne

kompendium i zestaw narzędzi. Jestem kuratorką wiedzy — spędziłam setki godzin na analizowaniu badań o układzie nerwowym, testowaniu technik somatycznych na własnej skórze i wyciąganiu z nich tego, co najprostsze i najbardziej skuteczne. Przeszłam drogę od skrajnego wypalenia do odzyskania energii i oddaję w Twoje ręce gotową, sprawdzoną mapę drogową. Jeśli zmagasz się z poważnymi schorzeniami zdrowotnymi lub psychicznymi, zawsze skonsultuj swoje kroki ze specjalistą.

Jeśli jesteś gotowa przestać walczyć ze swoim ciałem i chcesz wreszcie nauczyć je odpoczywać —

przejdźmy do konkretów.