



Què li passa al teu cos quan tens por?

[inicentrareport]La por és una de les emocions més primàries que existeixen, i encara que no ens agrada gens sentir-la, és súper important per la supervivència de l'espècie ja que ens ajuda a frontar perills i amenaces de l'entorn de manera ràpida.

Ara bé, què li passa al nostre cos quan es desperta la por? Hi ha dues hormones protagonistes en aquest procés bioquímic: el cortisol i l'adrenalina.

El cortisol és conegut col·loquialment com l'hormona de l'estrès, ja que s'allibera quan experimentem situacions estressants, d'angoixa, ansietat, por o patiment. És un neurotransmissor encarregat dels estats emocionals que requereixen tensió física i motora.

L'adrenalina, coneguda com l'hormona de la por, activa l'organisme per respondre a una situació crítica de supervivència en el cas que sigui necessari. Estimula el sistema nerviós simpàtic per donar-nos l'energia necessària per fugir del perill. Això comporta un augment de la freqüència cardíaca, una millora del flux sanguini, augment del metabolisme de la glucosa, més suor i més pressió arterial.

Ambdues hormones es combinen i és important que hi siguin. El problema és quan al nostre cos, de manera habitual, hi ha un excés de cortisol i/o d'adrenalina, és aquí quan sorgeixen desequilibris en el cos i malalties i trastorns de tot tipus.

Si tu sent estrès, angoixa, estats depressius, una por desmesurada, etc. és molt important que demanis ajuda a un/a adult/a que et pugui acompanyar a un psicòleg/a.

També ens pots escriure al Consultori:

[consultori]1[/consultori]
[ficentrareport]