

Cél a maximalizmus

2009 augusztus 15. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

A szenvedélybetegségek gyökere a leggyakrabban a gyerekkorban történt eseményekben keresend?. A kutatások szerint az adrenalin-túltengés gyökere is a gyermekkorban lakozik, az ekkor kialakuló alacsony önértékelés a feln?ttkorban is meghatározó marad.

Nem egyszer a veszélyes helyzetet kedvel? emberek családja rosszul m?ködött gyermekkorukban.

Úgy n?nek fel az ilyen gyermekek, hogy semmi nem elég jó. Néhányan közülük nem veszik fel a keszty?t, de sokan azt mondják: Megmutatom, hogy én vagyok a legjobb mindenben, és akkor majd elismernek végre a szüleim.



A két legfontosabb hormon: az adrenalin és a noradrenalin, melyek között kémiailag minimális, de biológiailag óriási különbség van. Kísérletekkel bebizonyították, hogy az adrenalin túltermelése során az egyén fokozott depressziót és félelmet mutat ki. A noradrenalin túltengés esetén pedig fokozott agresszivitás figyelhet? meg.

Nem szabad elmenekülni a stressz el?l. Rövidtávon a stressz nem ártalmas. S?t az adrenalin-túltengés megsokszorozza az energiánkat, s így nagy dolgokra lehetünk képesek.

Viszont, vigyázzunk arra, hogy "ésszel" éljünk és mérjük fel a túl veszélyes helyzeteket.



Én arra ösztönözném az adrenalin-túltengés? embereket, hogy legyenek óvatosak, ?k is megsérülhetnek.

Bozóky Ágnes

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja



Ajánló