
Zjawisko przewlekłego zamrożenia (*functional freeze*) może dotknąć każdego. Intensywność, szybkie tempo, rywalizacja – to warunki, które są niezwykle stresogenne, a w sytuacji gdy dominują w naszej codzienności, możemy mówić o chronicznym stresie, który nasz mózg odczytuje jako zagrożenie. Reagujemy na niego różnie. Czasami, zamiast trybu walki lub ucieczki, uruchamia się w nas tryb zamrożenia. Jak sobie z tym radzić?

Żyjemy w czasach, w których nasza ciągła aktywność jest źródłem gratyfikacji. Dużo pracujemy, udzielamy się towarzysko, czasem też dokumentujemy swoje życie w social mediach, obserwujemy tam również, jak żyją inni. Dzieciom zapewniamy najczęściej mnóstwo zajęć, a wieczorami lub nocą zdarza się, że pędzimy na zakupy online lub też oddajemy się innym rozrywkom w wirtualnym świecie. Takie funkcjonowanie nie daje jednak możliwości przeżywania emocji, troszczenia się o siebie, bycia blisko natury.

Funkcjonując w taki sposób, każdego dnia coraz bardziej będziemy oddalać się od siebie, działać na autopilocie, czyli wykonywać większość czynności automatycznie, bez świadomości, przemyślenia i uważności. Tymczasem nasz organizm chce doświadczać, używając wszystkich zmysłów, chce czynić to z pełną uwagą... Może więc zdarzyć się, że nasze ciało powie: „Stop!”.

Reakcje na zagrożenie

Paul MacLean stworzył model mózgu, który składa się z trzech części: kory nowej, mózgu ssaczego i mózgu gadziego. Chociaż to uproszczenie, kora nowa, czyli górna warstwa mózgu, jest odpowiedzialna za funkcje wyższe, takie jak język, myślenie, czytanie i samokontrolę. Pod nią znajduje się mózg ssaczy, który zawiera układ limbiczny, odpowiadający za emocje i popędy. Najstarsza część, mózg gadzi, współpracuje z układem limbicznym w regulowaniu pobudzenia i czujności.

Gdy stresory są zbyt liczne, układ limbiczny może stać się nadwrażliwy, reagując na wszelkie, nawet najmniejsze, oznaki zagrożenia. Może to doprowadzić do zablokowania kory przedczołowej, która w normalnych warunkach weryfikuje, czy zagrożenie jest realne, i uruchomić swoisty alarm w postaci wyrzutu neuroprzekaźników, jak adrenalina i kortyzol. Wspierają one organizm w trybie walki lub ucieczki. Jednak ich nadmiar może zakłócać prawidłowe funkcjonowanie narządów i prowadzić do uszkodzeń komórek w mózgu. Zdarza się więc, że zamiast trybu walki lub ucieczki uruchamia się tryb zamrożenia. Mamy wtedy do czynienia z *functional freeze* (stanem zamrożenia).

Jakie znamy naturalne, biologiczne reakcje na zagrożenie? Dr Stuart Shanker wyróżnił zaangażowanie społeczne, walkę lub ucieczkę, zamrożenie, ale też dysocjację (stan, w którym czujemy się „poza własnym ciałem” i mamy wrażenie, że to, co nam się przydarza, dotyczy kogoś innego. Ten stan często występuje w wyniku długotrwałego stresu).

Przyczyny zjawiska

Nie tylko stres powoduje przewlekłe zamrożenie, równie istotnym czynnikiem może być nadmiar bodźców. Wówczas organizm, chcąc się odciąć od niesprzyjających warunków, zwyczajnie się zamraża, przestaje czuć. Zamrożeniu ulega również osoba, która przeżyła traumatyczne doświadczenie, stan ten pojawia się u niej, by się odciąć od trudnych emocji i wspomnień.

Oznaki chronicznego zamrożenia

Bardzo często zamrożenie manifestuje się w formie symptomów przypominających chorobę, osoba może stracić zdolność komunikowania się, działania, zmieni się jej temperatura ciała, może też odczuwać ciężkość lub ból w ciele. Co powinno wzbudzać nasz niepokój? Jakie są inne oznaki chronicznego zamrożenia?

- **Ciągłe odczuwanie lęku.** Mimo że w naszym życiu nie pojawiają się sytuacje, które powodują lęk, to wciąż odnosimy wrażenie, że jest coś, co go wzbudza, jednocześnie nie

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**