

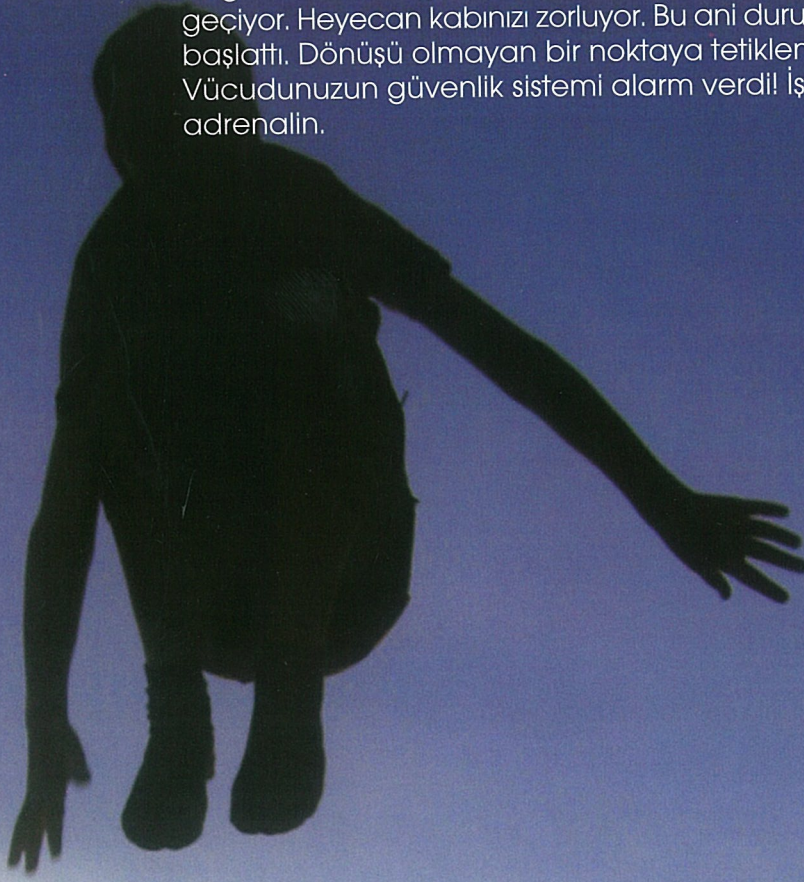
Tehlikenin iksiri: Adrenalin

Yazı
Ayda Gündüz Dayanc

Korktunuz, kızdınız, şaşırdınız, bu öyle beklenmedik bir an ki içinizde durmanızı zorlaştıran bir his belirdi. Giderek karnınızdan yukarıya doğru bir sıcaklık yükseliyor. Hayati fonksiyonlarınız harekete geçiyor. Heyecan kabınızı zorluyor. Bu ani durum hızlı bir reaksiyon başlattı. Dönüşü olmayan bir noktaya tetikleniyorsunuz. Vücudunuzun güvenlik sistemi alarm verdi! İşte bunun adı adrenalin.

08⁰⁹

performans 140
magazin



Biraz alır mıydınız?

Vücudunuz kendi kendini harekete geçirmek için gereken enerjiyi yüklemek üzere. Şimdi bir dizi sinir hücresi ateşleme yapacak ve zincirleme reaksiyonlarla vücudunuzda hızlı değişiklikler meydana gelecek. Algılanan kimyasallar, vücudunuzu mücadele etmek veya kurtulup uzaklaşmak için hazırlayacaklar. Pamuk ipliğine bağlı o anda bedeninizi kurtarmak için gerekli enerjiyi size adrenalin verecek.

İnsan metabolizması, bünyedeki bazı aktiviteleri kontrolde tutmak için çeşitli amaçlarla hormon salgılıyor. Tehlikeli ve endişeli düşüncelerle karşılaştığında beyniniz, hipotalamus bölgesinden böbreklerinize acil durum sinyali gönderiyor. Durumun kaynağıyla ilgili hazırlıklar yapıyor.

Adrenalin, tıp dilinde nörotransmitter denilen, hücreler arası kimyasal bir haberleşme aracı. Böbreküstü bezlerinin iç kısımları tarafından salgılanan bir hormon. Görevi, organizmayı acil harekete hazırlamak. Adrenalinin etkileri aşamalarla yükseliyor ve sizi yükseltiyor bir bakıma.

Görevi, organizmayı acil harekete hazırlamak.



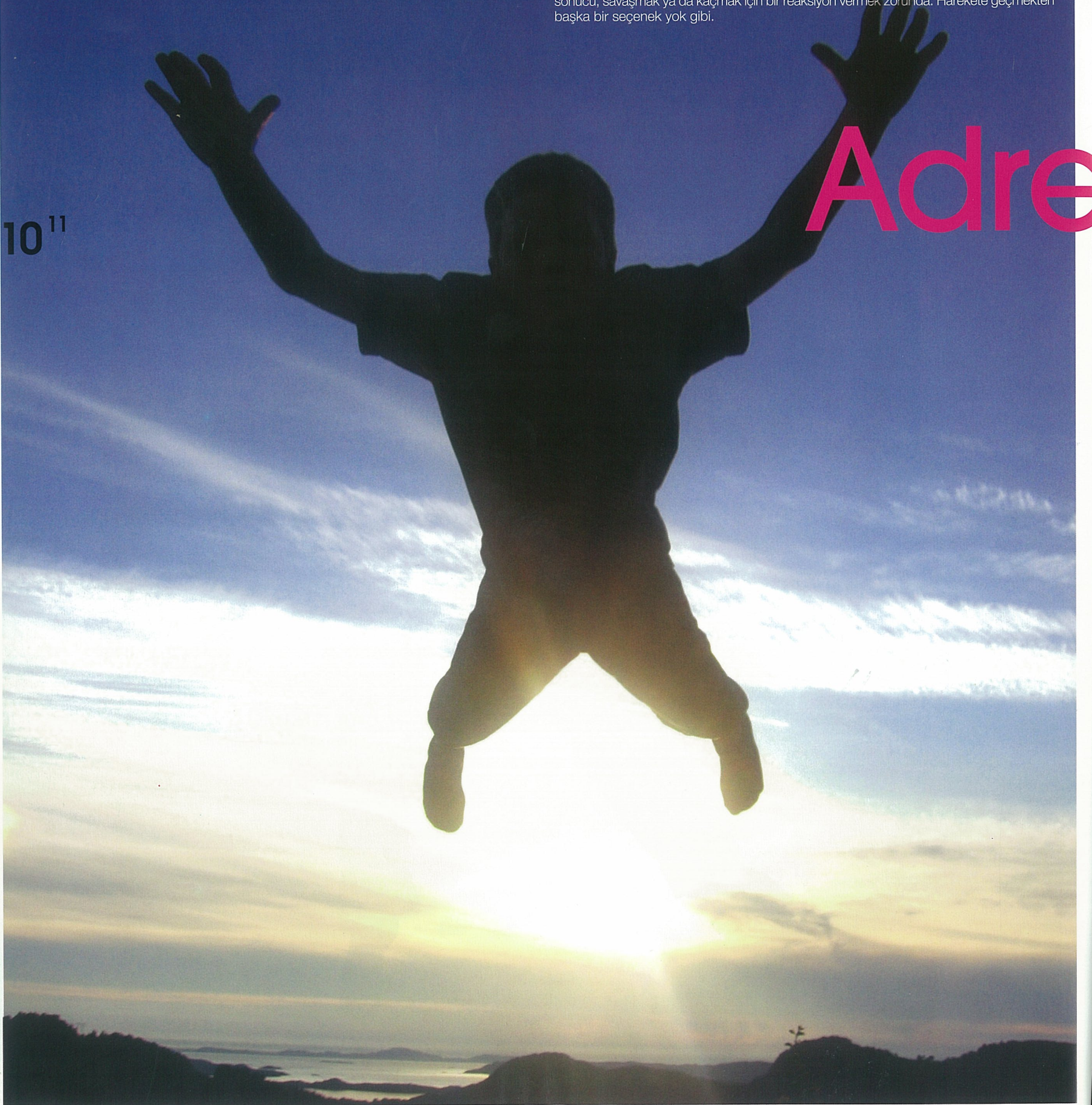
Vücutunuzda neler oluyor?

Nabızınız atıyor. Kalbiniz hızlanıyor. Damarlarınız kasılıyor, aralarındaki zarlar büzülüyor. Kan basıncınız yükseliyor. Dolaşım hızınız artıyor. Kan akışınızın trafiği mükemmel şekilde değişiyor. Kanınız iç organlarınızdan, derinizle kaslara sevk ediliyor. Sindirim yollarınızdan, vereceğiniz tepki için daha fazla enerjiye ihtiyacı olan kol ve bacak kaslarına yönlendiriliyor. Gözbebekleriniz irileşiyor, dikkatiniz keskinleşiyor. Acıyı algılama oranınız azalıyor, karaciğerinizdeki glikoz yükseliyor.

Böylece kasların ihtiyacı olacak ekstra yakıt sağlanmış, acil bir enerji kaynağı açığa çıkmış oluyor. Ve tabii ki bütün bunlar bizim yazdığımızdan da, sizin okuduğunuzdan da çok daha kısa sürede gerçekleşiyor. Kanımızda dolaşan adrenalin miktarı kaba bir hesaplama, bir göle dökülecek bir çay kaşığı dolusu sıvıdan fazla değil. Bu yine de, küçücük bir molekül için uzun ve hızlı bir yolculuk. Adrenalin çok karmaşık düzenlemelerden, çok kısa sürede, mükemmel şekilde geçiyor. Artık vücudunuz bu son derece hızlı reaksiyonlar sonucu, savaşmak ya da kaçmak için bir reaksiyon vermek zorunda. Harekete geçmekten başka bir seçenek yok gibi.

Adre

10¹¹



Nasıl bir tepki göstereceksiniz?

Kaçmak ilk çözüm değil. Ama en azından sarsıntıdan uzaklaşabileceğiniz bir yer olmalı. Vahşi doğadan, şiddet, afet ve felaket bölgelerinden, iğreti yapılaşmadan uzak durmayı seçebiliriz. Depreme dayanıklı, sarsıntıdan uzak bir yuva kurabiliriz. Kaçacak bir şey kalmadıysa, haritamız da küçülür. Görünürde neler kaldı; bir bakalım. Ortamlar, mekanlar, hayat akışı, ilişkiler, uğraşlar... Her şeyi gözden geçirince belki hiç olmadığı kadar rahatsızsınız. Bu enerjiyle her durumun üstesinden gelebilecek durumdasınız. Hafifliğin keyfini çıkarın. Sakın rahat batmasın! Buralarda sarsıntıdan uzaksınız. Ama titreşim bile yoksa, küçük frekanslar olmalı. Sizi oturduğunuz yerden kaldıracak, motive edecek bir şeyler.

malin

Harekete geçmekten başka bir seçenek yok gibi.



Ne yaparsanız, ne yaparsanız?

Belki bir doz alıp beklenmeyeni beklemekte fayda vardır. Bir daha tehlikeyle karşılaşmak için acele etmeyecek, ama onu tanımış olduğunuzdan giderek ustalaşacaksınız. Dengeyi sağlamak için ne zaman oturup ne zaman kalkacağınızı, ne zaman başlayıp ne zaman duracağımızı bilmek yeterli. Ayağa kalktığınızda reflekslerinize güvenebilirsiniz, sizi mükemmel bir şekilde yönlendirecekler.

Dengede kalabildiğiniz süreyi uzattıkça daha kısa zamana ihtiyaç duyacaksınız. Böylece birim zamandaki hızınız değişecek, ivmeyi yakalayacaksınız. Devam edip sonuna kadar gidebildiyseniz, yine başlangıçtaki halinize döndünüz işte. Tehlikeyi atlattınız; tepkiniz yatıştı. Ama bu deneyimi hatırladıkça tekrarlamak isteyebilirsiniz. Hatta belki yine öyle zor bir an kollarsınız. Adrenalin, tehlikeyle karşılaştığınızda güçlendiren bir alarm sistemi. Başka zaman yapamayacağınız işlerin üstesinden gelmek için harekete geçiren, harika bir araç. Bazıları için ölümcül korku, bazıları için yaşam amacı. Ama bağımlılık yarattığı kesin.

Bir doz daha?

Belki tehlikeyle değişik alanlarda tanışmak istersiniz. Belki tehlikeyi bizzat yaratmak istersiniz. Uç sporlarla uğraşır, korku filmleri seyreder, piyasaya dalar, yarışlara, yarışmalara katılır, kendinizi arayışlara sokarsınız. Hepsi hepsi en gerideki niyetinize çıkmak için sanki. Geride bir şey kalmayana kadar adrenalin. Dönüştüren, transmutasyon yaratan adrenalin.

İşte insan ruhunun simyası!

Adrenalin

12

