Dr. Huberman: Jak alkohol ve skutečnosti zvyšuje hladinu stresu, místo aby vás uvolnil

otevrisvoumysl.cz/dr-huberman-jak-alkohol-ve-skutecnosti-zvysuje-hladinu-stresu-misto-aby-vas-uvolnil

4. prosince 2023

▶ Nefungují Vám videa níže? Klikněte zde.

↓ **Video s českým dabingem** ↓

↓ **Video v originále s českými titulky** ↓

Jestli jsou pro Vás překlady hodnotné, zvažte přispěním na jejich tvorbu níže kartou nebo ZDE na bankovní účet. Děkuji! (ps: Po kliknutí na tlačítko „Přispět" budete přesměrování na platební bránu)

Darovaná částka

Frekvence daru

Sledujte také na: NášTub / Odysee/ Rumble / Substack

Originál videa publikován ZDE: 2. ledna 2023

Zdroje/studie, které Huberman zmiňuje najdete ZDE

Dr. Andrew Huberman je řádným profesorem neurobiologie a oftalmologie na Lékařské fakultě Stanfordovy univerzity a moderátorem podcastu Huberman Lab.

Přepis videa:

Když lidé pijí bez ohledu na to, kdo jste, zpočátku dochází k vypnutí těchto prefrontálních korových obvodů. Dochází k postupnému vypínání obvodů, které řídí paměť. Ale pak se lidé rozdělí dodvou skupin – jedna skupina jsou lidé, kteří se po více než pár skleničkách

začnou cítit uspaní. A lidé, kteří se po více než pár skleničkách nezačnou cítit uspaní. Samozřejmě budou existovat rozdíly vytvořené tím, jak rychle lidé pijí, zda kombinují různé druhy alkoholu, druhy alkoholu atd.

Ale obecně lze podle toho předpovědět, zda jste někdo, kdo má predispozice k alkoholismu, nebo ne. Jedním z velmi zajímavých zjištění také je, že alkohol mění vztah mezi tím, čemu se říká hypotalamus, hypofýzou a nadledvinkami. Hypotalamus je malý shluk neuronů o velikosti větší žvýkačky, který se nachází nad patrem úst. Jsou v něm neurony zodpovědné za neuvěřitelné aspekty našeho chování a myšlení. Věci jako vztek, sexuální pud, regulace teploty, velmi primitivní funkce, včetně chuti k jídlu, žízně atd. Alkohol, protože se může dostat kamkoli do mozku… je rozpustný ve vodě i v tucích… působí na hypotalamus.

Hypotalamus normálně poskytuje velmi specifické signály takzvané hypofýze. To je žláza, která ve skutečnosti vystupuje z mozku, ale dostává pokyny z hypotalamu. Hypofýza pak uvolňuje do krevního oběhu hormony, které se obracejí na nadledvinky. Nadledvinky se nacházejí přímo nad ledvinami v dolní části zad. A nadledvinky uvolňují adrenalin a také molekulu zvanou kortizol, která se podílí na dlouhodobé reakci na stres a má i zdravé účinky na imunitní systém.

Takže hypotalamo-hypofyzární adrenální osa. Vím, že je to jazykolam, nemusíte si pamatovat názvy. Ale hypotalamo-hypofyzární adrenální osa udržuje fyziologickou rovnováhu mezi tím, co vnímáte jako stres a co jako stres nevnímáte. Lidé, kteří pravidelně pijí… to může být jen jeden nebo dva drinky za večer, nebo to může být někdo, kdo pije jen v pátek nebo jen v sobotu, nebo třeba jen o víkendu, dva až čtyři drinky. No, u těchto lidí dochází ke změnám v hypotalamo-hypofyzární adrenální ose, které mají za následek větší uvolňování kortizolu, tohoto

tzv. stresového hormonu, na výchozí úrovni, když nepijí. To je opravdu důležité. Lidé, kteří pijí málo, a když říkám málo, nemyslím tím jeden nebo dva doušky, nebo ani skleničku vína jednou za čas.

Mám na mysli lidi, kteří si třeba dají jednu skleničku večer k večeři a o víkendu možná o pár skleniček víc. Mohu nabídnout hromadu různých vzorců, abych vysvětlil, jak to může být také dva nebo tři drinky v pátek nebo šest drinků pouze v sobotu. U všech těchto skupin dojde ke zvýšení uvolňování kortizolu z nadledvinek, když nepijí. A v důsledku toho pociťují větší stres a větší úzkost, když nepijí. O tomto účinku alkoholu se mluví jen zřídka, protože tak často slyšíme o okamžitých účincích alkoholu, že? My jsme o některých mluvili.

Účinky, jako je snížení množství stresu. Kolikrát jsme slyšeli někoho říct: „potřebuji se napít", a pak se napije a pak se uklidní, teď už mohou setřást myšlenky na denní práci, mohou začít o věcech přemýšlet možná racionálněji, nebo tomu aspoň věří, prostě se mohou uvolnit. No, ačkoli to může být pravda, že se mohou uvolnit, když ale nepijí, ta hladina kortizolu, která se uvolňuje na výchozí úrovni, se podstatně zvýšila. Opět to souvisí s definovaným nervovým obvodem mezi mozkem a tělem. A souvisí to s poměrem kortizolu a některých dalších hormonů, které se podílejí na stresové reakci.

Těm z vás, kteří se do toho chtějí ponořit, poskytneme odkaz na studii, která popisuje, jak to všechno funguje. Ale vraťme se k této otázce těch, kteří jsou náchylní k alkoholismu, oproti těm, kteří nejsou. Existují lidé, kteří mají genetické varianty, to znamená geny, které zdědili po svých rodičích, které zvyšují pravděpodobnost, že se stanou alkoholiky. Ale jsou také lidé, kteří pijí často, kteří začínají pociťovat to zvýšení bdělosti, čím déle pijí přes noc.

Domníváme se, že část tohoto účinku je způsobena změnami v této hypotalamo-hypofyzární adrenální ose. Alkohol je tedy jakýmsi dvojím zásahem. V tomto smyslu způsobuje změny v našich mozkových

obvodech v neurochemii, které jsou v době, kdy jsme opilí, škodlivé. A způsobuje změny v nervových obvodech, které přetrvávají dlouho po době, kdy zažíváme pocit opilosti. Nechci démonizovat alkohol, neříkám, že když si občas dáte skleničku vína nebo pivo, nebo si dokonce občas dáte míchaný drink nebo panáka, že to pro vás musí být nutně hrozné, rozhodně nechci, aby tohle bylo poselství.

Chci říct, že pokud lidé požívají alkohol chronicky, i když to není každý večer, dochází k dobře rozpoznatelným změnám v nervových obvodech. Jsou to dobře rozpoznatelné změny v neurochemii v mozku. A jsou to dobře známé změny v mozkovém a tělesném stresovém systému, které obecně ukazují třemi směry. Zvýšený stres, když lidé nepijí. Snížená nálada a pocity pohody, když lidé nepijí. A jak se brzy dozvíte, změny v nervových obvodech, které způsobují, že lidé chtějí pít ještě více, aby se dostali zpět na výchozí úroveň, neboli na místo, kde byli z hlediska modulace stresu a z hlediska pocitů nálady předtím, než vůbec začali pít.

Opakuji, že nechci démonizovat alkohol. Ale chci zdůraznit, že existují dlouhodobé plastické změny, to znamená změny v nervových hormonálních obvodech, které po dobu několika měsíců a určitě po dobu několika let takových vzorců pití, které jsem popsal, které pro většinu lidí budou znít jako typické. Nic z toho, co jsem zatím popsal, nebylo o tom, že bychom se opíjeli alkoholem tak, jak o tom často slýcháme ve zprávách. Tohle jsou docela běžné vzorce konzumace alkoholu. Stačí nastoupit na transatlantický let nebo jít v neděli odpoledne na letiště ve slunné oblasti USA a víte, lidé si dávají tři, čtyři nebo pět, šest piv atd.

Opět platí, že osobní volba je osobní volba. Já vám neříkám, co máte dělat. Ale je zcela zřejmé, že tyto vzorce pití mění nervové a hormonální obvody. Rád bych vám řekl, že se mění k lepšímu, ve

skutečnosti se mění k horšímu, a to tak, že lidé jsou méně odolní vůči stresu, mají vyšší úroveň základního stresu a celkově horší náladu.

Překlad: David Formánek