

A BENZO KÖNYV

11. FEJEZET

"A TÚLÉLÉS ÉRZELMEI"

Az egyedüli végig jelenlévő elvonási tünet amit éreztem, egy nem megfelelő szorongásként jellemezhető, egy mély és szervezetszintű idegi stresszként, amely számtalan módon mutatkozott meg és hosszú ideig fennmaradt azután, hogy abbahagytam a Valium szedését. 'Nem megfelelő' szorongásként tekintek rá mert a szervezetbeli neurokémiai állapotok okozták, nem pedig egy valódi külső ingerre adott válaszok voltak. Kifejlődött emberi lényként hajlamosak vagyunk a szorongásra egy negatív, elkerülendő állapotként tekinteni; emiatt gyakran gyógyszeresen kerül megszüntetésre. A valóságban viszont a szorongás egy hasznos érzelem.

A korai csúszómászó őseinknek eléggé fejletlen agyuk volt, gyakran csupán egy halmaznyi idegsejt a gerincoszlop egyik – vagy néha mindkét – végén. Az ilyen primitív agyak primitív tudatállapotokra voltak képesek, és primitív érzelmekre, melyek középpontjában teljes mértékben a biológiai szükségletek álltak. Minden állat személyes túlélése azon múlt, hogy ételt és vizet találjon, pihenjen amikor fáradt, elkerülje vagy elmeneküljön a ragadozótól. A fajok túlélése a nemzéstől függött. Ezek a szükségletek ezzel megegyező érzelmeket váltottak ki. Az éhség nélkül egy állat lehet hogy nem lett volna elég motivált hogy ételt találjon, és a táplálék hiánya végül fizikailag gyengévé tette volna, ami veszélyeztette volna a túlélését. Az ellentétes érzelem, a jóllakottság azt tudatta az állattal, hogy már eleget evett. A jóllakottság nélkül lehet hogy annyit evett volna ami túlterhelte volna az emésztőrendszerét amitől lelassult volna és könnyebben elkaphatták volna a ragadozók. A belső ösztönzés a szaporodásra talán túl elvont és hosszútávú koncepció volt a korlátozott intelligenciával és érzelmi képességgel rendelkező élőlények számára, ezért a reprodukcióhoz élvezet társult. A szaporodás vágya szexuális kielégülésként vagy örömként volt megélve. Még a 'fáradtság' is egy érzelem, habár nem aként tekintünk rá; azt mondjuk hogy fáradtnak *érezzük* magunkat vagy álmosnak *érezzük* magunkat, és a lefekvés tevékenysége általában megkönnyebbülésnek számít.

A harag egy fontos érzelm volt a húsevők számára. Sok energiára van szükség egy másik állat levadászásához és annak megöléséhez. A harag egy érzelmi inger biztosított az éhségen túl azért, hogy az állatnak elég ereje legyen a gyilkoláshoz. A harag ellentéte, a túlélés összefüggésében, a félelem. Közeli halállal való hirtelen fenyegetettség esetén a félelem okozhatja egy potenciális áldozat számára, hogy rendkívüli fizikai erőt fejtsen ki egy ragadozó előli menekülésben.

Míg a félelem egy azonnali és meghatározott fenyegetésre adott válasz, a szorongás inkább egy általánosabb félelem, ami abból a felfogásból ered, hogy valami a környezetben *lehet*, hogy fenyegetést jelent a túlélésre. Azért, hogy ne tudja meglepni egy ragadozó, a szorongás megemeli egy állat óvatossági szintjét, ezáltal fenntartva az éberségét egy időszakon keresztül azért, hogy folyamatosan fel legyen készülve a sokkal dinamikusabb félelem válasz előhívására szükség esetén. A ragadozó oldaláról nézve az egyenletet, a harag a düh általánosabb formája. Talán csak egy meghatározhatatlan haragként észlelve az éhség érzés miatt, ez az érzelm arra ingerel egy ragadozót, hogy koncentrált és éber maradjon miközben kutatja a környezetét a potenciális zsákmányért.

Az összes ilyen érzelmet a szervezetben neurokémiai folyamatok bonyolítják le. A kifejeződésük különböző neurotranszmitterek tevékenysége által valósul meg, úgymint az aminosavak, peptidek, monaminek és acetilkolin, és ezek okoznak fiziológiai válaszokat. A képzeletbeli tengely a harag és a félelem között a 'fuss/üss' válasz érzelmi megjelenése, ami kritikusan fontos az őseink túlélésében, és működési alkotórészei ma is sértetlenek az emberi lényben. Ahogy az emlős – és utána az emberi – szervezetek fejlődtek az őseiken túl, a sokkal összetettebb agyuk nem a csúszómászó agy helyébe lépett, hanem inkább csak beborították azt a szerkezetek. A 'korai agyunk' alap érzelmeit azonban tovább finomította az emlős, vagy limbikus, kéregállomány, és ami még fontosabb, a neocortex, a 'gondolkodó agy' aminek a nagyfokú fejlettsége megkülönbözteti az embereket más fajoktól.

Mivel ezeknek az összetett rendszereknek a szabályozása neurotranszmitterek kiegyensúlyozott alkalmazásától függ, ezért könnyű felismerni hogy egy GABA működési hiba, ami a leggyakoribb neurotranszmitter, nagyon káros hatásokat okozna az összes többi rendszer hatékony működésében. A GABA elsődleges funkciója a

nyugtatás, a szorongás, feszültség, agitáció csökkentése. Egy GABA működési hiba az izgatottság modulálásában ezáltal önmaga által generált izgalmi állapotokat eredményezne az idegrendszerben. Ezek leggyakrabban az 'üss' vagy 'fuss' stressz válasz 'fuss' tengelyéhez hasonlítanak, de néhány embernél ehelyett az 'üss' válasz nyilvánul meg és irracionális dührohamok fordulnak elő benzodiazepin megvonás alatt.

Az ilyen kitörésekről és más jelenségekről rendszeres benzodiazepin használat alatt is beszámoltak. A GABA hatásának mesterséges felerősítése azáltal, hogy benzodiazepin kapcsolódik a GABA- α receptor helyekhez okozhat gátlástalanságot, ahol a normális kontroll nem tudja elnyomni a főbb impulzusokat. Bármilyen érzelem ami a csúszómászó kéregállomány idején született feltörhet kontrollálatlanul, néha agresszív viselkedéshez vezetve düh előfordulásával, vagy helytelen szexuális viselkedéshez ha nem megfelelő vágy támad fel. Ilyen körülmények előfordulhatnak benzodiazepin megvonás alatt, de a tünetek nagyobb része a 'fuss' válasz érzelmeinek megnyilvánulásaiból áll: szorongás és félelem.

A stressz válasz, az 'üss' vagy 'fuss', célja az hogy készenlétbe helyezze a kardiovaszkuláris és izomszerkezetet, hogy azok kezelni tudjanak egy életveszélyes helyzetet. A dolog természetéből adóan egy ilyen esemény elég rövid lenne: egy állat vagy túlélne a harcot (vagy nem), vagy sikeresen elmekülne (vagy nem). Bármelyik esetben is, az esemény maga egy viszonylag rövid időn belül megoldódna. Egy önmaga által generált stressz válasz esetén azonban, ami nem egy külső körülményekre adott válasz hanem belső neurokémiai folyamatok eredménye, nincs olyan jelzés ami leállítaná a folyamatot. A szorongás és félelem ezekután uralkodó és jellemző érzelmi állapotokká válhatnak egy majdnem állandó 'fuss' állapotot okozva – még úgy is hogy nincs semmi ami elől futni kellene.

Mivel a szorongás célja, alapjaiban, a túlélés fenntartása, az érzelmi üzenetei meglehetősen erősek, és hajlamosak minden mást felülírni. Egy állat számára egy veszélyes természetes környezetben a szorongás magasabb éberséget okoz arról, hogy potenciálisan mi lehet rossz, nem pedig arról hogy mi helyes vagy pozitív. Bármilyen kellemes érzés ellentmondana annak az érzésnek hogy veszély leselkedhet valahol, így a szorongás eloszlatja az ilyen érzéseket mivel ezek veszélyeztethetik egy élőlény túlélését. Ezáltal a szorongásnak az a hatása, hogy majdnem teljesen lehetetlenné teszi

elégedettség érzését bármilyen formában: békét érezni, nyugalmat érezni, optimizmust érezni, boldogságot érezni. Noha ez rövid távon értékes lehet veszélyes körülményekre adott reakcióként, amikor az idegrendszer saját maga generál szorongást ami folyamatosan jelen van hónapokon keresztül annak az életminőségre kifejtett hatása borzalmas.

Ahogy már említettem, az én módszerem a szorongás kezelésére az volt, hogy racionálisan megállapítottam és felismertem hogy az 'nem valódi' volt, azaz, nem azért történik mert bármilyen valós veszélye van a túlélésnek, hanem egy szerencsétlen probléma miatt a szervezetem neurokémiajában. Naponta többször, minden nap emlékeztettem magamat erre 'önpárbeszéd' formájában, valójában arra képeztem ki magamat, hogy ne higgyek az érzéseimnek, amelyekről tudtam hogy eltorzultak. Ennek a gyakorlásnak az lett az eredménye, hogy képes voltam működni a szorongás ellenére amit éreztem, az idő múlásával megtanultam figyelmen kívül hagyni az olyan ezzel járó érzéseket mint pillangók érzése a gyomorban, ideges agitáció, zakatoló szív, és még a folyamatos adrenalin impulzuscsúcsokat is.

Ugyanezt a módszert alkalmaztam más elvonási tünetekhez is amikor előjöttek. Amikor az izmok a lábamban órákon keresztül rángatóztak, azt mondtam magamnak, " Ez a benzodiazepin szedésnek a következménye. Nagyon zavaró elviselni, de nem fog megölni vagy maradandó károsodást okozni. Nincs semmi jelentése vagy jelentősége egyáltalán." Azáltal, hogy kognitív képességeket használtam hogy elviseljem amin keresztül mentem képes voltam sok elvonási tünetre csak kellemetlenségként tekinteni.

Forrás: <http://www.thebenzobook.com/>