

Marianne J Legato: Miksi miehet eivät muista mitään ja naiset liiankin hyvin

Kirjassa selvitetään lääketieteen avulla miksi miesten ja naisten on niin vaikea ymmärtää toisiaan, ja mitä sille on tehtävissä? Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2007.



Lainauksia kirjasta:

"Kortisolia, lisämunuaisen tuottamaa tärkeää hormonia, sanotaan stressihormoniksi. Sen on tarkoitus tynnyttää elimistön reaktiota uhkaan ja lievittää stressin vaikutuksia. Valitettavasti sillä on heikentävä vaikutus seksuaaliseen mielenkiintoon ja suorittamiseen. Ei siis ole mikään yllätys, että seksi kärsii avioliitoissa, joissa molemmat osapuolet ovat stressaantuneita".

"Naisen elimistössä on runsaammin estrogeenihormonia kuin miehen, ja naisen ollessa stressaantunut estrogeeni vaikuttaa kahdella tavalla. Se ensinnäkin pitkittää stressihormoni kortisolin erittymistä, joten naisella on stressaantuneempi olo kuin miehillä samassa tilanteessa. Estrogeenin vaikutuksesta naisen aivoissa myös aktivoituu enemmän hermosoluja kuin miehen."

"Nainen tuottaa stressaantuneena enemmän kortisolia kuin mies ja sen erityis jatkuu pitempään. Progesteroni, yksi niistä sukupuolihormoneista, jonka pitoisuus on naisilla korkea, estää kortisolin vaikutuksen loppumisen. Koska kortisoli edistää oppimista ja muistojen muodostumista, korkeampi pitoisuus ei tarkoita ainoastaan sitä, että nainen kokee tilanteen epämiellyttävyyden syvemmin, vaan hän myös muistaa sen paremmin. Miessukupuolihormoni testosteroni sitä vastoin estää kortisolin vaikutukset."

"Estrogeeni on osatekijänä myös tärkeässä löydöksessä, jonka mukaan naiset muistavat stressaavat tilanteet miehiä paremmin. Estrogeeni ei järkyttävän kokemuksen aikana pelkästään aktivoi naisen aivoissa laajempaa neuronijoukkoa, minkä seurauksena hän tuntee voimakkaampaa stressiä, vaan se myös pidentää lisämunuaisen erittämän stressihormonin kortisolin eritystä – ja kortisoli sattuu olemaan luontainen muistilääke. Tämän vuoksi pelkän epämiellyttävän tapauksen muisteleminen voi aiheuttaa yhtä hirvittävän surun ja kiihtymyksen kuin varsinainen tapahtuma."

"Menetystä välittömästi seuraavana ajanjaksona dopamiinin määrä aivoissa kasvaa, jota ihmisen henkinen selkäranka kestäisi katastrofista huolimatta. Se auttaa mutta saattaa antaa valheellisen selkeyden tunteen. Siksi ihmiset selviytyvät hautajaisista niin hyvin, mutta luhistuvat viikon kuluttua hautajaisista tai avioeron voimaantulosta. Sitten aivolisäke "käynnistää" lisämunuaisen, joka tuottaa kaikki uhkaavasta tilanteesta selviytymiseen tarvittavat hormonit. Adrenaliinin kaltaisten stimuloivien hormonien määrät kasvavat, ja samoin käy kortisolille. Tämä voi olla erityisen haitallista, jos suru jatkuu liian pitkään."

"Elimistö erittää myös kortisolia, joka arkikielessä tunnetaan stressihormonina. Kortisolin päätehtäviin kuuluu verensokerin säätely. Kun sitä vapautuu stressaavassa tilanteessa, se saa elimistön luovuttamaan lisäenergiaa verenkiertoon ja solut käyttämään sitä säästeliäämmin. Kortisolin rooli verensokerin säätelijänä selittää "Unohdin syödä lounasta!" -ilmiön, jota ilmenee työpaineiden ollessa erityisen kovat. Se selittää myös, miksi jatkuvasta stressistä kärsivät ihmiset ovat usein ylipainoisia. Heidän elimistönsä yrittää lakkaamatta mukauttaa energiatasoa verensokerin huippuihin ja aallonpohjiin, jotka kortisolin erittyminen aiheuttaa."

"Pieni määrä kortisolia on oikein hyvä asia. Se auttaa kehoa selviytymään stressin aiheuttajasta. Mutta suuret kortisolimäärät – esimerkiksi jatkuvan stressin aiheuttamat määrät – ovat paljon haitallisempia. Kortisoli kiinnittyy immuunijärjestelmän soluihin, estää niitä toimimasta tehokkaasti ja heikentää järjestelmää kokonaisuudessaan, jolloin keho on alttiina tartunnoille ja taudeille."

"Elimistön kortisolitaso vaihtelee luonnostaan päivän mittaan riippumatta siitä, mitä elämässä tapahtuu. Se on korkeimmillaan aikaisin aamulla, laskee tasaisesti ja on matalimmillaan illalla, kun nukumme. (Jos teet yötyötä, rytmi kääntyy päinvastaiseksi.) Kortisolimäärässä päivän mittaan tapahtuvat muutokset selittävät, miksi monet ovat tehokkaimmillaan heti aamulla pitoisuuden ollessa korkealla ja kokevat henkisten kykyjensä heikkenevän iltaa kohti."

"Pieni määrä kortisolia on oikein hyvä asia. Se auttaa kehoa selviytymään stressin aiheuttajasta. Mutta suuret kortisolimäärät – esimerkiksi jatkuvan stressin aiheuttamat määrät – ovat paljon haitallisempia. Kortisoli kiinnittyy immuunijärjestelmän soluihin, estää niitä toimimasta tehokkaasti ja heikentää järjestelmää kokonaisuudessaan, jolloin keho on alttiina tartunnoille ja taudeille."

"Elimistön kortisolitaso vaihtelee luonnostaan päivän mittaan riippumatta siitä, mitä elämässä tapahtuu. Se on korkeimmillaan aikaisin aamulla, laskee tasaisesti ja on matalimmillaan illalla, kun nukumme. (Jos teet yötyötä, rytmi kääntyy päinvastaiseksi.) Kortisolimäärässä päivän mittaan tapahtuvat muutokset selittävät, miksi monet ovat tehokkaimmillaan heti aamulla pitoisuuden ollessa korkealla ja kokevat henkisten kykyjensä heikkenevän iltaa kohti."