

Kako stresni prosinac utječe na žensko tijelo i um

Ulaskom u prosinac, cijelu godinu pokušavamo ugurati unutar trideset i jednog dana: sav uspjeh, tugu, brzinu, maštu i želje. Silna dinamika prosinca, koja se intenzivira iz dana u dan kako se bližimo kraju mjeseca, nosi žudnju za predahom i odmakom, ali i strah od momenta tišine, kad zbrajamo ono što je ostalo iza nas proteklih godinu dana. Ženska tijela imaju svoj odgovor za hektiku prosinca, kortizol na stresni poticaj raste uz promjenu metaboličkog statusa.

Unutar prosinca postavljamo sve što imamo u našem životu, poslovne domjenke s ciljem ostvarivanja novog niza konekcija za nove poslove s ciljem pozicioniranja naše uloge u društvu i njezine potvrde, prijatelje, poznanike i intenzivna druženja uz obroke s nogu, obitelj koja pruža blisku sigurnost onog poznatog i naravno ljubav ili barem pokušaj iste. Neregularnost obroka uz kalorijske unose putem alkohola gura nas u inzulinsku rezistenciju i prirast težine.

Inzulinska rezistencija uz promjenu količine masnih stanica mijenja hormonski status i narušava krhku hormonsku ravnotežu. Narušena dinamika dnevnog ritma, uz zimski solsticij, ekspozicija neonskom svjetlu... ne djeluju povoljno na unutarnju ravnotežu s posljedicom narušavanja dinamike menstruacijskog ciklusa, produljenim krvarenjima i neregularnim sukrvicama u vrijeme ovulacije.

Blagdansko veselje nosi i onaj drugi dio, kad otvaramo razdoblje posvemašnjeg opuštanja uz mir unutar i van kućnog okruženja. Snižavanjem razine stresa pokreće se niz mehanizama koji imaju povoljan učinak na naše tijelo. Padom razine stresa dolazi do snižavanja razine kortizola koji pokreće čimbenike koji dovode do stabilizacije niza hormonskih procesa unutar ženskog tijela. Seks i zadovoljstvo koje ono pruža kod žena većinom je odraz čitavog niza čimbenika; izuzev seksualne žudnje koja je u direktnoj korelaciji s razinom estrogena i androstendiona u žena je odraz i razine zadovoljstva, anksioznosti, depresivnosti, osobnog zadovoljstva ili nezadovoljstva poslom, obiteljskim i/ili partnerskim odnosima ali i razinom stresa.

Odmicanjem od stresa uvodimo naše tijelo, ali i naš mozak u posve novo stanje lučenja hormona, ono postaje asertivno i prihvaća seks kao zadovoljstvo i ugodu.

Ludilo dinamike prosinca shvatite kao odrađenu dinamičku trku: nakon ulaska u cilj uvedite sebe i svoje tijelo u zonu nagrade. U danima bez obaveza i podražajnog stresa momenti topline i ljubavi donijet će zadovoljstvo uz emocionalno opuštanje i povezanost koju će osjetiti cijelo tijelo.

**Piše: Prim. dr. sc. Ulla Marton, dr. med.
spec. ginekologije i porodiljstva
Poliklinika za ginekologiju i porodiljstvo "dr. Marton"
A. Hebranga 20, Zagreb**

Powered by:

[**www.intimina.com**](http://www.intimina.com)

[**https://www.instagram.com/intimina**](https://www.instagram.com/intimina)

[**https://hr-hr.facebook.com/IntiminaHrvatska/**](https://hr-hr.facebook.com/IntiminaHrvatska/)