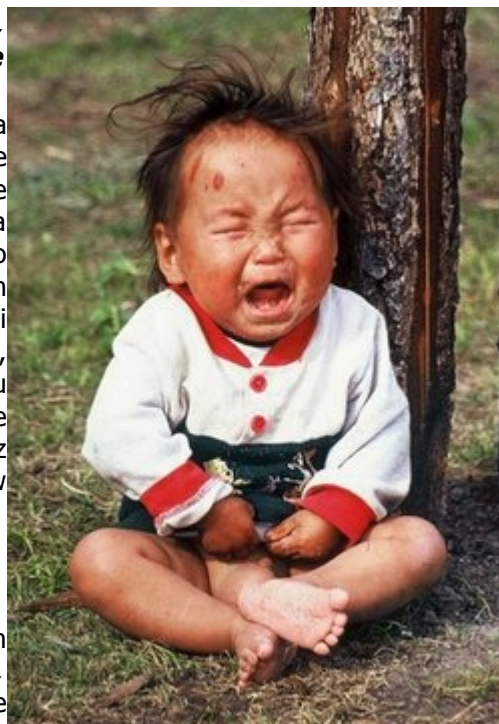


Stres – wybawienie, czy śmierć "voodoo"?

Autor tekstu: **Bolesław A. Uryn**

Stres [ang.], psychol. czynniki zewnętrzne, które utrudniają lub uniemożliwiają zaspokojenie potrzeb i wykonanie zadań...

Stres to — silny, nietypowy wpływ środowiska zewnętrznego wywołujący fizjologiczne reakcje obronne organizmu. Wywołuje radykalne zmiany w organizmie zwierząt i ludzi. Albo inaczej — to różne zaburzenia czynności fizjologicznych organizmu wywołane jego poważnym obciążeniem nieswoistym żądaniem aktywności. Stres ułatwia przetrwanie zwierzęciu (i podobnie człowiekowi) w obliczu zagrożenia, powodując, generalnie - dramatyczną zmianę mechanizmu homeostatycznego. Stres może być zbawiennym, ale również może szkodzić, wręcz zabić. Jest jednym z ważniejszych czynników decydujących o powodzeniu w survivalu [w przetrwaniu]....



Siedzący, przekarmiony i pobudzony...

Współczesny człowiek charakteryzuje się trybem życia nazywanym „siedzącym, przekarmionym, zagęszczonym [1] i pobudzonym”, i nie wykorzystuje zmian fizjologicznych zachodzących w organizmie, a wywoływanych emocjami. Zmian, które niegdyś pomagały zwierzęciu, usprawniając jego atak, ucieczkę czy przedłużenie gatunku. Człowiek „cywilizowany” dysponuje innymi [niż te naturalne] środkami wyjścia z sytuacji ekstremalnych, czy dramatycznie zmiennych warunków życia, oraz stresogennego wpływu otoczenia, dlatego zmiany fizjologiczne towarzyszące pobudzeniu emocjonalnemu miast go ratować, są często dla niego szkodliwe. Niestety — wywołane stresem reakcje są od nas niezależne i powstają w organizmie czy chcemy, czy nie, powodując rozległe zmiany, zarówno somatyczne, jak i wegetatywne [głównie pobudzenie układu adrenergicznego], nazywane patologiczną adaptacją do stresu.

Jak działa stres ?

Reakcja organizmu w stresie przypomina przygotowania do decydującej walki!

Gruczoły nadnercza wydzielają adrenalinę, trzustka insulinę, a wątroba uwalnia dodatkową porcję glukozy. Zwiększa się napięcie antagonistycznych grup mięśni szkieletowych, odpowiedzialnych za gotowość do natychmiastowego ruchu i szybkiego ich skurczu w razie potrzeby [atak, ucieczka...]. Zwiększa się intensywność i jakość odbioru bodźców wzrokowych i słuchowych [wyostrenie wzroku, poprawia widzialność w półmroku i poprawa słuchu]. Następują też ogromne zmiany w układzie krążenia krwi, głównie poprzez zwiększenie się częstotliwości pracy serca, przy jednoczesnym wzroście ciśnienia tętniczego. Mięsień serca kurczy się też bardziej niż zazwyczaj, co zwiększa objętość wyrzucanej krwi. Również dystrybucja krwi ulega zmianie — zmniejsza się jej przepływ przez mniej potrzebne w tym momencie organy [np. trzewia], a zwiększa przez mięśnie szkieletu i mózg. Zwolnieniu ulega perystaltyka jelit.

Organizm przed „walką” zabezpiecza się przed ewentualnym ranieniem uwalniając profilaktycznie substancje przyspieszające krzepnięcie krwi.

Dodatkowo zachodzą jeszcze zmiany przyspieszające i pogłębiające oddech, poprawiające wentylację płuc i tym samym wymianę gazową - dotlenienie organizmu i [ważniejsze] usuwanie dwutlenku węgla. Wystąpienie potu na skórze ziębi ją, z góry poprawiając termoregulację organizmu, itd...

Opisane powyżej zmiany polepszają wydolność organizmu, tak by zwierzę [człowiek] mogło rozpocząć błyskawiczny wysiłek fizyczny i by zachodził on potem w jak najlepszych warunkach.

Gepard — najszybsze lądowe zwierzę świata musi zrezygnować z pogoni za ofiarą [prowadzonej z szybkością sięgającą 110 km/godz.] po przebiegnięciu zaledwie kilkuset metrów. Powód — następuje niebezpieczne przegrzanie jego organizmu. Natomiast jego najczęstsza ofiara — gazela — biegnąca też z szybkością około 90 km/godz., ucieka dłużej, ponieważ u niej silny stres związany z ratowaniem życia wywołuje specyficzną reakcję obronną organizmu. Polega ona na powstawaniu w wyniku stresu szczególnego, wybiórczego, dodatkowego chłodzenia mózgu kosztem reszty ciała kumulującej ciepło [wzrost temp. wew. nawet o 6° C!]....

Emocje wywołują u człowieka również równoległe zmiany, sięgające głęboko w proces przemiany materii poprzez uaktywnienie układu wydzielania wewnętrznego — głównie rdzenia i kory nadnerczy. Hormon adrenaliny zostaje gwałtownie i w nadmiarze „wstrzyknięty” do krwi i równie szybko następuje pozbawienie organizmu noradrenaliny. Wywołuje to kolejne nasilenie stanu pobudzenia układu nerwowego i kolejną eskalację wzrostu produkcji adrenaliny. Na skutek stresu następuje też uwalnianie przez organizm zapasów glukozy i wzrost jej stężenie we krwi, a wiadomo — jest ona głównym źródłem energii dla mózgu i mięśni. Równoległe następuje też uwalnianie wolnych kwasów tłuszczowych, będących również źródłem energii dla mięśni.

Generalizując, można stwierdzić, że emocjom towarzyszy mobilizacja zdolności czynnościowych i energetycznych organizmu. Sięgnięcie do jego ostatecznych rezerw, opóźnienie zmęczenia [obiektywnego i jego subiektywnego odczuwania], pobudzenie emocjonalne i polepszenie jakości niektórych zmysłów. Znane jest też zjawisko redukcji doznań bólowych i zmniejszenia wrażliwości na bodźce zewnętrzne np. temperaturę.

Można więc mówić o wywołanym przez silny stres mechanizmie lawinowo nasilającego się działania obronnego organizmu.

Literatura opisuje szereg udokumentowanych faktów wyczynów ludzi poddanych działaniu silnego stresu, nietypowej, nadludzkiej i wręcz nieprawdopodobnej wydolności ich organizmu. Są to opisy osób poważnie rannych, a mimo to nie odczuwających bólu, „cudownego” — samoistnego zahamowania krwawień ran, przykłady wydobywania z organizmu niezwyklej siły itp., nieprawdopodobnej szybkości myślenia i kojarzenia faktów, wyczulenia wzroku czy słuchu...

Znam autentyczny wyczyn mojego przyjaciela, który przy skoku spadochronowym w dżungli wietnamskiej połamał sobie kości śródstopia i potem bez opatrunku [i nawet zdjęcia buta] chodził samodzielnie w tym stanie przez kilka tygodni. Czemu dał radę? Bo, jak mi powiedział... "byłem w potwornym stresie, bowiem miałem do wyboru - przetrwać, lub strzelić sobie w łeb...". Miał więc „raczej” stresującą motywację! Dziś ma trwale zniekształconą stopę, lecz żyje.

W rzeczywistości proces wpływu stresu na organizm ludzki jest znacznie bardziej skomplikowany niż zamieszczony powyżej opis. Ma on również szereg ubocznych zjawisk, jak choćby wpływ stresu na układ trawienny przejawiający się bądź w zwolnieniu perystaltyki, bądź w pojawieniu odruchu wymiotnego, zwiększonej ruchliwości jelita grubego, biegunce, czasami w zwolnieniu mięśni zwieraczy — odbytu i cewki moczowej. Reakcje te w świecie dzikich zwierząt mają swoje logiczne wytłumaczenie.

Wszystkie opisane reakcje są normalnymi u zwierząt. Były też normalnymi [i bardzo przydatnymi] dla człowieka pierwotnego, pojawiając się w sytuacjach zagrożenia jego życia, czy momentach walki o pokarm lub samice, gdy wszystko zostawało podporządkowane jednemu zadaniu — realizacji wysiłku w celu survivalu gatunku. Zatem, jeżeli opisywane procesy są istotnym warunkiem wzrostu szans przeżycia to zakłócenie czynności różnych innych narządów jest drugorzędne, a wywołany efekt — pożądany. Mobilizacja wszystkich rezerw mięśni, układu nerwowego, zaopatrzenia w tlen, rezerw energetycznych i ograniczenie odczuwania bólu są wówczas bezcennym "handicapem" - zwiększającym szansę przetrwania osobnika. ALE — gdy tak gwałtowne pobudzenie emocjonalne [akcja] nie jest finalizowane reakcją, to może stać się zagrożeniem dla organizmu człowieka i przynieść mu wiele szkód. Najczęściej np. wywołując patologię choroby nadciśnieniowej.

Takie niespełnione reakcje emocjonalne, pojawiające się niezależnie od mózgu i woli człowieka, przytrafiają się nam często w życiu codziennym. Mają charakter typowych agresji — "ataku, obrony czy ucieczki", lub potrzeby prokreacji, ale nad którymi, żyjąc w cywilizowanym

świecie, musimy zapanować, ponieważ w większości przypadków prawidłowa - „zwierzęca” reakcja nie miałaby sensu i potrzeby [„nie wypada” rzucić się z zębami i pazurami szefowi do gardła!]. Niestety, wegetatywnych reakcji organizmu zahamować w sposób świadomy nie możemy. Rozwijają się one, chcemy czy nie, nie zawsze będąc przez organizm ludzki wykorzystywanymi. Objaw gniewu czy np. strachu, podczas których ustąpią w organizmie zmiany fizjologiczne [wegetatywne], o ile nie zostaną zakończone „atakami lub ucieczką” spalającymi stres, wywołać mogą głębokie zaburzenia i zmiany patologiczne, głównie destabilizujące układ krążenia, co może być nawet przyczyną śmierci. Najjaskrawszym przykładem może być

Śmierć „voodoo”

Tak określamy zjawisko niezwyklej zachorowań i zgonów, wydawałoby się, że bez żadnych ewidentnych objawów chorobowych i innych przyczyn. Jest to przykład, gdy silne napięcie emocjonalne [stres totalny] wyzwała bardzo rozległe i głębokie zmiany fizjologiczne, które stają się zagrożeniem życia zdrowego organizmu człowieka [lub zwierzęcia]. Syndrom „voodoo” jest dzisiaj masowym i występowanie szeregu chorób odstresowych, lub nawet nagłej psychogennej śmierci, stało się [niestety!] zjawiskiem dnia codziennego. Wywołują je np. bieda, kłopoty osobiste, depresja, zagrożenie i strach...

Stres obnaża słabości charakteru

Chroniczny powoduje zaburzenia w produkcji hormonu odpowiadającego za pracę układu odpornościowego, osłabiając produkcję przeciwciał zwiększa podatność organizmu na infekcję. Wpędza w nadnormalną senność. Stres wyzwała także w ludziach o słabym charakterze niskie instynkty, pociąg do nadużywania alkoholu, do brania narkotyków, lekomanie. Powoduje, że nagle z facetem z którym „zjadłeś beczkę soli” [za biurkiem, lub w domu], już nigdy więcej nie zechcesz pojechać na wyprawę. Z kolei inny facet, znany ci dotąd jako „ciapa, kurdupel i flegmatyk”, może urosnąć w ekstremalnych warunkach, w twoich oczach, do rangi herosa i najbliższej ci osoby!

Literatura i doświadczenie mówią, że kobiety są mniej podatne na szkodliwe działanie stresu [sic!] i lepiej dają sobie radę z niwelowaniem jego szkodliwych skutków. Są też bardziej predysponowane do wysiłków typu wytrzymałościowego.

Podczas mojego pobytu w Missisipi postanowiłem schwytać żywego pancernika, by go móc potem dokładnie fotografować z bliska i wypuścić. Zwierzątko złapałem w sieć [nie czyniąc mu żadnej fizycznej szkody] i umieściłem na okres nocy w dużym suchym basenie betonowym. Rano znalazłem je martwe. Śmierć nastąpiła bez żadnej, rozumiałej dla mnie przyczyny. Kolejna, podobna próba wykonana ze szczególną dbałością o zdrowie zwierzęcia zakończyła się identycznie. Zaprzestałem więc następnych, dochodząc do wniosku, że zwierzęta te zabija właśnie stres związany z niewolą.

Survival jakim jest życie

Zjawisko obciążenia emocjonalnego..., strachu..., napięcia psychicznego..., stresu..., doskonale znają podróżnicy. Aby dać sobie z nimi radę niezbędna jest u tego typu ludzi świadomość zjawiska zachodzącego we własnym organizmie, znajomość jego źródeł i sposobów usuwania negatywnych skutków. O ile podróżnik — survivalowiec ma małe możliwości [i potrzeby] treningu antystresowego, to dysponując intelektem i motywacją, ma szansę na świadome przeciwdziałanie jego powstaniu i potem niwelowanie negatywnych skutków. Samo zrozumienie reakcji własnego organizmu i umysłu to już jest połowa sukcesu. Nie uciekanie w kierunku hysterii czy agresji, ale zdrowe odreagowanie fizyczne i psychiczne, zrozumienie współtowarzyszy — z kolei ich reakcji fizycznych i psychicznych, przeciwdziałanie [profilaktyka antystresowa], czynią ze zwykłego turysty profesjonalnego globtrotera. Do tego celu bardzo pomocne są lata doświadczeń, pogodny charakter, poczucie humoru, kultura osobista, tolerancja. Motywacja do podjęcia i satysfakcja z wykonywania dzieła.

Przez długi okres czasu przebywałem wraz z grupą kilkunastu osób na „patelni świata”

- pustyniach Iraku. Ci z nas, którzy traktowali pobyt jako wspaniałą przygodę, przetrwali ten okres w doskonałej kondycji psychofizycznej! Natomiast koledzy, którzy pojechali tam kierowani inną motywacją, cierpieli męki psychicznie, mieli kłopoty ze zdrowiem, ucierpiała ich więź z rodziną itp.

Wyprawy wywołują stres już na etapie gdy łączą się ze zmęczeniem i drobnymi, uciążliwymi dolegliwościami nie do uniknięcia [np. ból mięśni, kręgosłupa, migrena, niewyspanie, odparzenia, biegunka itp.]. „Przyjaciółmi” stresu, a wrogami podróżnika są: zmęczenie, zimno, wilgoć, gorąco, pragnienie, głód czy brak snu. Powodują wstrząs psychiczny, przytępienie sprawności umysłowej, otępienie, osłabienie, letarg, depresję, rozpacz, prowokują choroby i wypadki. Problemy pogarszają morale i wywołują bierną postawę, która z kolei jest częstą przyczyną chorób i wypadków. Przymus lub sytuacja jakiegokolwiek zagrożenia wyzwała z kolei agresję i histerię.

Psychologia przetrwania

Dążenie do przetrwania zagrożeń życiowych jest najsilniejszym zwierzęcym i ludzkim instynktem. W ekstremalnych sytuacjach, jakie niejednokrotnie zdarzają się podróżnikom, przydatne są oczywiście określone, wytrenowane umiejętności nabyte w szkołach czy na kursach survivalu, oraz zdrowie, siła i młodość. Ale znacznie ważniejsze jest odpowiednie nastawienie psychiczne — pragnienie przeżycia, wola przetrwania sytuacji ekstremalnej, optymizm, pozytywne myślenie — bowiem gdy instynkt woli walki osłabnie to reszta nie ma już znaczenia...

Chciałbym podkreślić, że sfera psychiki człowieka jest najbardziej zawodnym elementem, tym co pierwsze nawala w stresujących sytuacjach i że częściej zawodzi ona u mężczyzn, zwłaszcza młodych, niż kobiet.

Słaba płeć...? Czapki z głów panowie!

Pani Astrid Benohr, Niemka jest ładną, zgrabną, wylokowaną blondynką w wieku ponad 40 lat (wygląda na 20). Ma 166 cm wzrostu i waży zaledwie 50 kg. Prowadzi dom i wychowuje trójkę dzieci. W przerwach uprawia hobby — sport ekstremalny i ... uważana jest za najsilniejszą, najbardziej wytrzymałą kobietę na świecie!

Pani Astrid startuje w triathlonie [2]. I to nie zwykłym, a wielokrotnym. Jak wiadomo mordercze zawody jakimi jest triathlon składają się z trzech konkurencji: pływania na dystansie 3,8 km, jazdy na rowerze (180 km) i biegu (maraton — 42 km). Łącznie jest to bez przesady "krasch test" organizmu człowieka.

Astrid Benohr- pani w średnim wieku, ma w swoim dorobku ma kobiece rekordy świata w:
2 krotnym triathlonie (23:45 godz.)
3 krotnym triathlonie (37:54 godz.), oraz
4 krotnym triathlonie (59:15 godz.)

Dodajmy do tego zwycięstwo i rekord świata w 5 krotnym, morderczym triathlonie (pokonała wszystkich mężczyzn!).

Astrid — mama, żona i gospodyni domowa, trenuje tylko pięć godzin dziennie. Musi bowiem jeszcze posprzątać, zrobić zakupy, ugotować i „oprać” swoją czteroosobową rodzinę.

Skąd ma taką fenomenalną kondycję i odporność organizmu?

Niewątpliwie są to predyspozycje wrodzone — wyjątkowo wytrzymały i odporny szkielet kostny i wysokowydajny układ krążenia. To, co dla innego, nawet wysportowanego, człowieka byłoby zabójcze, jej organizm znosi doskonale. Mało tego, jak twierdzi nasza bohaterka — odmładza ją. Poza tym ma ona zdolność koncentrowania się na potrzebach swojego organizmu, dając mu to czego się domaga, by w zamian zrewanżował się fenomenalną kondycją i wytrzymałością.

Ale kiedyś było inaczej — Astrid wspomina, że paliła 30 papierosów dziennie! Gdy wreszcie miała dosyć tego głupiego nałogu, to — by się od palenia uwolnić, zaczęła uprawiać jogging. Paliła coraz mniej, w końcu zaprzestała całkiem a... zaczęła biegać coraz dalej i dalej. Zaczęła pływać i jeździć rowerem...

Na pytanie o dietę mówi: "wszystko jest dozwolone, ale naturalnie jem wiele warzyw i węglowodanów, oraz wypijam dziennie około 6 litrów płynów. Alkoholu nie miałam w ustach od

15 lat". Chwali się, że zliczając przebyte przez nią na treningach kilometry to okrążyła już kulę ziemską.

Męski rekord świata w 10-o krotnym triathlonie wynosi 200:26 godziny. Ta drobna blondynka już w średnim wieku ma zamiar dołożyć wszystkim „macho”, pobić ich męski rekord a potem... „trochę” — jak mówi — "potrenować i... przymierzyć się do 20-o krotnego MEGA TRIATLONU!

I co Wy na to — Orły, Sokoły, Herosy? Kto tu jest słaba płeć?

Wyprawy i ekspedycje

Największe zagrożenia spotykające globtrotera mają swoje źródło w jego umyśle. Są to głównie pragnienie wygody i bierna postawa. Standard życia mieszczuchów uczynił nas „mięczakami”. W sytuacji egzotycznej wyprawy nagłe pozbawienie wygód powoduje wręcz wstrząs psychiczny. Dodatkowo pojawia się niespotykane dotychczas silne zmęczenie i uciążliwe dolegliwości nie do uniknięcia np. ból mięśni, ukąszenia meszki, potówki, otarcia, odparzenia, biegunka itp. Te problemy plus jeszcze zmęczenie, upał, zimno czy wilgoć, pogarszają morale i wywołują bierną postawę, która jest częstą przyczyną wypadków. Przymus lub sytuacja jakiegokolwiek zagrożenia wywołuje z kolei agresję.

Medycyna mówi także, że negatywne myślenie, depresja, pesymizm itp. są czynnikami wywołującymi lub uczynniającymi choroby.

Zasadniczym, podstawowym elementem szkolenia survivalowego jest zatem trening postawy psychicznej — psychologia przetrwania. To jej znajomość „okraszona” innymi kwalifikacjami i kondycją, może zdecydować kiedyś czy pozostaniesz przy życiu, czy też zginiesz, bo katastrofy wcale nie przeżywają osobniki najsilniejsze fizycznie i najmłodsze. Albo czy przetrwasz wyprawę w zdrowiu psychicznym i fizycznym czy, przeciwnie...

A oto przykładowo kilka przymiotów osobistych mających zasadnicze znaczenie dla przetrwania:

- zdolność do trwania w optymizmie przy jednoczesnym byciu przygotowanym na najgorsze,
- zdolność do koncentracji umysłowej w sytuacjach ekstremalnych,
- zdolność do improwizacji i umiejętność przystosowania się do sytuacji,
- zdolność do rozumienia własnych lęków i umiejętność radzenia sobie z nimi.

Wiedzieć => zrozumieć => zwyciężyć ...!

Chciałbym, aby niniejszy tekst, niestety, jedynie pobieżnie dotykający tematu, pomógł docenić jakim doskonałym i złożonym mechanizmem jest człowiek. Zachęcił do zrozumienia funkcjonowania własnego ciała i umysłu, reakcji i potrzeb. Uświadomił, że stres jest bezcennym dorobkiem tysięcy lat ewolucji zwierząt, a problemem współczesnego człowieka jest jedynie nabycie umiejętności niepoddawania się niepotrzebnym „zwierzęcym” stresom, oraz umiejętność usuwania ich skutków, gdy okazują się one niepotrzebne i szkodliwe.

Jeżeli w dowolnej sytuacji życiowej nie dasz się pognębić stresowi, nie popadniesz w panikę i zachowasz spokój to już „zwyciężyłeś” i przyniesie Ci to później sukces. Trenuj opanowanie i logiczne, pozytywne myślenie! Wiedza ta oraz trening, pozwalają na sięganie w zasoby niedostępne dla przeciętnego człowieka...!

Stres pojawia się często. Jednych zabija, innym szkodzi, ale jeszcze innych — uskrzydla.

Czasami ratuje życie...!



Słynny podróżnik i szef Akademii Survivalowej w Mainkot (Niemcy) Jerzy Romańczuk w Mongolii

Przypisy:

[1] "zagęszczony" - żyjący w zagęszczeniu, przeludnieniu.

[2] TRIATHLON - potrójny maraton. W jego skład wchodzi wyścigi: pływacki, kolarski i bieg długodystansowy, rozgrywane bezpośrednio jeden po drugim. O zwycięstwie decyduje łączny czas pokonania trzech dystansów. 38 kilometrów wplaw (to jak przez Kanał La Manche) 1800 km rowerem (to chyba jak z Warszawy do Paryża?). 420 km biegiem (to jak z Warszawy do Gdyni!).

Bolesław A. Uryn

Doktor nauk przyrodniczych, jest pisarzem, niezależnym reporterem i fotografikiem. Propagator survivalu „z ludzką twarzą”, współpracuje z niemiecką JEROME Survival Akademią. Z zamiłowania podróżnik i wędkarz, publikuje swoje teksty i zdjęcia w miesięcznikach geograficznych, turystycznych, wędkarskich, przyrodniczych, survivalowych i wojskowych. Autor licznych prac z zakresu rybactwa. Już od 10 lat jeździ do Mongolii i – w świecie jurt – jest nazywany „Boleebaatar”. Wydał książki: „Z wędką na aligatora” i „Survival z ludzką twarzą – Wyprawy do Mongolii północnej”. Prezentował w kraju i za granicą wystawy fotograficzne, pt. „Czerwone serce Australii”, „Czyngis-chan A.D.'98”, „Shangri-La - Mongolia sercem malowana” i „Otwarcie”. Jego cykle ilustrowanych artykułów *Wyprawy...* i *Survival...* publikowane na łamach prasy, od lat cieszą się dużym zainteresowaniem czytelników. Mieszka w Olsztynie.

[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 19-05-2005 Ostatnia zmiana: 26-07-2005)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4144) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4144>)

Contents Copyright © 2000-2008 by Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę podkatalogów, skrypty JavaScript oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl