

МЕХАНИЗМ РАЗРУШЕНИЯ МОЗГА ПРИ СТРЕССЕ



Было установлено, что организм всегда реагирует одинаковыми реакциями на разные раздражители. В процессе изучения этого явления сформулировано такое понятие, как стресс. В теории стресса речь идет о гомеостазе – постоянстве среды организма, который существует в определенных узких рамках. Все ситуации, которые выводят человека из этих рамок, приводят к возникновению стрессовых состояний. Стресс – это нормальное явление, но иногда по психологическим или физиологическим причинам организм не справляется.

Одной из предпосылок стресса являются внутриличностные конфликты, их разрешение и является областью приложения усилий психотерапевта и его клиента. Конфликты установок, убеждений, когнитивный диссонанс - конфликт ожидания и реальности - не только приводят к неврозам, но и являются стрессовыми факторами, действуют неспецифически на организм человека.

Во время стресса из надпочечников выделяется кортизол. Кортизол (он же

гидрокортизон, 17-оксикортикостерон, или соединение F) — биологически активный гормон, производимый корой надпочечников. Эти парные эндокринные железы, прилегающие к почкам и проецирующиеся на уровне 6–7 грудного позвонка, вырабатывают кортизол при содействии аденокортикотропного гормона (АКТГ). В свою очередь сигнал к выработке АКТГ идет из гипоталамуса - центра управления нейроэндокринной деятельностью, расположенного в головном мозге.

Повышенный уровень кортизола напрямую формирует патологические процессы в мозге.

ЛОБНЫЕ ДОЛИ:

В первую очередь от кортизола страдают лобные доли, которые ответственны за кратковременную память, внимание, контроль эмоций, планирование, принятие решений.

В результате - при стрессе внимание рассеивается, мы не можем принимать решения, с трудом сдерживаем эмоции, и не способны запомнить, куда только что положили ключи.

Дети, на которых родители кричат, позорят, запугивают, игнорируют, обзывают, а еще хуже бьют, растут в постоянном стрессе и это влияет на лобные доли мозга. Даже если просто детей постоянно во всем контролируют и лишают самостоятельности, лобные доли у них уменьшаются, перестают активно работать и могут вообще в принципе не развиваться до нормальных размеров. Это значит, что

академическая успеваемость детей будет низкой, они будут не способны принимать правильные решения, контролировать эмоции, мотивировать себя на учебу, а будут ленивы, расхлябаны и подвержены влиянию дурных компаний.

Для многих авторитарных родителей это становится откровением: то, что они стремятся развить в детях посредством доминантного воспитания, они, наоборот, разрушают, а именно - самостоятельность, ответственность, дисциплину, мотивацию к учебе, контроль эмоций.

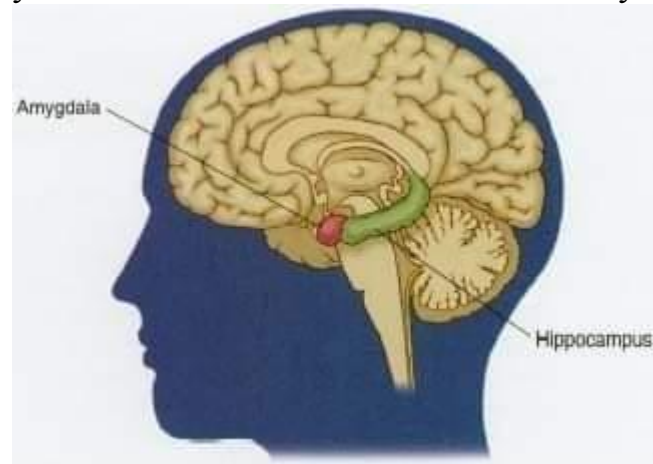
Взрослые люди, у которых проблемы с ответственностью, планированием и самоконтролем, которые ленивы и легко впадают в раздражение и тревогу, скорее всего пережили насилие. Им в детстве лобные доли изрядно подсократили любящие и заботливые родители, которые, конечно же, хотели для детей только самого лучшего.

ГИППОКАМПУС:

При хроническом стрессе также начинают уменьшаться в объеме гиппокампус и амигдала, части лимбической системы мозга, расположенной в подкорке.

Гиппокампус стимулирует рост новых нейронов в мозгу, новых нейронных сетей, принимает участие в формировании долговременной памяти. Когда гиппокампус поврежден, то может наступить амнезия, неспособность запоминать, хотя старые воспоминания могут быть по-прежнему прочными. Взрослые люди, переживающие стресс, иногда не могут вспомнить, что они ели на завтрак, но помнят в деталях, что они проходили в школе по литературе, могут цитировать стихи часами.

Дети, переживающие домашнее насилие, становятся неспособными запоминать новый материал в школе, потому что их гиппокампус уменьшился. Именно поэтому они получают двойки за невыученные уроки. Им просто нечем учить, гиппокампусу бы самому выжить, какой тут нейрогенезис, какие тут новые связи! Родители, которые кричат на детей за их неспособность выучить уроки, обзывают тупицами и лентяями, с каждым криком еще больше уменьшают гиппокампус.



АМИГДАЛА (МИНДАЛЕВИДНОЕ ТЕЛО):

Амигдала - это хранилище эмоциональной памяти, здесь наше счастье и наша радость, но здесь же и все наши триггеры, кнопки, на которые из всех сил нажимают окружающие. Триггеры - это стимулы, которые вызывают неприятные воспоминания. Когда триггер срабатывает мы реагируем очень быстро и подчас болезненно. Посмотрите, какая амигдала маленькая - просто крошечный шарик на конце гиппокампуса, а от нее столько проблем. Она обладает огромной властью и иногда просто распоясывается.

Амигдала предназначена для выживания и реагирует на триггеры, не вовлекая кору головного мозга. Просто когда мы видим что-то, что когда-то

испугало нас в прошлом, амигдала считает, что это угроза нашей жизни и запускает симпатическую нервную систему без всяких рассуждений, и мы мгновенно чувствуем страх или гнев, «убегаем или защищаемся». Амигдала, в сущности неплохая, она хочет нас спасти. Но ее реакция бывает настолько сильной, что она превращается в террориста и захватывает весь мозг, никакие умные доводы не помогают. С точки зрения эволюции это правильно, в каменном веке нам надо было убегать от хищных зверей или бороться с соседними врагами без проволочек, просто на автомате, чтобы спастись от смерти. Сейчас уже нет ни диких зверей, ни врагов, но реагируем мы как древние люди.

При хроническом стрессе амигдала уменьшается в размерах, при помощи все того же повышенного уровня кортизола. И сама- то невелика, а тут еще больше сжимается. В результате, к чему это приводит? Очень легко раздражаемся, быстро впадаем в панику или депрессию. Люди с уменьшенной амигдалой часто не способны к эмпатии, сочувствию, что, в сочетании с агрессивностью, является базой для антисоциального развития личности. Социопаты - это, как правило, люди, пережившие насилие, то есть их амигдала сжалась до минимума. Они быстро впадают в агрессию и не способны сочувствовать, поэтому предрасположены к криминальным действиям. Ни раскаяния, ни сожаления, ни стыда, ни совести. Хотя бывают и врожденные аномалии амигдалы.

Поскольку при стрессе лобные доли, которые ответственны за контроль эмоций, тоже уменьшаются, то эмоциональное регулирование

становится еще более затруднительным. Некому укротить строптивую амигдалу.



Стресс – это не бытовое понятие, хотя в быту человек вполне может осознать состояние стресса у себя и помочь себе. Это биологическое явление, которое нужно понимать и замечать. Когда клиент приходит за помощью, задача психотерапевта заключается в определении стадии стресса, если пациент действительно в нем находится. От этого зависит подбор метода успешного лечения, позволяющего уберечь человека от серьезных осложнений.

Психотерапия стрессовых состояний, направлена на расслабление, успокоение и отдых пациента, а также на поиск неосознаваемых стрессовых факторов, помощь в работе с осознаваемыми стрессовыми факторами.

Консультация с психологом поможет точно определить причину и выбрать оптимальный метод действий для лечения стресса. Не стоит лечить стресс с помощью алкоголя, самостоятельно подобранных препаратов и следуя советам друзей. Помощь при стрессе

должна быть своевременной и квалифицированной.

Как бороться со стрессом самостоятельно:

1. Одно из лучших средств – крепкий сон. Если уснуть не получается, нужно помочь себе расслабиться – массаж, теплые ванны на ночь, прогулки перед сном и физические упражнения должны помочь.
2. Улучшить сон помогут – проветривание помещения, соблюдение режима сна (в одно и то же время).
3. Вернуть радостные эмоции, энергию и просто отключиться от навязчивых мыслей поможет спорт, прогулки на свежем воздухе и хобби по душе, общение с друзьями.

Уважаемые студенты, если по каким либо причинам вы не можете посетить психолога лично, задайте вопрос психологу онлайн - trust@bsuir.by.



Если Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию, появились проблемы в процессе обучения и проживания в общежитии, не можете найти общий язык с окружающими людьми, испытываете депрессию, стресс, вам не хватает поддержки, чувствуете себя одинокими, не с кем поговорить - позвоните на телефон доверия БГУИР и Вам помогут квалифицированные психологи!

Телефоны доверия:
+375 17 293-21-44,
+375 17 293 85 77



Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР
<https://www.bsuir.by/ru/spps>



