

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Mechanizm reakcji stresowej

Wyobraźmy sobie sytuację, w której nasz praprzodek musi obronić upolowaną sarnę przed watahą głodnych wilków, albo sam musi przed nimi uciekać. Serce wali jak młot, zmysły się wyostrzają, mięśnie są napięte jak postronki, skóra spocona, a kortyzol i adrenalina pompują energię. Przemieszczenie krwi z narządów wewnętrznych do mięśni umożliwia walkę albo ucieczkę, a organizm zapomina też o zmęczeniu czy głodzie. Ten mechanizm to reakcja stresowa i to właśnie ona pozwoliła nam przetrwać jako gatunkowi. Dziś (zazwyczaj) już nie grożą nam wilki, jednak ewolucja mózgu nie nadążyła za zmieniającym się środowiskiem. W rezultacie, te same pierwotne mechanizmy uruchamiają się również w sytuacjach, które nie stanowią bezpośredniego zagrożenia życia, na przykład w obliczu trudnej rozmowy z szefem lub presji deadline'u.

Jak to wygląda w ciele? Reakcja stresowa to złożony mechanizm biologiczny, którego zadaniem jest przygotowanie organizmu do działania. Całą tę maszynę uruchamia ciało migdałowate (struktura naszego mózgu w płacie skroniowym), które błyskawicznie wykrywa zagrożenie i ocenia znaczenie emocjonalne bodźców i dalej: wywołuje reakcję stresową. Ciało migdałowate jest w sprzężeniu z korą przedczołową, czyli elementem mózgu odpowiedzialnym za regulację i interpretację emocji oraz logiczne myślenie, który rozwija się do 25 roku życia. Po pierwszym wykryciu stresora i postawieniu ciała migdałowatego w stan zagrożenia, kora przedczołowa może je zahamować logiką i interpretacją emocji, wysyłając sygnał - to nie zagrożenie.*

Jeśli bodziec zostanie zinterpretowany jako zagrożenie, inna część mózgu - podwzgórze, zaczyna wydzielać kortykotropinę (CRH), która dociera do położonej w pobliżu przysadki mózgowej (mały gruczoł u podstawy czaszki). Pobudzona tym hormonem przysadka wydziela hormon adrenokortykotropowy (ACTH). Za pośrednictwem krwi hormon ACTH dociera do nadnerczy (małe narządy u szczytu naszych nerek), gdzie działa na gruczoł zwany korą nadnerczy. Przez stymulację tym hormonem, gruczoł ten zaczyna wydzielać jeszcze inne hormony – hormony kortykoidowe – w tym cieszący się złą sławą kortyzol.

* ALE: Kiedy jesteśmy chronicznie zestresowani, ciało migdałowate jest nadaktywne i bardzo wrażliwe, co oznacza, że nawet błahe sytuacje mogą wywoływać silny stres, lęk, a nawet ataki paniki. Dodatkowo, gdy stres jest zbyt silny lub przewlekły, to połączenie ciało migdałowate-kora przedczołowa słabnie, a my stajemy się bardziej reaktywni emocjonalnie i działamy jak na autopilocie (bez logicznej regulacji). Jakby tego było mało, struktura ta wzmacnia ślady pamięciowe związane z negatywnymi emocjami, co zwiększa wyczulenie na bodźce stresowe w przyszłości. Czyli: im więcej stresu, tym mniej logiki, a więcej... stresu. Chroniczny stres powoduje nadreaktywność ciała migdałowatego, co prowadzi do częstszego lęku (zamartwiania się) i słabszej kontroli emocji (drażliwości, frustracji).