

Relaksacja – jak stres i PTSD wpływają na nasz organizm

Stres oddziałuje na nas, pobudzając wytwarzanie substancji chemicznych w mózgu i innych częściach naszego organizmu. Kiedy staje się przewlekły, tak jak w przypadku zespołu stresu pourazowego (PTSD), zmiany te trudniej odwrócić.

Zmiany zachodzące w mózgu

- *Podwzgórze* wytwarza hormon zwany kortykoliberyną, który pobudza *przysadkę mózgową*. Uwalnia ona wtedy hormon adrenokortykotropinę (ACTH), który wraz z krwią krąży w całym organizmie.
- *Ciało migdałowe*, które jest odpowiedzialne za przypisywanie emocjonalnego znaczenia temu, co odbieramy zmysłami słuchu, wzroku, zapachu i dotyku, zaczyna nadawać większe emocjonalne znaczenie rzeczom, które zwykle nie mają takiego znaczenia. Na przykład to, czego zazwyczaj nie postrzegamy jako straszne, teraz zostaje w ten sposób „nazwane” przez ciało migdałowe.
- *Kora przedczołowa* to część mózgu, która odpowiada za wygaszanie wyuczonych reakcji. W PTSD nie jest ona tak aktywna jak zwykle, więc te wcześniej wyuczone lękowe reakcje nie są wygaszane. Z tego powodu trudniej nam przestać bać się rzeczy, które wywoływały w nas strach w przeszłości, nawet jeśli już się one nie zdarzają.
- Zwiększa się w mózgu wytwarzanie i aktywność neuroprzekaźnika *noradrenaliny*, który prowadzi do wzrostu obecności *adrenaliny* w pozostałej części organizmu.

Zmiany zachodzące w innych częściach organizmu

ACTH z przysadki mózgowej oddziałuje na *nadnercza* (położone w pobliżu nerek), pobudzając je do wytwarzania *kortyzolu*. Zwiększony poziom kortyzolu przyczynia się do wzrostu poziomu adrenaliny w pozostałej części organizmu. Podwyższone poziomy tych substancji mają następujące skutki:

- przyspieszenie pracy serca,
- mocne bicie serca,
- dzuszości,
- pocenie się,
- osłabienie, zawroty głowy,
- napięcie mięśni,
- dolegliwości żołądkowe,
- bóle głowy,
- wysypka,
- reakcja walki, ucieczki lub zneruchomienia.

Dobra wiadomość jest taka, że wszystkie te skutki można zmniejszyć za pomocą relaksacji.