

WELLBEING STRESS והשפעתם על הגוף ועל המוח

ניתן לחלק גורמי סטרס לקצרי-טווח (מצביים) וארוכי טווח (כרוניים). תגובת הסטרס המיידית וקצרת הטווח - היא יעילה ועוזרת לאדם לחיה להתמודד עם מצבים מאתגרים בסביבה באמצעות זמינות אנרגיה, וחדות מנטלית.

האמיגדלה היא "גלאי הארועים החריגים" במוח. וקריטית ליצירת תגובת ה STRESS. זהו חלק מאיזור קדום במוח האנושי – המערכת הלימבית, הקיימת במרבית בעלי החיים.



תגובת ה STRESS היא כפולה: **תגובה מהירה**: מערכת העצבים הסימפטטית מפעילה ישירות מהמוח דרך עמוד השדרה - באמצעות אותות חשמליים - את האיברים הפנימיים (לב, צינורות דם, ריאות, שרירים, כבד) , לצורך הוצאת אנרגיה ופעולה- בטווח הקצר, **ותגובה ממושכת**: המערכת ההורמונלית- באמצעות הורמונים המופרשים אל מערכת הדם מבלוטות מעל הכליות (קורטיזול ואדרנלין) - מכינה את הגוף ל STRESS כרוני של דקות (אדרנלין) ואף שעות (קורטיזול)

תגובות ה STRESS מגבירות את פעילות מערכת הנשימה, הלב וכלי הדם, מגבירות זמינות סוכר בשרירים אך מפחיתות את פעילות העיכול, ומערכת החיסון -הנחשבות מערכות "יקרות" מבחינה אנרגטית ולא תורמות להישרדות מיידית.

ציר HPA (המערכת האיטית) : היפותלמוס (מבנה בתוך המוח האחראי על הומאוסטאזיס, הפעלת מערכות הגוף לצורך איזון => בלוטת יותרת המוח –שהיא "בלוטת האב" – האחראית על כל בלוטות ההורמונים האחרות בגוף והאדרנל- בלוטה הממוקמת מעל הכליות- האחראית להפרשת 2 ההורמונים המיועדים להכין את הגוף ל STRESS ממושך – **קורטיזול ואדרנלין**.

הורמוני ה STRESS עוברים ממחזור הדם אל המוח ועשויים, בטווח הארוך, לפגוע **בהיפוקמפוס** (זכרון) ובאונה המצחית (חשיבה וקבלת החלטות), וזאת מכיוון שההיפוקמפוס משמש מעין וסת (כמו תרמוסטט במזגן) אשר קולט את הורמוני ה STRESS ומחליט מרמה מסויימת שלהם, להפסיק את ייצורם במוח.

גורמי אישיות מווסתת תגובה ל STRESS – תכונות כגון "טיפוס A" – וורקהוליק, פרפקציוניסט או מימדי אישיות כגון "מופנמות" ו"נירוטיות". המעלים סיכוי ל STRESS כרוני וללקות בהפרעת חרדה. מאידך לוחמים קרביים לומדים כיצד לשלוט בתגובת ה STRESS המיידית כדי להגיב בקור רוח לסכנה.

הפרעות משפחת החרדה: נראות שונות זו מזו במבט ראשון (פוביה ספציפית, התקפי פאניקה, פוסט טראומה וחרדה כללית) אך כולן בסופו של דבר – מפעילות יתר על המידה את מערכת ה STRESS בגוף- באופן כרוני או בגלל גירוי ספציפי בסביבה.

תסמונת STRESS לאחר טראומה (PTSD) עשויה לגרום לחוסר איזון כרוני במערכת ה STRESS – ומחלות כרוניות. מחקר אורך - **שבוי יום כיפור (סולומון, סנש)**, 35 שנה אחרי חווית השבי. תחלואה ותמותה גבוהה בקרבם יחסית לבני גילם בגלל שחיקה של האיברים הפנימיים -לחץ דם גבוה, סכרת, בעיות עיכול.

טיפול נסיוני ב PTSD באמצעות פסיכותרפיה + סם פסיכדלי MDMA – מאפשר נגישות לטראומה ועיבודה בצורה מתונה יותר. טיפול קצר מועד שיעיל ב 70% מהסובלים

פרשנות קוגניטיבית מווסתת תגובת STRESS. הלוקים בהפרעות חרדה – רגישים יותר לארועים שליליים בעולם החיצונים, נותנים להם פרשנות קטסטרופאלית ולכן מועדים יותר להמשך תגובת ה STRESS. ניתן ללמוד כיצד לשלוט בפרשנות (האם ניתן למנוע גורם הסטרס ? האם צפוי להמשך זמן רב? האם ניתן לנבא מתי יגיע? האם זה בשליטתי ואם כן - כיצד אכין את עצמי להתמודדות עתידית?) ועל ידי כך להפחית STRESS. תגובת סטרס תהיה מתונה יותר אם: ידוע מתי ייתרחש הארוע, כמה זמן הוא יימשך, וכאשר יש שליטה מסוימת עליו

WELLBEING או WELLNESS הן שם כללי לפעולות יזומות המפחיתות את תגובת הסטרס וגורמות לרווחה נפשית וגם גופנית. **התערבויות WELLNESS** שיש להן תמיכה מדעית הן לדוגמא: יוגה, האזנה למוזיקה, שהות בטבע, שינה איכותית – מורידים רמות קורטיזול כרוניות, מפחיתים תגובתיות אמיגדלה למצבים שליליים ותורמים באופן ישיר לרווחה נפשית ותחושת חוסן/יציבות.

תרופות נוגדות חרדה: משפחת הבנזודיאזפינים (ואבן, ואליום, בונדורמין, קלונקס, לוריבאן) – מעלות את רמת הכימיקל GABA במוח- שהוא המעכב (מרגיע) עיקרי של מערכת העצבים –ועל ידי כך גורמות לירידה בתגובה הגופנית של STRESS - ועקב כך לתחושה נפשית רגועה יותר.

