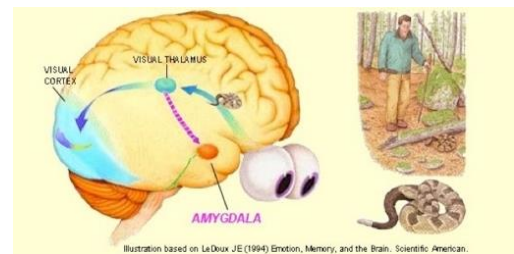


"למה לי לקחת ללב?" – STRESS והשפעתו על הגוף ועל המוח

עמית אברון.

ניתן לחלק גורמי סטרס לקצרי-טווח (מצביים) וארוכי טווח (כרוניים). הגוף מייב להתמודד עם STRESS קצר טווח כצורך הישרדותי.

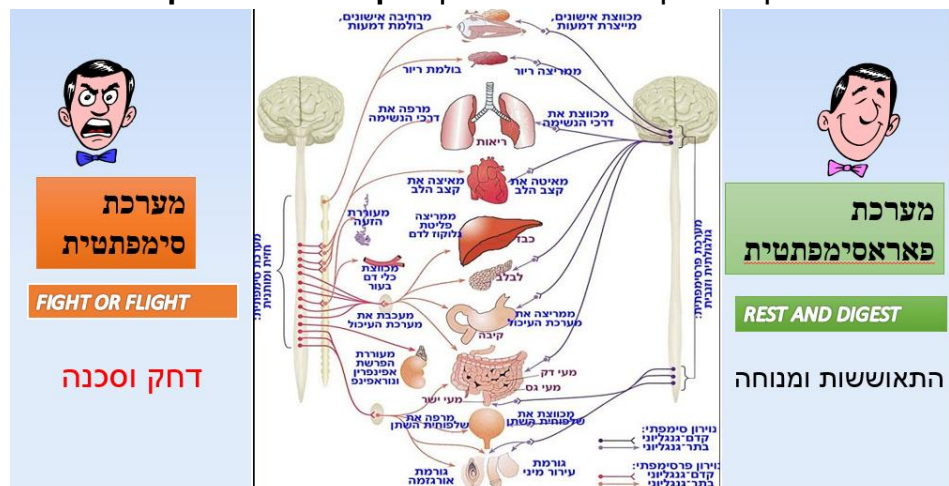
האמיגדלה היא "גלאי הארועים החריגים" במוח. וקריטית ליצירת תגובת ה STRESS. זהו חלק מאיזור פרימיטיבי ופשוט יחסית – המערכת הלימבית, הקיימת במרבית בעלי החיים.



תגובת ה STRESS היא כפולה: **תגובה מהירה**: מערכת העצבים הסימפטטית מפעילה ישירות מהמוח ובאמצעות אותות חשמליים - את האיברים הפנימיים (לב, צינורות דם, ריאות, שרירים, כבד), לצורך הוצאת אנרגיה ופעולה- בטווח הקצר, **ותגובה ממושכת**: המערכת ההורמונלית- באמצעות אותות כימיים במערכת הדם (ההורמונים קורטיזול ואדרנלין) - מכינה את הגוף ל STRESS כרוני של דקות ואף שעות.

תגובות ה STRESS משפיעות על מערכת הנשימה, הלב וכלי הדם, העיכול, החיסון וזמינות הסוכר בגוף.

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**.



ניתן למדוד רמת STRESS כרוני באמצעות שאלון "ארועי חיים שליליים". SRRI. ארועים שליליים כגון מוות במשפחה, פיטורין, מצב רפואי לא טוב – אך גם ארועים שמחים ומשני-שיגרה כגון הולדת ילד, חתונה – מוסיפים לעומס הסטרס האנושי.

מחקר בקרב קופים מראה כי רמות גבוהות של קורטיזול בקרב זכרים במעמד חברתי נמוך גורמות לתחלואה, וקיצור תוחלת החיים.

STRESS ממושך מוריד את יעילות מערכת החיסון, מעלה את רמת הכולסטרול ופוגע במערכת הדם והלב, מגביר סיכוי לסוכרת ולארוע מוחי.

הורמוני ה STRESS עוברים ממחזור הדם אל המוח ועשויים, בטווח הארוך, לפגוע ב**היפוקמפוס** (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" – וורקוהוליק, פרפקציוניסט, עוינות גבוהה, או מימדי אישיות כגון "מופנמות" ו"נירוטיות". המעלים סיכוי ל STRESS כרוני וללקות בהפרעת חרדה.

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.

תסמונת STRESS לאחר טראומה (PTSD) עשויה לגרום לחוסר איזון כרוני במערכת ה STRESS – ומחלות כרוניות. מחקר אורך - **שבויי יום כיפור**, 35 שנה אחרי. תחלואה ותמותה גבוהה בקרבם יחסית לבני גילם.

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.

התערבויות גוף-נפש שנמצאו יעילות ב STRESS: יוגה, ביו-פידבק, האזנה למוזיקה.

תרופות נוגדות חרדה: משפחת הבנזודיאזפינים (ואבן, ואליום, בונדורמין, קלונקס, לוריאבן) – 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.