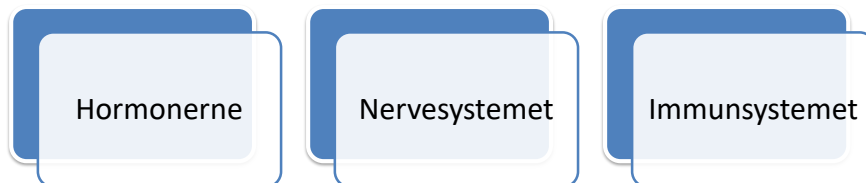


Stress

Susan Hart
Bjarne Toftgård
Maria Bergman
Jaak Panksepp

1

3 systemer i kroppen
Der påvirker hinanden indbyrdes



2

Hormoner



Kortisol frigives via HPA-aksen (Hypothalamus-hypofyse-binyreaksen)



Kortisol frigiver energi til kroppen og det stimulerer immunsystemet til at omdirigere de hvide blodlegemer fra blodet ud i vævene, hvor de hjælper med at bekæmpe infektioner.



Ved længerevarende stress virker kortisol derimod hæmmende på immunsystemet, og det betyder, at langvarig stress øger risikoen for infektioner.

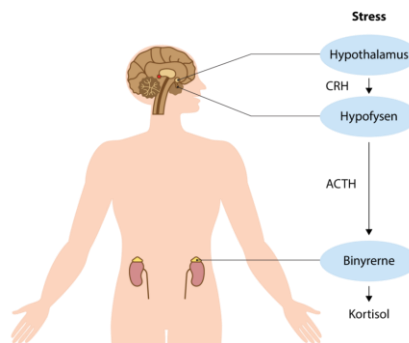


Noradrenalin mobiliserer energi i kroppen, udløses lokalt til bevægelse og klar tanke, involverer sympatikum. (mave og tarm får mindre resurser)

3

HPA aksen

- **H Hypothalamus**
Hypothalamus
- **P Hypofysen**
Pituitary gland
- **A Binyrene**
Adrenal glands



4

HPA aksen



Kortisol der produceres i binyrerne, og får os at gå i gang og agere



Højner hjertefrekvensen og øger blod gennemstrømningen i musklerne



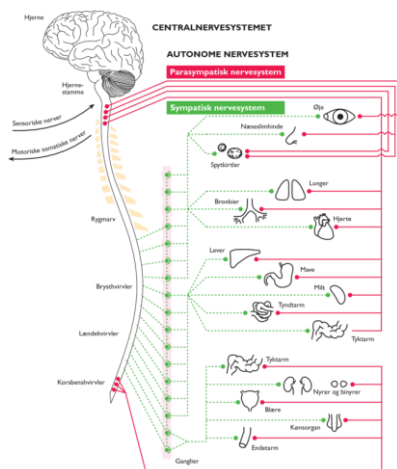
Kroppen forbereder sig for fight or flight



Samme system der hjalp os ude på savannen at overleve, går i gang når du stresser i dag.

5

Autonome nervesystemet



Sympatiske nervesystem er vores "speeder", der får kroppen op i omdrejninger, klart til handling. Det fungerer ved at frigive hormonerne noradrenalin fra nervecellerne og adrenalin fra binyremarven.

Parasympatiske nervesystem er vores "bremse", der får kroppen ned i gear. Det parasympatiske nervesystem er aktivt når vi slapper af, sover, spiser og meditere.

6

Immunforsvaret



Immunsystemet reagerer forskelligt alt efter om stress reaktionen er akut eller langvarig.



Akutte stress reaktion



Øger immunsystemets aktivitet. De hvide blodlegemer omdirigeres fra blodet til vævet, hvor de kan bekæmpe infektioner.

7

Symptomer

Der er en mening med galskaben



Sveder - for at køle ned en alarmeret krop



Udmattet, træt – det er anstrengende at være på vagt.



Kvalme, utilpashed – kroppen ønsker at gøre sig af med indholdet i maven, sådan at man kan løbe og slå fra sig bedre



Mundtørhed – kæmpe eller flygte, da går blodet ud i musklerne, og kirtlerne i munden får mindre væske



Irriteret, Ubehag – umiddelbar fejlfinding, i modsætning til social finesse, en stresseet hjerne har ikke tid med glæde, og relationelle finfølsomheder

8

Kognitive forstyrrelser Alzheimers light



Stress hormoner i kroppen over lang tid, gøre at hjernen prioriterer ned alt som ikke behøves for at kunne slå fra sig og flygte.



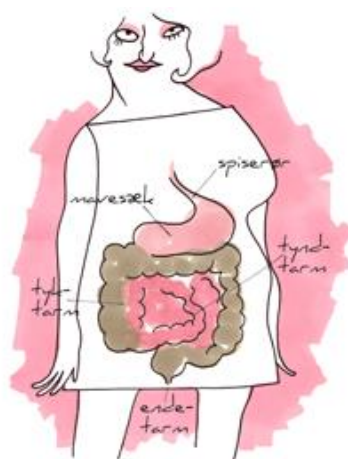
Fight or flight



Hjernen stopper med at fungere på en nuanceret måde

9

At fordøje maden, er uvigtigt!



10

At sove, er uvigtigt!



11

At formere os, er uvigtigt!



12

Akut kortvarig stressreaktion



Sukker og fedt frigives til musklerne,



blodtrykket og pulsen stiger,



blodets evne til at størkne øges, og



blodet går fra tarmene og ud i musklerne.

13

Hvad er stress

For et vortesvin, er stress meget enkelt. Der er to minutter til at komme væk fra løven der jagter.

For løven, er stress at ikke ha spist i nogle dage og uden fangst, dør du.

Det er kortvarige fysiske kriser - Stress

For mennesker er stress stadigt fysiske kriser.

Men vi stresser også når vi **tror** at vi skal ha en fysisk kris.

Blodtrykket stiger og jeg er forberedt. . . .

14

Stress og Angst er søskende!



Det er samme system i hjernen der går i gang, når vi føler os stressest og når vi har angst.



Stress er her og nu, Chefen skælder ud – en trussel her og nu!



Angst går i gang når jeg tænker på at chefen kan skælde ud – Tænk hvis om/katastrofe tanker!

15

Kognitivt overlegen!



Menneske hjerne kan forudse fremtidens mulige trusler.



Dette giver angst for hvad der kan ske – Katastrofe tanker



Det er ikke usædvanligt at vores stress system alarmerer unødvendigt meget.....



Amygdala virker som et "brand alarm"



Amygdala har nære til alt i hjernen.

16

Amygdala



Får information fra dine ekstorceptive sanser, disse informationer proceses ikke af resten af hjernen.



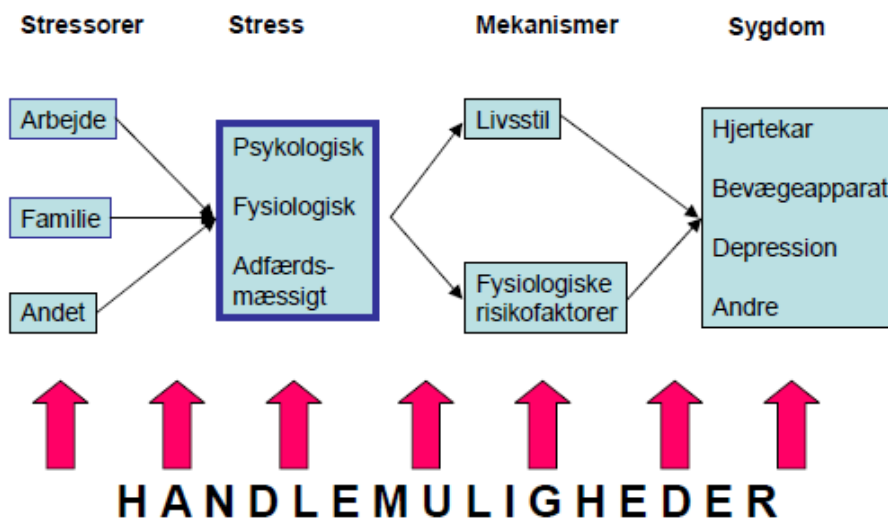
Amygdala scanner omgivelserne konstant, på jagt efter farer, hvis en trussel opstår - ALARM



Amygdala sætter gang i stress systemet

17

Model for stress og sygdom



18

Figur 2: Forskellige typer af stressbelastninger i omgivelserne



19

Indre stressbelastning



Organisering

Core
schemesAngst og
skamEt dæmpet
selv

Selvkritiker



Skrammer

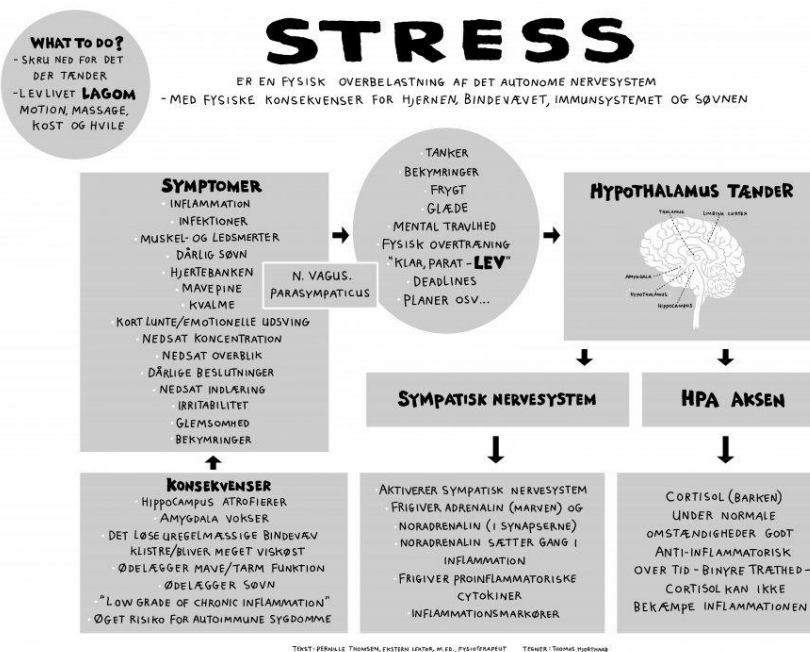


Selvafbryder



Selfsoothing

20



21

Oxytocinet



22

Oxytocinet



Taktil kontakt



Kontakt med rolige personer og behagelige miljøer



Dyr, hunde heste marsvin, etc.



massage, akupunktur, en gå tur eller hygge i haven.



Behagelige oplevelser

23

Taktile nervefibre strækker sig fra huden til den mest primitive del af hjernen.

Ved Taktil kontakt



Kortisol niveauerne i hjernen sænkes



Blodtrykket sænkes



Immune systemet der bekæmper virus og infektioner øger med 50-70% ved taktil kontakt

24

På celleplan



Anabole processer – opbygger væv, lagrer energi.



Katabole processer – nedbryder væv, frigiver energi



Ved langvarig stress bliver vi Katabole

25

Afstemning



Næsten fra fødslen er det tydeligt for spædbarnet, når de er og når de ikke er afstemte med en voksen



Spædbarnet viser tydeligt, at de ikke bryder sig om, ikke at være afstemte



Fejlafstemning stresser os enormt meget.



Ignorance – effektiv afvisnings teknik = stress

26

Med magt følger omsorg!



VED MANGLENDE
OMSORG I MAGT
RELATIONEN



KONFLIKTER PÅ
ARBEJDE



POSITIONERING



KRÆNKELSER



TILRETTEVISNINGER



IGNORANCE –
EFFEKTIV AFVISNINGS
TEKNIK = STRESS

27

Manglende kontakt

- Når man i voksenlivet udsættes for manglende reaktion fra andre, og der ikke længere finder en spejling sted, påvirkes man psykisk og immunforsvaret svækkes.

28

Fysiske kendetegn

• Åndenød	Hjertebanken
• Mavesmerter	Brystsmerter
• Rumlen i maven	Svedture
• Hyppig vandladning	Indre uro
• Diarré	Rysten på hænderne
• Kvalme	Svimmelhed
• Appetitløshed	Hovedpine
• Vægttab	Muskelspændinger i nakke og skuldre
• Nedsat libido og potens	Tics
• Hyppige infektioner	Frysen
• Forværring af kronisk sygd.	

29

Psykiske kendetegn

- Ulyst
- Træthed
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Rastløshed
- Irritabilitet
- Angst
- Nedsat humoristisk sans
- Følelse af udmattethed
- Depression

30

Adfærdsmæssig kendetegn

• Mistro	Søvnløshed
• Nedsat præstationsevne	Lav selvfølelse
• Ubeslutsomhed	Hyperventilation
• Øget brug af	Følelseskulde
• Stimulanser	Uengagerethed
• Medicinmisbrug	Indesluttethed
• Øget sygefravær	Vrede
	Aggression

31

Hormoner

Binyrerne og hjernen producerer adrenalin og noradrenalin

Binyrerne producerer kortisol.

Adrenalin forbereder vores krop på fysisk og psykisk belastende tilstande ved at øge hjertets pumpning. Vi kan reagere meget hurtigt, med adrenalin i blodet.

Adrenalin og Noradrenalin, øger de røde blodlegemer, og højner blodets størkningsevne.

Noradrenalin Kortisol har en lang række virkninger på vores stofskifte. Påvirker glukose og energiomsætningen. Vid længer værende stress er kortisol produktionen høj hele døgnet.

32