

INFORMASJON OM HVORDAN STRESS OG PTSD PÅVIRKER KROPPENE VÅRE

TF-CBT

Stress påvirker oss ved å stimulere produksjonen av hormoner i forskjellige deler av hjernen og kroppen vår. Når stress blir kronisk, som i PTSD, er forandringene vanskeligere å reversere.

I hjernen

Hypothalamus produserer et hormon som heter CRF, som stimulerer hypofysen. Hypofysen slipper deretter ut et hormon som heter ACTH, som sirkulerer gjennom resten av kroppen.

Amygdala, som er ansvarlig for å tildele emosjonell mening til ting vi hører, ser, lukter og føler, begynner å gi mer emosjonell mening til ting som vanligvis ikke ville hatt så mye mening. For eksempel vil ting som vi vanligvis ikke ser på som skremmende nå bli stemplet som skremmende av amygdala.

Prefrontal cortex er en del av hjernen som er ansvarlig for å utslette lærte fryktresponser. Hos mennesker med PTSD er ikke prefrontal cortex så aktiv som vanlig, så disse tidligere lærte fryktresponsene blir ikke utslettet. Dette gjør det vanskeligere for oss å slutte å være redd for ting som skremte oss før, selv når det ikke skjer lenger.

Økt produksjon og aktivitet av nevrotransmitteren *noradrenalin* i hjernen, fører til en økt tilstedeværelse av *adrenalin* i resten av kroppen.

I resten av kroppen

ACTH fra hypofysen virker på *binyrene* for å øke produksjonen av *kortisol*. Økt kortisolnivå fører til høyere nivå av adrenalin i resten av kroppen. Disse høyere nivåene fører til følgende effekter:

- Økt hjerterefrekvens
- Bankende hjerte
- Kortpustethet
- Svetting
- Svakhet, svimmelhet
- Muskelspenning
- Mageproblemer
- Hodepine
- Hudutslett
- Kamp, flukt, eller frysreaksjon

Den gode nyheten er at alle disse effektene kan bli redusert ved å bruke avslapning.

Fra Cohen, J. A., Mannarino, A.P. & Deblinger, E. (2006). "Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents": The Guilford press. Oversatt av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.