

TEMA STRESS: HJERNEN SKRUMPER VED ALVORLIG, VEDVARENDE STRESS

Magasinet Arbejdsmiljø har spurgt hjerneforsker Kjeld Fredens fra Vejlefjord, hvad der sker i hjernen, når man får stress.

Hvordan reagerer hjernen på stress?

- Når man har stress, kan man se det på hjernen. To områder i hjernen er vigtige - hippocampus og amygdala. Hippocampus er den del af hjernen, som normalt regulerer kroppen. Den sidder inde med hjernens stresshåndtering. Når vi er pressede og har travlt, mestrer hippocampus at se muligheder og finde løsninger. Men hvis presset bliver for voldsomt, ryger hippocampus også ind i overarbejde og bliver belastet og fanget i en ond cirkel. De stresshormoner, som den normalt kan regulere, begynder at slå nerveceller i stykker i hippocampus.

På scanninger kan man se, at hippocampus på længere sigt skrumper. Det er uheldigt, fordi hippocampus ikke længere kan regulere stress. Stressen rammer ikke bare cellerne, men også på det mentale plan. Vi bliver dårligere til at huske, vi mister tråden. Folk bliver irritable på os, og dermed breder det sig til det sociale. Vi er havnet i en ond cirkel.

Men samtidig med at hippocampus skrumper, vokser amygdala. Den er ekspert i at udvikle frygt og angst. Kigger man derfor på en virkelig stresset hjerne, er hippocampus skrumpet og amygdala vokset.

Er det en varig skade?

- Hvis stressen fortsætter, er det både en skade på hjernen og en skade på sjælen.

Men man kan rette op på skaden, hvis man sætter ind i tide. Det skal gøres kvalificeret via kontakt til fagfolk - for eksempel psykologer og læger.

En del folk med hjernestress udvikler depressioner. Undersøgelser har vist, at der i depressives hjerner er en skrumpning af hippocampus. Men sætter man ind i tide med terapeutisk arbejde, det vil sige medicin, terapi og motion, kan man få hippocampus til at genvinde sin størrelse igen.

Er der tilfælde, hvor man ikke kan rette op på skaden?

- Ja, i de tilfælde hvor det ikke er muligt at komme ind til kernen. Det vil sige, at amygdala er så stærk, at den hele tiden trækker folk ned. Det er voldsomt invaliderende for hjernen.

Hvad kan man gøre for at hjælpe folk?

- Man bliver ikke stresset, så længe man er herre over situationen. Man bliver stresset, når situationen er herre over én. Hvis man skal undgå stress, kan man for eksempel lave et slags budget over ens egne fysiske og psykiske ressourcer. Som en bankbog man kan trække over engang imellem, men også skal sørge for at sætte ind på igen.

Hvordan føles stress i hjernen fysisk?

- Når man kommer ud i den dårlige stress, og amygdala tager overherredømmet, får vi destruktive følelser, og vi kan ikke længere se muligheder. Situationen bliver herre over mig, og frygt og angst begynder at udvikle sig - kroppen spænder op. Kroppen er i forsvarsposition, og det kan måles på øgede muskelspændinger, øget blodtryk, dårlig koncentration. Det fører enten til flugt eller angreb. Folk, der er stressede, lukker enten helt i og bliver helt stille, eller også (bliver de irritable og vrede.

- Et andet problem er, at man ikke kan mærke, hvornår nok er nok, når kroppen er spændt. Man kan blive ved med at bilde sig ind, at man sagtens kan arbejde lidt mere. Til sidst risikerer man at vågne op på den intensive afdeling på hospitalet. Man er slet ikke klar over, at man har overhørt kroppens råb om hjælp.