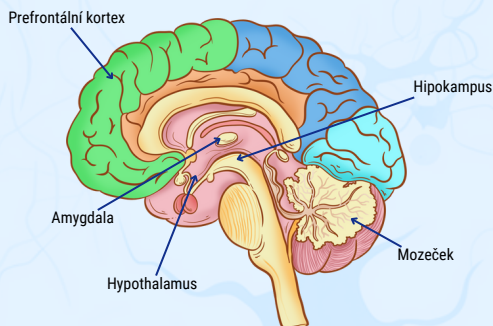


Mozek, nervový systém a stres

Základní povědomí o tom, jak se vyvíjí a funguje nervový systém, vám může jako rodičům nebo pečujícím osobám pomoci lépe porozumět chování, emocím a prožitkům vašich dětí.

V této kapitole si můžete přečíst základní informace o vývoji mozku a funkcích nervového systému, které ovlivňují každodenní fungování a psychiku vašich dětí i vás samotných.



Mozek

Mozek se plně vyvíjí až do 25. roku života, což vysvětluje, proč děti a dospívající často dříve "jednaří, než myslí" - mozek a jeho funkce zkrátka ještě nejsou zcela vyvinuty.

Přední část mozku, která se vyvíjí jako poslední (prefrontální kůra), má na starosti abstraktní myšlení, koordinaci, usměřování myšlenek, pozornosti a také regulaci chování a emocí. Z toho důvodu se u dětí a dospívajících často projevuje nezralé chování a nižší schopnost seberegulace. Tato omezená schopnost mozku zapojit logické myšlení je zřetelná zejména, když se dospívající ocitnou v emočně vypjatých situacích, kdy mají tendenci reagovat impulzivně a rizikově. Jako dospělí bychom tedy měli mít tuto informaci vždy na paměti. To, že děti a dospívající nezvládají každodenní situace tak jako dospělí, není jejich chyba a neměli bychom je za to obviňovat. Naopak bychom měli dětem poskytovat podporu a přiměřenou pomoc k tomu, aby se naučili své náročné emoce a prožitky zvládat.

Nervový systém a stres

Nervový systém je řídicím centrem celého těla a jeho funkcí. Autonomní nervový systém (ANS) je jednou ze součástí nervového systému, která řídí automatické fyziologické procesy, jako je např. tlukot srdce, dýchání a trávení. Hlavní funkcí ANS je pomáhat v těle udržovat fyziologickou rovnováhu.

Stres je významný faktor, který ovlivňuje funkci ANS a spolu s tím i fyziologickou rovnováhu v našem těle.

Když člověk zažívá stresující nebo ohrožující událost, dochází k aktivaci části mozku zvané **amygdala**, která okamžitě vyšle nouzový signál do další části mozku - hypothalamu.

Hypothalamus funguje jako velitelské centrum, které komunikuje se zbytkem těla a stimuluje obranné reakce. Mezi takové reakce patří příprava těla na útěk nebo útok, tedy zrychlení dechu, zvýšení krevního tlaku, nahrnutí krve do svalů, zpomalení trávicích funkcí a pocení.

Ve chvílích ohrožení funguje nervový systém jako plynový pedál v autě a zapne režim "přežítí", tedy spustí již zmíněné obranné reakce, čímž pomáhá nashromáždit potřebnou energii k akci.

Jakmile nebezpečí pomine, je potřeba tělo a jeho funkce zklidnit a vrátit zpět do rovnováhy, aby tělo dlouhodobě nežůstávalo ve stavu napětí.

V takovou chvíli se nervový systém promění v brzdu v autě a postupně organismus uklidní. Pokud tedy náš nervový systém vyhodnotí situaci jako bezpečnou, začne snižovat tepovou frekvenci i krevní tlak, obnoví funkci trávení a my se začneme postupně uvolňovat.

Mimo nebezpečí je nervový systém v rovnováze - podobně jako když v autě zařadíte neutrální.

Aby byly procesy v našem těle vyrovnané a pracovaly zdravým způsobem, ANS aktivně zpracovává stres podobně jako trávicí systém zpracovává jídlo. Je důležité si pamatovat, že ANS pracuje neustále. Není aktivní pouze v situacích "brzda" a "plyn", ale i během "neutrálu". Autonomní nervový systém se za každých okolností stará o udržování zdravých životních funkcí a komunikuje s ostatními částmi našeho těla.

Při chronickém stresu tělo soustavně aktivuje “plynový pedál”, ale protože stres neodeznívá, tělo nedokáže použít “brzdu” a uklidnit se. To vede k nadměrné zátěži organismu. Po aktivaci “plynu” totiž nenásleduje adekvátní návrat k fyziologické rovnováze, hladina stresu stoupá a aktivace se začne hromadit. Tento nevyvážený stav doprovází nadbytek stresu a nedostatečná kontrola emocí, která může vést k projevům silné úzkosti, paniky, agrese či dalších emocí.

My sami můžeme přispět ke zdravé funkci nervového systému. V materiálu **Jak pomoci dítěti, které zažívá panickou ataku nebo intenzivní stres a Jak o sebe pečovat** se dozvíte více o technikách, které vám mohou pomoci regulovat nervový systém a udržovat tak jeho zdravou rovnováhu.

Proč jsou tyto informace důležité pro vás jako rodiče

Děti, které si prošly nebo procházejí náročnými a vysoce stresovými situacemi, mají často problémy se seberegulací, zažívají a projevují intenzivní emoce a pocity nebo se naopak mohou zdát “zamrzlé” a bez emocí. Chování, které na první pohled působí jako “zlobení”, provokace nebo naopak lhostejnost a ignorance, může být ve skutečnosti reakcí nervového systému dítěte na intenzivní životní situace. Dítě se může potýkat s chronickou aktivací sympatického systému, kdy je tělo nabuzené a připravené k akci. Některé děti budou na intenzivní stres reagovat šokem a zamrznutím. U takového dítěte se často projevuje odpojenost a izolace od okolí, vyčerpání a apatie. Více o konkrétních reakcích, které se u dětí v důsledku stresových událostí projevují, si můžete přečíst v materiálu **Jak mohou děti a dospívající reagovat na trauma**.

