

Мозок, нервова система і стрес

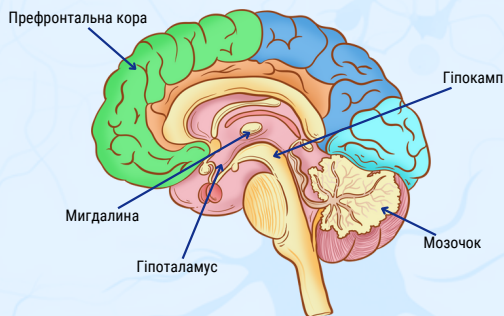
Базові знання про те, як розвивається і функціонує нервова система, можуть допомогти вам, як батькам або опікунам, краще зрозуміти поведінку, емоції та переживання вашої дитини.

У цьому розділі ви можете отримати основну інформацію про розвиток мозку та функції нервової системи, які впливають на повсякденне функціонування та психіку ваших дітей і вас самих.

Мозок

Мозок людини переважно розвивається до віку 25 років. Це пояснює те, чому діти та підлітки часто "діють, перш ніж думають" - мозок і його функції ще просто не повністю розвинені.

Передня частина мозку, яка розвивається останньою (префронтальна кора), відповідає за абстрактне мислення, координацію, спрямування думок та уваги, а також регулювання поведінки та емоцій. З цієї причини діти та підлітки часто демонструють незрілу поведінку та меншу здатність до саморегуляції. Ця недорозвинена здатність мозку до повноцінного логічного мислення особливо проявляється, коли підлітки опиняються в емоційно-стресових ситуаціях, коли вони схильні реагувати імпульсивно та піддаватися ризику. Тому нам, дорослим, слід завжди пам'ятати про це. Те, що діти та підлітки не справляються з повсякденними ситуаціями так, як дорослі, не є їхньою провиною, і ми не повинні їх звинувачувати. Навпаки, ми повинні надавати дітям підтримку і відповідну допомогу, щоб вони могли впоратися зі складними емоціями і переживаннями.



Нервова система та стрес

Нервова система - це центр управління всім організмом і його функціями. Автономна нервова система (АНС) - це один з компонентів нервової системи, який контролює автоматичні фізіологічні процеси, такі як серцебиття, дихання і травлення. Основна функція АНС - допомагати організму підтримувати фізіологічну рівновагу.

Стрес є важливим фактором, який впливає на функцію АНС, а разом з нею і на фізіологічну рівновагу в нашому організмі.

Коли людина переживає стресову або небезпечну подію, активується частина мозку під назвою **мигдалеподібне тіло**, яка негайно надсилає сигнал тривоги до іншої частини мозку - гіпоталамуса. **Гіпоталамус** діє як командний центр, який передає сигнали по всьому тілу і стимулює захисні реакції. Ці реакції подібні до реакцій на підготовку організму до втечі або нападу, тобто прискорюється дихання, підвищується кров'яний тиск, кров приливає до м'язів, сповільнюються функції травлення і потовиділення.

У моменти небезпеки нервова система діє як **педаль газу в автомобілі** і вмикає "режим виживання", тобто запускає вищезгадані захисні реакції, допомагаючи накопичити необхідні сили для дій у відповідь.

Після того, як небезпека минула, організм і його функції потрібно заспокоїти та привести в рівновагу, щоб тіло не залишалося в стані напруги протягом тривалого часу. В такий час нервова система подібна до **гальма в автомобілі**, тобто поступово заспокоює тіло. Таким чином, якщо наша нервова система оцінює ситуацію як безпечну, вона почне знижувати частоту серцевих скорочень та кров'яний тиск, відновлювати функцію травлення, і ми поступово почнемо розслаблятися.

Поза небезпекою нервова система перебуває в рівновазі - так само, як коли ви встановлюєте автомобіль на **нейтральну передачу**.

Для того, щоб збалансувати процеси та зберегти здоровий стан нашого організму, АНС активно переробляє стрес подібно до того, як травна система переробляє їжу. Важливо пам'ятати, що АНС працює постійно. Вона активна не тільки під час ситуацій "гальмо" і "газ", а й під час "нейтрального режиму". Автономна нервова система відповідає за підтримання здорових життєвих функцій у будь-який час і взаємодіє з іншими частинами нашого тіла.

Під час **хронічного стресу** організм постійно активує "педаль газу", але через те, що стрес не припиняє діяти, організм не в змозі натиснути на "гальмо" і заспокоїтися. Це призводить до надмірного навантаження на організм. Оскільки активація "педалі газу" не супроводжується природним поверненням до фізіологічної рівноваги, рівень стресу зростає та починає накопичуватися. Цей незбалансований стан супроводжується **надлишком стресу і відсутністю емоційного контролю**, що може призвести до проявів **сильної тривоги, паніки, агресії або інших емоцій**.

Ми самі можемо сприяти здоровому функціонуванню нервової системи. У матеріалах **Як допомогти дитині, яка переживає панічну атаку або сильний стрес** та **Як потурбуватися про себе** ви дізнаєтеся більше про техніки, які можуть допомогти вам контролювати роботу нервової системи та підтримувати її здоровий стан.

Чому ця інформація важлива для вас як для батьків

Діти, які пережили або переживають складні та стресові ситуації, часто мають проблеми з саморегуляцією, відчувають і виражають сильні емоції та почуття, або, навпаки, можуть здаватися "замороженими" та беземоційними. Поведінка, яка на перший погляд здається "недопустимою", провокацією або, навпаки, байдужістю та ігноруванням, насправді може бути реакцією нервової системи дитини на складні життєві ситуації. Дитина може відчувати хронічну напругу симпатичної системи, коли організм збуджений і готовий до дії. Деякі діти реагують на надмірний стрес шоком і станом загальмування. Така дитина часто почуває відстороненість та ізоляцію від оточення, виснаження та апатію. Більше інформації про специфічні реакції, які демонструють діти в результаті стресових ситуацій, в матеріалі **Як діти та підлітки можуть реагувати на травму**.

