

Mozog, nervový systém a stres

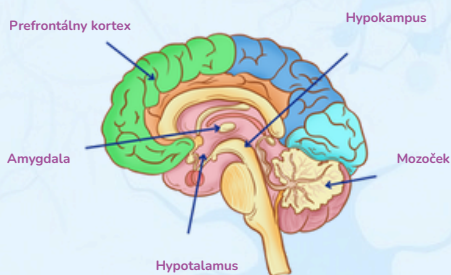
Základné pochopenie toho, ako sa nervový systém vyvíja a funguje, vám ako rodičovi alebo opatrovateľovi môže pomôcť lepšie pochopiť správanie, emócie a skúsenosti vášho dieťaťa.

V tejto kapitole nájdete základné informácie o vývoji mozgu a funkciách nervového systému, ktoré ovplyvňujú každodenné fungovanie a psychiku vašich detí, ako aj vás samých.

Mozog

Mozog sa plne vyvíja až do veku 25 rokov, čo vysvetľuje, prečo deti a dospelávajúci často „konajú skôr, ako myslia“ - mozog a jeho funkcie jednoducho ešte nie sú plne vyvinuté.

Predná časť mozgu, ktorá sa vyvíja ako posledná (prefrontálny kortex), je zodpovedná za abstraktné myslenie, koordináciu, usmerňovanie myšlienok a pozornosti, a reguláciu správania a emócií. To je dôvod, prečo deti a dospelávajúci často prejavujú nezrelé správanie a nižšiu schopnosť sebaregulácie. Táto obmedzená schopnosť mozgu zapojiť sa do logického myslenia je obzvlášť viditeľná, keď sa dospelávajúci ocitnú v emocionálne stresujúcich situáciách. V takýchto situáciách môžu mať tendenciu reagovať impulzívne alebo riskovať. Ako dospelí by sme mali mať tieto informácie vždy na pamäti. Skutočnosť, že deti a dospelávajúci nezvládajú každodenné situácie rovnakým spôsobom ako dospelí, nie je ich chyba a nemali by sme ich za to viniť. Naopak, mali by sme deťom poskytnúť podporu a vhodnú pomoc, ktorú potrebujú, aby sa naučili zvládať svoje matúce emócie a skúsenosti.



Nervový systém a stres

Nervový systém je riadiacim centrom celého tela a jeho funkcií. Autonómny nervový systém (ANS) je jednou z častí nervového systému, ktorá riadi automatické fyziologické procesy, ako je srdcový tep, dýchanie a trávenie. Hlavnou funkciou ANS je pomôcť telu udržiavať fyziologickú rovnováhu.

Stres je dôležitým faktorom, ktorý ovplyvňuje funkciu ANS, ako aj fyziologickú rovnováhu v našom tele.

Keď človek zažije stresujúcu alebo hrozivú udalosť, aktivuje sa časť mozgu nazývaná **amygdala** a okamžite vyšle tiesňový signál do inej časti mozgu – **hypotalamu**. Hypotalamus funguje ako veliteľské centrum, ktoré komunikuje so zvyškom tela a stimuluje obranné reakcie. Medzi tieto reakcie patrí príprava tela na beh alebo útok, čo má za následok rýchle dýchanie, zvýšený krvný tlak, prílev krvi do svalov, spomalenie tráviacich funkcií a potenie.

V momentoch ohrozenia sa nervový systém správa ako **plynový pedál v aute** a zapína náš „režim prežitia“, čo znamená, že spúšťa vyššie uvedené obranné reakcie, ktoré pomáhajú akumulovať potrebnú energiu na akciu.

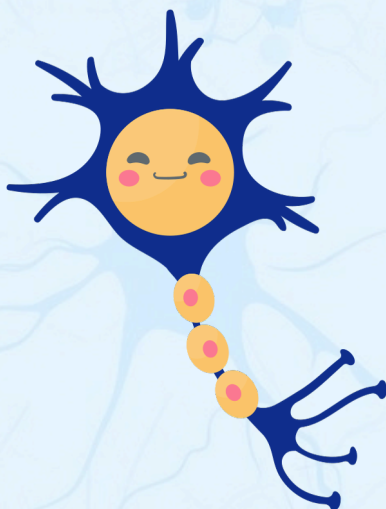
Keď nebezpečenstvo pominie, telo a jeho funkcie je potrebné upokojiť a vrátiť do rovnováhy, aby telo nezostalo príliš dlho v stave napätia. V tomto bode sa nervový systém zmení na **brzdový pedál auta** a postupne upokojuje telo. Keď náš nervový systém uzná situáciu za bezpečnú, začne znižovať našu srdcovú frekvenciu a krvný tlak, tráviace funkcie sa obnovia a postupne sa začneme uvoľňovať.

Mimo nebezpečenstva je nervový systém v rovnováhe – podobne ako keď zaradíte v aute **neutrál**.

Aby naše telesné procesy fungovali vyvážene a zdravo, ANS aktívne spracováva stres rovnakým spôsobom, ako tráviaci systém spracováva potravu. Je dôležité pamätať na to, že ANS pracuje nepretržite. Nie je aktívny len pri používaní „brzdového pedálu“ a „plynového pedálu“, ale aj počas „neutrálneho“ obdobia. Autonómny nervový systém je zodpovedný za udržiavanie našich zdravých vitálnych funkcií za všetkých okolností a za komunikáciu s ostatnými časťami nášho tela.

Pri **chronickom strese** telo neustále aktivuje „plynový pedál“ a keďže tlak neustupuje, telo nie je schopné použiť „brzdový pedál“ na upokojenie. To vedie k preťaženiu tela stresom. Keďže po aktivácii „plynového pedálu“ nenasleduje upokojujúci návrat do fyziologickej rovnováhy, hladina stresu stúpa a začína sa hromadiť nepokoj. Tento nevyvážený stav je sprevádzaný **nadmerným stresom a nedostatkom emocionálnej kontroly**, čo môže viesť k prejavom **silnej úzkosti, paniky, agresie alebo iných negatívnych emócií**.

My sami môžeme prispieť k udržaniu zdravého fungovania nervového systému. V materiáloch *Ako pomôcť dieťaťu, ktoré prežíva záchvat paniky* alebo intenzívny stres a *Ako sa o seba starať* sa dozviete viac o technikách, ktoré vám môžu pomôcť regulovať váš nervový systém a udržiavať túto zdravú rovnováhu.



Prečo sú tieto informácie pre vás ako rodiča dôležité?

Deti, ktoré prešli alebo prechádzajú náročnými a vysoko stresujúcimi situáciami, majú často problémy so sebareguláciou, prežívaním a vyjadrovaním intenzívnych emócií a pocitov, alebo sa môžu zdať „zamrznuté“ alebo bez emócií. Správanie, ktoré sa na prvý pohľad prejavuje ako nevhodné správanie, úmyselná provokácia alebo naopak ľahostajnosť či ignorancia, v skutočnosti môže byť reakciou nervového systému dieťaťa na intenzívne životné situácie. Dieťa môže zažívať chronickú aktiváciu sympatického nervového systému, pri ktorej je telo nervózne a pripravené na akciu. Niektoré deti reagujú na intenzívny stres šokom alebo fyzickým zmrazením. Takéto dieťa často zažíva odpojenie a izoláciu od prostredia, vyčerpanie a apatiu. Viac o špecifických reakciách detí na stresujúce udalosti si môžete prečítať v materiáli *Ako deti a dospelávajúci môžu reagovať na traumu*.