

Οργανικές Συνέπειες Του Υπερβολικού Στρες

[/ Γενικά](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οποιαδήποτε αντίδραση του σώματος στο στρες είναι χρήσιμη. Προετοιμάζει το σώμα να απαντήσει στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει είτε με μαχητικό τρόπο είτε με στρατηγική αποχώρηση. Αυτή η αντίδραση μάχης ή υποχώρησης συντελείται στο επίπεδο του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Στην πορεία αυτής της αντίδρασης συμβαίνουν στο σώμα μια σειρά φαινόμενα από τα οποία το καθένα έχει συγκεκριμένο ρόλο στην προετοιμασία του οργανισμού μας για να ανταποκριθεί στην πρόκληση. Το πρόβλημα είναι όμως, ότι το καθένα από τα φαινόμενα αυτά μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον οργανισμό εάν συνεχιστεί για πολύ. Προορίζονται από τη φύση τους ως άμεσες βραχυπρόθεσμες αντιδράσεις, προγραμματισμένες να σταματήσουν μόλις ξεπεραστεί η έκτακτη ανάγκη. Εάν δε σταματήσουν, αρχίζουν να έχουν αντιστροφα αποτελέσματα.

Εκκριση αδρεναλίνης και νοραδρεναλίνης από τα επινεφρίδια στο αίμα. Αυτές ενεργούν ως ισχυρά διεγερτικά, επιταχύνουν τα αντανακλαστικά, αυξάνουν τον καρδιακό παλμό και την πίεση, ανεβάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και προκαλούν αλλαγές στο μεταβολισμό του σώματος. Το αποτέλεσμα είναι η βραχυχρονη βελτίωση των ικανοτήτων και της επίδοσης, καθώς μεταφέρεται περισσότερο αίμα στους μυες και στους πνεύμονες. Όμως αν αυτό δε μεταφραστεί σε στιγμιαία ενέργεια, στις μακροπρόθεσμες συνέπειες θα περιλαμβάνονται καρδιοαγγειακές διαταραχές, βλάβη στο συκώτι λόγω αυξημένης πίεσης και διατάραξη των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, κάτι που επιδεινώνει τον διαβήτη και την υπογλυκαιμία.

Εκκριση των ορμονών του θυροειδούς από το θυροειδή αδένα στο αίμα

Αυτό επιταχύνει το μεταβολισμό του σώματος καθώς αυξάνεται ο ρυθμός καύσης της ενέργειας. Εάν διαρκέσει για πολύ, αυτή η «κούρσα» του μεταβολισμού οδηγεί σε εξάντληση, απώλεια βάρους και γενικά σωματική κατάρρευση.

Εκκριση χοληστερολης από το συκώτι στο αίμα Αυτό αυξάνει πιο πολύ τα επίπεδα ενέργειας βοηθώντας τη λειτουργία των μυών. Η μόνιμα όμως αυξημένη χοληστερόλη στο αίμα σχετίζεται με δραματική αύξηση του κινδύνου της αρτηριοσκλήρυνσης.

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ Εκτός από την επιστράτευση της ενέργειας αυτής καθαυτής, υπάρχει ένας αριθμός λειτουργιών του σώματος που προκαλούνται για να αντιδράσουν στο στρες και βοηθούν αυτήν την επιστράτευση.

Διαταραχές στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Αυτό επιτρέπει την εκτροπή του αίματος από το στομάχι στους πνεύμονες και τους μυς. Ταυτόχρονα το στόμα ξεραίνεται, έτσι ώστε το στομάχι να μην έχει να ασχοληθεί ούτε με το σάλιο.

Δερματική αντιδραση. Η ροή του αίματος εκτρέπεται από την επιφάνεια του δέρματος και διοχετεύεται αλλού (γι αυτό και όσοι βρίσκονται σε στρες είναι χλωμοί) ενώ ταυτόχρονα παράγεται ιδρώτας για να ψυχράνει τους μυς που έχουν υπερθερμανθεί από την ξαφνική εισροή ενέργειας.**Διόγκωση των διόδων αέρα των πνευμόνων.** Αυτό επιτρέπει στο αίμα να δεχτεί περισσότερο οξυγόνο μια διαδικασία που βοηθιέται από την αύξηση του ρυθμού αναπνοής. Αλλά υπεροξυγονωμένο αίμα μπορεί να επιφέρει απώλεια των αισθήσεων και να διαταράξει τους ρυθμούς της καρδιάς.**ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ**
Εκκριση ενδορφινών από τον υποθάλαμο στο αίμα. Αυτές λειτουργούν ως φυσικά αναλγητικά και μειώνουν την ευαισθησία στις κακώσεις και τα τραύματα. Όμως η έκκριση ενδορφινών προκαλεί μεγαλύτερη ευαισθησία σε πόνους ρουτίνας πχ. Πονοκεφάλους ή πόνους στη μέση.

Εκκριση κορτιζόνης από τα επινεφρίδια στο αίμα. Αυτή εξαλείφει τις αλλεργικές αντιδράσεις που θα μπορούσαν να παρεμποδίσουν την αναπνοή. Αλλά αυτό μειώνει τις ανοσοποιητικές αντιδράσεις προς όλα τα είδη μολύνσεων και αυξάνει τον κίνδυνο πεπτικού έλκους.

Η παραγωγή της σεξουαλικής ορμόνης μειώνεται.

Αποφεύγεται έτσι η διασπαση της προσοχής ή της ενεργητικότητας από τη σεξουαλική διέγερση και μειώνονται οι πιθανές συνέπειες μιας εγκυμοσύνης. Όμως αν αυτό παραταθεί μπορεί να οδηγήσει σε ανικανότητα, στειρότητα και άλλες

σεξουαλικές διαταραχές.

Πηγή:

<http://www.onlycy.com/381566->

[%CE%BF%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-](http://www.onlycy.com/381566-%CE%BF%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%85%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%83)

[%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%82-](http://www.onlycy.com/381566-%CE%BF%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%85%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%83)

[%CF%84%CE%BF%CF%85-](http://www.onlycy.com/381566-%CE%BF%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%85%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%83)

[%CF%85%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%](http://www.onlycy.com/381566-%CE%BF%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%85%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%83)

[%CF%83](http://www.onlycy.com/381566-%CE%BF%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%85%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%83)