

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το στρες αλλάζει τη μορφολογία του εγκεφάλου και προκαλεί μακροπρόθεσμη βλάβη, τόσο στον άνθρωπο όσο και στα ζώα.

Νευροεπιστήμονας από το Πανεπιστήμιο Ροκφέλερ στη Νέα Υόρκη κατά τη διάρκεια συνεδρίου για τις Νευροεπιστήμες στην Ουάσιγκτον, ανέφερε ότι: «Το στρες κάνει κάποιους νευρώνες να συρρικνώνονται ή αντιθέτως να αναπτύσσονται (...) Η φθορά που υφίσταται το σώμα εξαιτίας του στρες αλλάζει το νευρικό σύστημα».

Το φαινόμενο είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό σε ό, τι αφορά στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, ο οποίος φαίνεται ότι προγραμματίζεται βάσει των πρώτων στρεσογόνων εμπειριών.

Το στρες στα πρώτα χρόνια της ζωής, ακόμη και κατά τη διάρκεια της εμβρυϊκής ζωής, μπορεί να οδηγήσει σε δυσάρεστες αλλαγές στη συμπεριφορά αλλά και στην ικανότητα μάθησης και μνήμης κατά την ενήλικη ζωή. Άτομα, που έχουν εκτεθεί σε έντονο στρες στην αρχή της ζωής τους, εμφανίζουν επίσης ευκολότερα τάση για κατάχρηση ουσιών και ψυχιατρικές διαταραχές.

Νευρολόγος από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Ιρβίν ανέφερε ότι το προγεννητικό στρες μπορεί να αλλάξει τον εγκέφαλο για πάντα καθώς και τον τρόπο έκφρασης γονιδίων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ακόμη και το βραχυπρόθεσμο στρες μπορεί να βλάψει την υγεία.

Έγιναν μελέτες σε ποντίκια τα οποία εξαναγκάστηκαν σε ακινησία επί πέντε ώρες ακούγοντας δυνατά ροκ μουσική. Η κατάσταση αυτή οδήγησε σε μείωση των ευαίσθητων ινών που μεταφέρουν σήματα μεταξύ των νευρώνων, όπως έδειξαν μαγνητικές τομογραφίες. Το πείραμα αυτό δίνει εξήγηση στο γιατί κάποια άτομα ξεχνούν εύκολα ή εμφανίζουν δυσκολία στο να συγκρατήσουν πληροφορίες κατά τη διάρκεια στρεσογόνων καταστάσεων.

Και το χρόνια στρες όμως επηρεάζει τον εγκέφαλο. Όταν ποντίκια στο εργαστήριο τέθηκαν σε εξάωρο καθημερινό περιορισμό χωρίς τροφή ή νερό επί 21 ημέρες, ο ιππόκαμπος του εγκεφάλου τους συρρικνώθηκε κατά 3%.

Αποτελέσματα ειδικών, από την Ιατρική Σχολή Weill Cornell στη Νέα Υόρκη, οι οποίοι μελέτησαν ορφανά που έπασχαν από άγχος έδειξαν τι μπορεί να προκαλέσει το στρες στον εγκέφαλο. Τομογραφίες του εγκεφάλου αποκάλυψαν ότι οι περίεργες συνθήκες ανατροφής αυτών των παιδιών οδήγησαν σε αύξηση της δραστηριότητας στην αμυγδαλή,

την περιοχή του εγκεφάλου που συνδέεται με το συναίσθημα.

*Σ.Τ.*