

Stresshormoner & hjernerystelse

Det er stressende at være syg i længden. Det kan være nemt nok at overgive sig til at hvile, når man bliver ramt af influenza og er træt & forpint i få dage. Men efter et par måneder med følger af hjernerystelse, hvor man er forpint og bagud med alt muligt i sit liv, så bliver man slidt og stresset.

Det tricky er bare, at stress i kroppen forhindrer dig i at få det bedre.



Adrenalin er et af stresshormonerne. Adrenalin sørger for at blodtilførsel øges til musklerne, så de kan arbejde. Stresshormoner er ikke dårlige i sig selv. De mobiliserer din evne til at handle og klare ting. Stress er kun dårligt, hvis det er kronisk. Fordi mens adrenalin skruer op for blodtilførsel til musklerne, så skruer det ned for alle de funktioner, som ikke skal bruges til at være fysisk aktiv. Det er din fordøjelse og alt muligt i organerne. Alle processer i kroppen producerer affaldsstoffer og konstant skal noget repareres eller udskiftes (som det siges: alle celler i kroppen bliver udskiftet i løbet af 7 år). De processer kræver ro. Det er den modsatte tilstand af stresshormonerne.

Vores autonome nervesystem er enten i aktiv (sympatisk) eller ro (parasymatisk). Vi er skabt til at veksle mellem de to. Det er faktisk sundt at komme op i aktiv med stresshormoner hver dag. Vi kan sagtens klare os noget tid uden at komme ned i ro med "rest and repair" (hvile og oprydning). Det er kun kronisk stress, som er dårligt. Fordi hvis ikke vi ind imellem kommer ned i "rest and repair", så får vi det skidt. Hvis du har prøvet ikke at undvære en hel nattesøvn, så mærker man der hvordan det føles, når der ikke bliver ryddet op i hjernen. Det meste oprydning i hjernen sker, når vi sover (the glymphatic system).

Når vi kommer til skade eller får en infektion, så har kroppen brug for mere tid til "rest and repair" end når vi er raske. Det er derfor ro og hvile er vigtig. Og jo mere man kan overgive sig til det, jo bedre. Fordi så er stresshormonerne i bund og så kan vi komme over den tilstand hvor kroppen bedst reparerer. Det er ikke sikkert det er nødvendigt at hvile døgnnet rundt. Men når vi hviler, er det vigtigt at hvile ordentligt.

Men hvis man har haft det skidt længe, så bliver man nemt stresset over situationen - og man bliver irriteret på sine symptomer og så kører stresshormonerne. Det er her det bliver svært. Hvordan løser man den knude? Hvordan kommer man ud af den onde cirkel?

Her er det vigtigt hvad du tænker og føler om situationen. Dine følelser er faktisk signalstoffer i kroppen i det autonome nervesystem. Når du føler irritation, modstand og håbløshed, så er det stresshormoner i kroppen. Når du føler tryghed og glæde, er det signalstofferne for den modsatte tilstand: endorfin, serotonin, oxytocin. Så det gælder om at føle og tænke på måder, hvor du får de gode signalstoffer til rulle i kroppen, når dine symptomer bimler.

Det er bare ret svært, hvis dit liv ligger i ruiner og du er forpint af symptomer og ikke kan lave særlig meget. Men der er ikke andet for, end at du må indstille dig på den nye situation og arbejde på sagen.

Hvordan har du det med dine symptomer? Er du irriteret på dem? Prøv at være så ligeglad som mulig, så dine stresshormoner ikke pisker afsted. Eller endnu bedre: prøv at ændre dine følelser omkring symptomerne til, at det er tegn på at din fantastiske krop gerne vil reparere problemerne. Tænk omsorgsfuldt omkring din krop. Giv kroppen de bedste betingelser for ordne sagerne.

Følelsen af tryghed

Når du føler dig utryk, så kører dine stresshormoner. Dit system mobiliserer din handlekraft, så du kan gøre noget for at komme i tryghed. Husk vores biologi handler først og fremmest om overlevelse. I vores moderne velfungerende Danmark kan man godt glemme, hvor vigtig basal tryghed er.

Prøv at bemærk hvornår du føler dig utryk i kroppen. Og find ud af hvordan du kan skabe en følelse af tryghed. Husk der her handler ikke nødvendigvis om de ydre rammer, men om hvad du føler - fordi det hænger direkte sammen med signalstofferne i din krop.

Aktiviteter som får stresshormonerne i bund

At nyde naturen
At nyde farver og smukke ting
At hygge sammen med andre
At nyde musik ... med mere

Husk det er følelsen i din krop, som tæller. Hvis du er lydfølsom, kan musik være belastende. Hvis du er meget svækket, så er måske det eneste, du kan gøre, fantasirejser. Forestil dig et dejligt sted. Forestil dig at lave noget fedt. Det, som tæller er at få de rigtige følelser/signalstoffer til at rulle i din krop, så du føler dig tryk & rolig - og slapper af. Gør det hver dag. Supergodt hvis du kan få gjort det en time hver dag.

Accept af din situation

Hvis du er irriteret over at det her har ramt dig, så kører stresshormonerne. Det er naturligt at blive trist og irriteret, når sådan noget rammer. Men det må man gennemgå som en proces. Begræd det og så kom frem til en nyorientering: "Nu er situationen sådan her. Hvad stiller jeg så op?". Her kan det være en hjælp at hører fra andre, som har været igennem det samme.

Der kan være alle mulige grunde til at man har svært ved at acceptere situationen. Måske er man vred på den person, som var årsag til ulykken. Eller noget som skete lige efter ulykken, som gjorde, at man ikke kunne få hvilet og komme sig. Der kan være alt muligt. Og det er meget individuelt hvordan man får bearbejdet det.

Eksempler på hvordan man ellers kan acceptere situationen:

Det er en naturlig del af livet på jorden at der sker alt muligt. Der har altid været ulykker og sygdom. Ildebrand, hungersnød, alt muligt og til sidst skal vi dø. Man kan ikke sikre sig imod at der sker slemme ting. Men vi mennesker er skabt til at klare en masse. Nogle gange er det ikke med vores handlekraft, men vores biologi, som klarer problemerne.

Når dit system har svært ved at hele efter hjernerystelsen, kan det være fordi du kørte i nogle dårlige livsstrategier. Måske var du dårlig til at lytte efter din krops signaler. Måske var du dårlig til at holde dine grænser. Måske blev du i et dårligt job eller parforhold. Måske prøvede du at styre mere i livet end det er muligt ... Men du havde ikke evnen til at ændre dig. Måske skulle der noget voldsomt til at du blev tvunget til at lære en ny tilgang. Måske er det her en nyttig chance til at blive bedre til at leve livet.

Jeg tror ikke på en højere magt, som designer dit liv og sender dig udfordringer, fordi du har brug for dem. Jeg tror livet er meget tilfældigt. Livet er noget vi får lov til at opleve. Vi kan så lære at blive gode til at mestre det. Det kommer an på om vi lytter - og om vi bliver ved med at være nysgerrige på hvordan man kan takle livet og alle dets udfordringer. Eller om vi bare sætter os på halen og hænger fast i bitterhed. Eller bedøver os med alkohol, medicin eller hvad det nu kan være ... Så vil du tage udfordringen op ? Eller vil du hænge fast ?

Overgivelse til naturkræfterne (eller Gud?)

Jeg tror ikke på Gud. Men efter at have sat mig ind i al det her med kroppens signalstoffer og sammenhængen til vores helbred, kan jeg se hvor nyttigt det er at overgive sig til Gud ... "at lægge det i Guds hænder". Fordi dér giver du slip på selv at skulle gøre noget = mobilisering af dine stresshormoner. Din handlekraft er en gave, som er godt i så mange sammenhænge. Men til nogle ting kan den ikke bruges. Og hvis du prøver at styre noget, du ikke kan handle dig ud af, så ophober du bare stresshormoner uden at det nytter.

Hvis du overgiver dig til situationen og giver slip - lægger det i Guds hænder - så ryger dine stresshormoner i bund og din krop kan reparere.

Jeg forestiller mig det er nemmest, hvis man har en meget stærk tro på Gud. Det har jeg ikke, men jeg kan så sætte noget andet i stedet. Jeg har fundet ud af at fokusere på hvor imponerende

naturkræfterne er. Hvor stort et mirakel livet er. Vores krop er imponerende. Du har ikke skabt din krop. Den er en del af livets mirakel på jorden. Det er en kæmpe fordel at anerkende de her kræfter, som ligger ud over din egen handlekraft, og samarbejde med dem, fordi så bliver du mindre optaget af prøve at styre alt muligt.

Gamle læger plejede at sige at 90% af alle helbredsproblemer klarer kroppen selv. Og de talte om at ordinere noget for at underholde patienten, mens kroppen reparerer sig selv. Her i moderne tider er der masser af tilbud om hvad man kan gøre: spis noget, smør noget på, gør noget med kroppen. Internettet fuldt af quick-fix'er med tankegangen at du kan fixe alting ved at gøre noget. Men det skal man altså passe på med.

Når du har det allerværst

For nogle er hjernerystelses-symptomerne ret konstante. Andre oplever slemme dyk. Hvis du har dyk, hvor det er rigtig hårdt, så prøv at bemærke om du stresser over det. Det kan godt være svært at lade være med. Og især hvis man har kæmpet med det længe: så er det blevet en vane - et indlært mønster. Her gælder det om at væbne sig med tålmodighed, fordi det tager tid at ændre. Tålmodighed hænger i øvrigt også sammen med lavt stress-respons: at give slip og lade tingene tage sin tid.

Du skal øve dig skrue ned for dit stress, når du får det slemt. Tænk i at overgive dig. At have tillid til at kroppen kan få styr på det - bare den får ro. Nøglen ligger i at kunne udholde det svære og ikke stritte imod. Tænk på at stresshormoner gør at det tager længere tid. Find din vej til at få ro på. Åndedrætsøvelser. Meditation. Måske opdyrke din kristne tro, hvis du kan finde det i dig. Hvad end der virker for dig.

Måske føles det umuligt til en start ikke at stresse, men hvis du bliver ved med at stræbe efter det, så kommer det.

Læn dig ind i udfordringen

Forskning i stress går ikke så meget på hvor højt stresshormonerne kommer op, når du står overfor en udfordring, men på hvor hurtigt de falder ned igen bagefter (recovery from stress respons). Som sagt er det ikke dårligt i sig selv at komme højt op i stress. Det afgørende er at det ikke bliver hængende lang tid efter. I forskningsprojekter har man set, at hvis man har selvtilid og forventer at man kan klare udfordringen, så falder stress-responset bedst bagefter. De kalder det at "læne sig ind i udfordringen". Mens hvis man føler sig som offer og ikke regner med at kunne klare det, trækker stress-responset ud lang tid bagefter.

Det er nemt at se for sig, hvis man skal klare noget praktisk eller gå til mundtlig eksamen. Slå dig på brystet og tænk "Mig, Tarzan" :-D Men hvad gør man, når man skal gi efter - og netop ikke bruge sin handlekraft som en stærk Tarzan? Det ved jeg ikke lige. Måske er det at have stor tillid til naturens mægtige kræfter - de kræfter som ligger ud over din handlekraft. Og så er det noget med at kunne overskue at ha det dårligt, accepterer det - frem for at stritte imod. Se dig selv komme stærk ud på den anden side. Tænk videre over det: hvordan læner du dig ind i den her udfordring med selvtilid.

Hvordan griber man det an

Du starter med bare at observerer dig selv. Så du bliver bevidst om når stresshormonerne ruller. Bemærk hvordan det føles i kroppen. Det kan nemt være stressende at blive klar over. Kunsten er ikke at bebrejde dig selv, for det giver mere stress ;-) Men hvis du bare kan træde et skridt tilbage (mentalt) og betragte dit stressrespons, så er det starten på at løse det. Det tager lidt af magten fra det. Det kan godt være ret svært bare lige at stoppe sit stress-respons, så giv dig selv tid til at skrue ned for det. Igen: tålmodighed.

Og husk det er fint nok at stresshormonerne kommer op og køre kortvarigt i stress. Det vigtige er bare, at dine stresshormoner også er i bund på daglig basis. Gerne om aftenen i timerne, før du skal sove.

Det er meget forskelligt hvordan vi får styr på sådan noget stress. For nogle er det yoga eller åndedrætsøvelser eller havearbejde. Der er tusind veje. Du må prøve dig frem, for at finde hvad der virker for dig.



/Therese