

Ψυχοσωματικές πτυχές
των συναισθημάτων

Σωματικές πτυχές της συγκίνησης

Έκδηλες και στο λόγο:

Π.χ. μου κόπηκαν τα πόδια, θα σκάσω, μου ανέβηκε το αίμα στο κεφάλι, πνίγομαι από θυμό

Σαν ρευστές οντότητες που επηρεάζονται από φυσικά μεγέθη (π.χ. θερμοκρασία, βάρος):

Π.χ. ψυχρή αδιαφορία, χλιαρή διάθεση, είμαι down, βαρύς πόνος

Οι πρώτες έρευνες έγιναν για τις επιδράσεις του χρόνιου στρες

Χρόνιο στρες:

Έντονα και διαρκή συναισθήματα εξαιτίας φυσικού ή ψυχολογικού κινδύνου. Εξαντλούν τους σωματικούς πόρους του οργανισμού και τον κάνουν περισσότερο ευάλωτο στις ασθένειες

Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome – GAS) (Hans Selye, 1956)

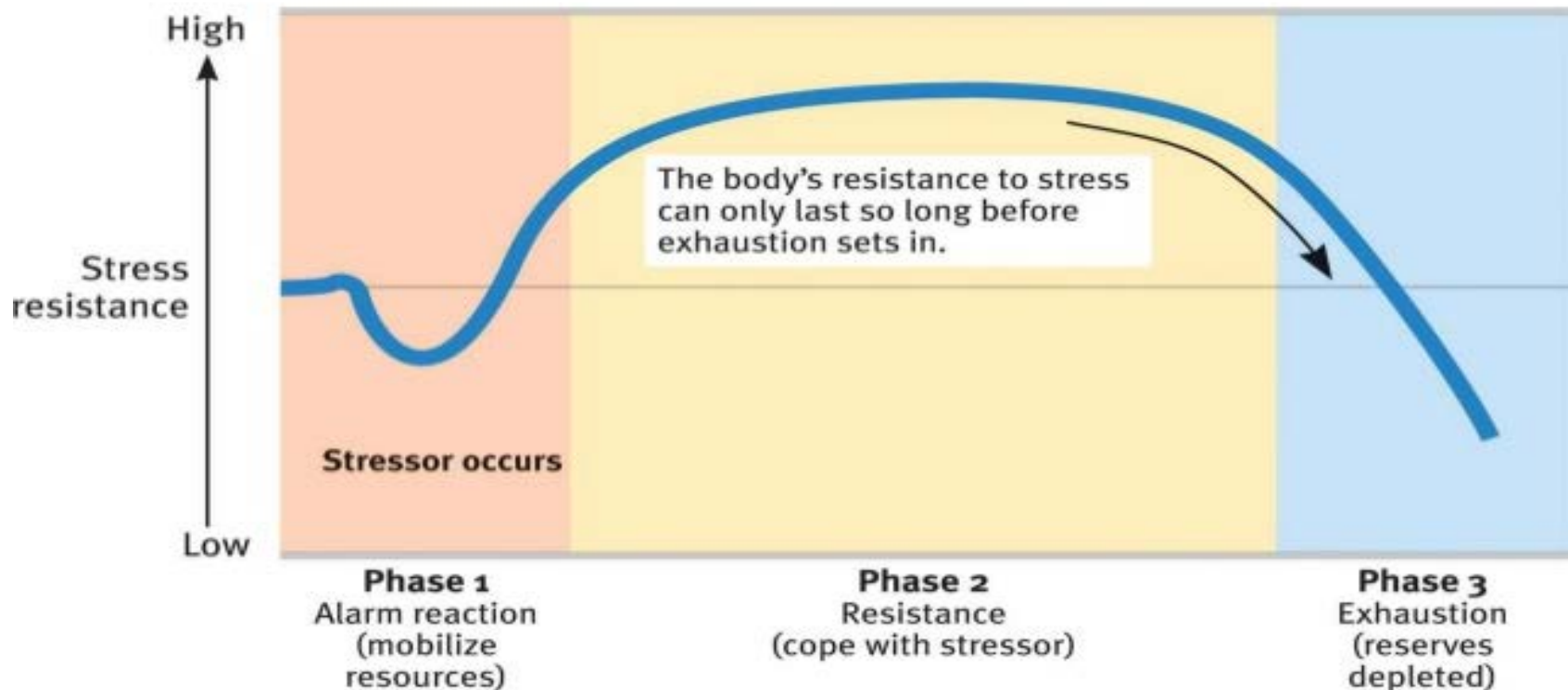
Το στρες προκαλεί αντίδραση μάχης-φυγής (ή και πάγωμα). Η αντίδραση ελέγχεται και ρυθμίζεται από τα επινεφρίδια (που είναι πηγή αδρεναλίνης, κορτιζόλης και άλλων ορμονών), σε τρία στάδια:

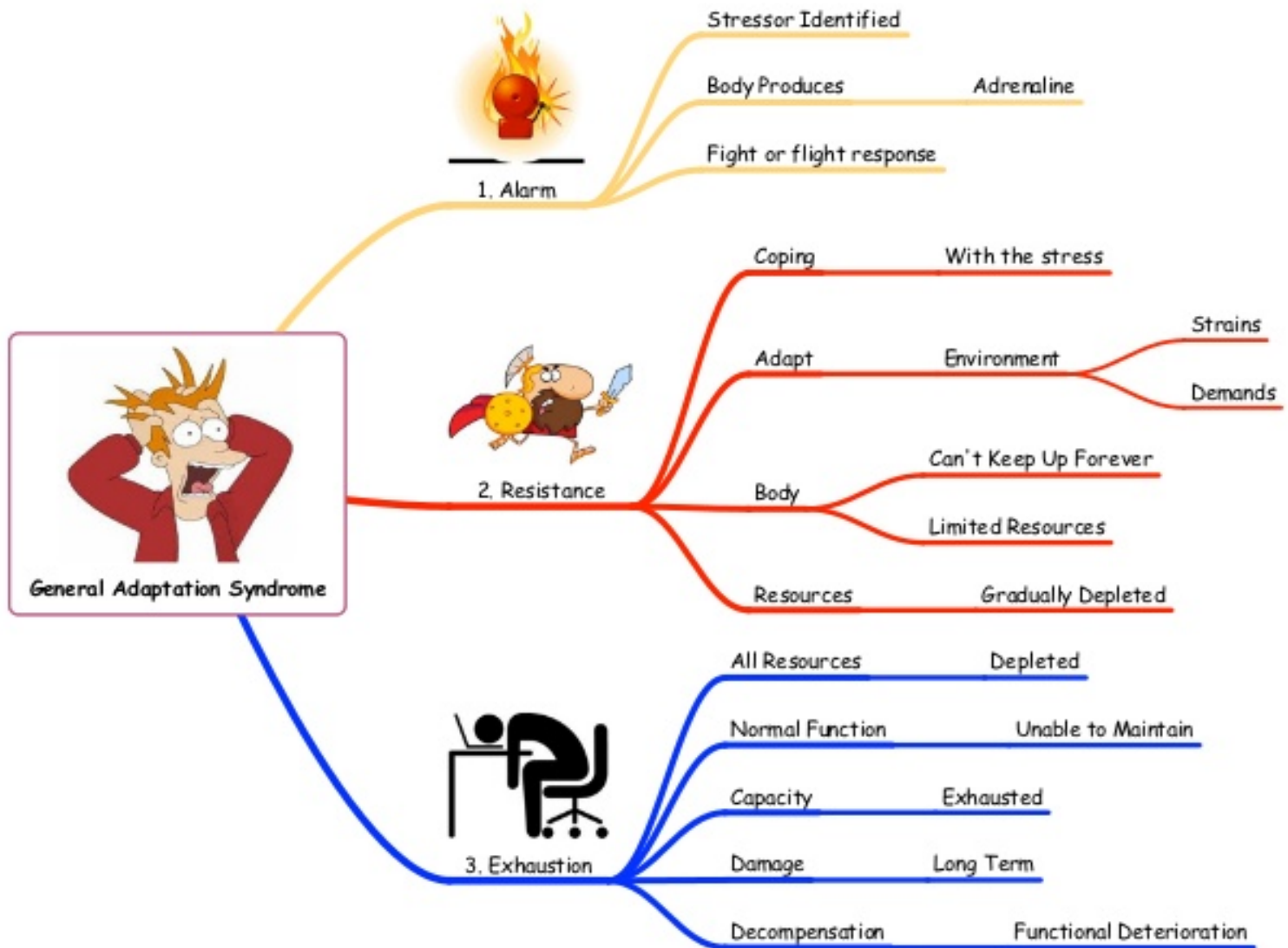
- *Συναγερμός*
- *Αντίσταση*
- *Εξουθένωση*

General Adaptation Syndrome [GAS]

(Identified by Hans Selye):

Our stress response system defends, then fatigues.





Η οργανική κατάρρευση δεν συμβαίνει συνήθως κατά τη διάρκεια του στρεσογόνου συμβάντος, όταν το άτομο είναι οργανικά και ψυχικά κινητοποιημένο να αντιμετωπίσει την πρόκληση, αλλά αφότου παρέλθει το συμβάν και οργανισμός «ησυχάσει», οπότε εκδηλώνεται και η εξουθένωσή του.

Η κορτιζόλη συμβάλλει στην αντίδραση «μάχης ή φυγής», δηλαδή της πρωτογενούς αντίδρασης του οργανισμού μπροστά στον κίνδυνο.

Το χρόνια στρες σχετίζεται με την έκλυση υψηλών επιπέδων κορτιζόλης, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν βλάβη σε εγκεφαλικές δομές, να διακόψουν τη μεταβίβαση μηνυμάτων μεταξύ των νευρώνων και να συμβάλουν στη δημιουργία προβλημάτων του ανοσοποιητικού, του κυκλοφορικού και του πεπτικού συστήματος.

Το στρες παρεμποδίζει και ορισμένες φορές εκτροχιάζει εντελώς τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Συνδέεται με διάφορες ασθένειες, όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, αρθρίτιδες, αλλεργίες κ.ά. Αυτό δεν σημαίνει ότι το στρες προκαλεί αυτές τις ασθένειες, αλλά ότι τα συναισθήματα που γεννά το στρες σχετίζονται με σωματικές μεταβολές οι οποίες εξαντλούν ή «μπερδεύουν» το ανοσοποιητικό σύστημα και καθιστούν τον οργανισμό πιο ευάλωτο στην περιβαλλοντική κακουχία και σε ασθένειες για τις οποίες έχει κληρονομική προδιάθεση.

«Αποφεύγετε το στρες...» (Ρώτας, 1997)

Τα όργανα του σώματος «συμμετέχουν» στις συναισθηματικές πληροφορίες και διεγείρονται αναλόγως:

- Το στομάχι, από ερεθίσματα του περιβάλλοντος, από τη μνήμη και τη φαντασία
- Το έντερο, μπροστά σε δύσκολες παρούσες και επερχόμενες συνθήκες
- Η καρδιά, μπροστά σε αντιφατικές πληροφορίες και στη σύγχυση (π.χ. τι να κάνω τώρα; - μάχη ή φυγή)

Κατηγοριοποίηση αντιδράσεων από πρόσφατες έρευνες

Τρεις ενότητες ψυχοσωματικής αντίδρασης που προκαλούν οι συγκινήσεις.

Εμπλέκουν τη λειτουργία του υποθαλάμου, της υπόφυσης και αφετέρου του ανοσοποιητικού συστήματος:

(α) αντίδραση μάχης-φυγής,

(β) αντίδραση ανάρρωσης και συμπεριφορικής αποσύνδεσης

(γ) αντίδραση θετικής προσέγγισης

Αντίδραση μάχης-φυγής

- Η αντίδραση **μάχης** συνδέεται με θυμό, εχθρότητα, επιθετικότητα (ΑΗΑ –anger, hostility, aggressiveness). Σχετίζεται με γενική πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος (υψηλά επίπεδα εχθρότητας στη διαπροσωπική επικοινωνία οδηγούν σε πτώση της ανοσοποιητικής λειτουργίας μέσα στο 24ωρο)
- Η αντίδραση **φυγής** συνδέεται με φόβο, όταν το απειλητικό σήμα είναι συγκεκριμένο και απαιτεί άμεση δράση και με ανησυχία/αγωνία, όταν το σήμα είναι αβέβαιο και επερχόμενο. Απελευθέρωση κορτιζόλης, αυξημένη μνήμη για απειλητικά γεγονότα, ανάπτυξη και εκδήλωση συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες. Στην οξεία ή χρόνια βίωσή τους, ο φόβος και η αγωνία σχετίζονται με καρδιαγγειακά νοσήματα.

Η αντίδραση ανάρρωσης και συμπεριφορικής αποσύνδεσης

- Αντανακλά λειτουργίες που σχετίζονται με τη διατήρηση των οργανικών πόρων. Διευκολύνει την επούλωση και τη συναισθηματική αποσύνδεση από την απειλή
- Συνδέεται με δυσφορικά συναισθήματα, απόσυρση, κατάθλιψη, ντροπή, υποχωρητικότητα, άστοχη συμπεριφορά
- Απελευθέρωση πρωτεϊνών που προκαλούν «αδιαθεσία» (αυξημένη ανάγκη για ύπνο, μείωση κοινωνικών, σεξουαλικών, επιθετικών και εξερευνητικών δραστηριοτήτων, μεταβολή των κινήτρων), μακριά από την μάχη ή τη φυγή, προς συμπεριφορές που υποστηρίζουν την ανάρρωση). Προσαρμοστική λειτουργία που επιτρέπει στον οργανισμό να διατηρήσει την ενέργειά του ώστε να μεγιστοποιήσει της διεργασίες επούλωσης

Αντίδραση θετικής προσέγγισης

- Προάγει την κινητοποίηση και την οργανική ομοιόσταση
- Συνδέεται με την έκκληση ωκυτοκίνης και ντοπαμίνης
- Βασίζεται στην ανάπτυξη και τη διατήρηση των πόρων του οργανισμού
- Σχετίζεται με τη χαρά, την ευχαρίστηση και την διέγερση
- Τα συναισθήματα αυτά συνδέονται με την προαγωγή της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος και γενικότερα με καλή υγεία (αλλά αυτό εξαρτάται από την ένταση του συναισθήματος, γιατί ακόμη και τα θετικά συναισθήματα, όταν προκαλούν υψηλή διέγερση μπορούν να επηρεάσουν τις οργανικές λειτουργίες με αρνητικό τρόπο)