

СТРЕС ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ЕМОЦІЇ

При стресі активується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь:

Гіпофіз → АСТН

(адренокортикотропний гормон)

Гіпоталамус → CRH

(кортикотропін-рилізінг-гормон)

Наднирники → кортизол

Короткочасний стрес = адаптивний (мобілізує).

Хронічний стрес = нейротоксичний.

Нейробіологія стресу



Що відбувається у мозку під впливом стресу

Мигдалеподібне тіло → гіперактивація → підвищена тривожність, емоційна реактивність

Гіпокамп → атрофія нейронів, зниження нейрогенезу → проблеми з пам'яттю та навчанням

Префронтальна кора → гальмування активності → труднощі з концентрацією, прийняттям рішень

Саме тому люди часто відчують «туман у голові» під час стресу.



Клінічні наслідки хронічного стресу

Тривалий вплив **кортизолу** пов'язаний з:

- ✦ Прискореним старінням мозку (зменшення об'єму гіпокампа за МРТ)
- ✦ Підвищеним ризиком депресії та тривожних розладів
- ✦ Зниженням когнітивних функцій
- ✦ порушенням сну

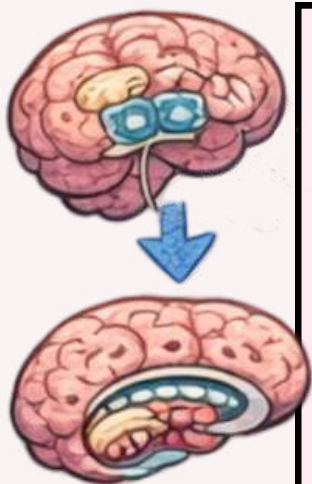


Клінічні наслідки хронічного стресу



При хронічному підвищенні **адреналіну** спостерігаються:

- ✦ М'язова напруга та головні болі
- ✦ Прискорене серцебиття та підвищений артеріальний тиск
- ✦ Зростання ризику серцево-судинних ускладнень
- ✦ Порушення сну та підвищена тривожність
- ✦ Виснаження нервової системи при тривалому стресі



Що реально допомагає?

Фізична активність → сприяє росту нейронів у гіпокампі

Сон 7–9 годин → нормалізує НРА-вісь, відновлює пам'ять

Медитація → зменшує активність мигдалика (ділянка мозку, що відповідає за страх, тривогу та емоційні реакції)

Когнітивні тренування → покращують робочу пам'ять і увагу навіть у стані стресу.



Доказова нутрицевтика

✦ **Магній** → впливає на NMDA-рецептори, регулює стресову реакцію (Tarleton EK, Nutrients 2017)

✦ **Вітання снодійна** → зменшує рівень кортизолу (Chandrasekhar K, Indian J Psychol Med 2012)

✦ **Бакопа монье** → покращує пам'ять і знижує тривожність (Calabrese C, J Altern Complement Med 2008)

✦ **Гінкго білоба** → покращує мозковий кровообіг, когнітивні ф-ції та концентрацію уваги (Hashiguchi M, J Pharm Health Care Sci 2015)

