

Stres w życiu dziecka

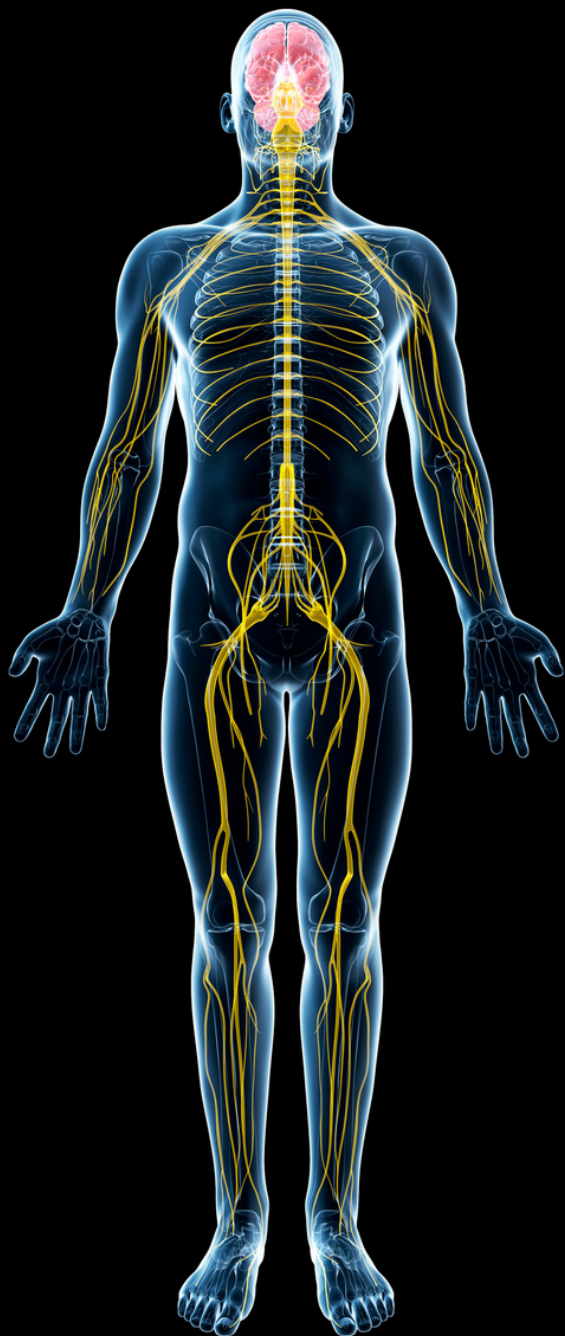
*Rodzaje reakcji stresowych i ich konsekwencje
w rozwoju dzieci.*



Stres

z ang. stress - naprężenie, napięcie

- » napięcie psychiczne,
- » zaburzenie *homeostazy* (równowagi organizmu) spowodowane czynnikiem fizycznym lub psychologicznym,
- » forma regulacji emocjonalnej - każda sytuacja która ogranicza naszą umiejętność radzenia sobie.



Nerw błędny

- » łączy pień mózgu z narządami wewnętrznymi,
- » związany z układem twarz-serce,
- » jest odpowiedzialny za aktywność społeczną i emocjonalną,
- » jest najdłuższym i największym nerwem czaszkowym (X) w naszym ciele.

Teoria poliwagalna

nerw błędny z łac. „nervus vagus”, odtrzymuje zdrowie, wzrost, regenerację i odporność organizmu, wpływa na poczucie bezpieczeństwa.

Reakcja stresowa to lawina reakcji bioche- micznych

*Reakcja stresowa to lawina
reakcji biochemicznych*

Alarm aktywuje mechanizm:

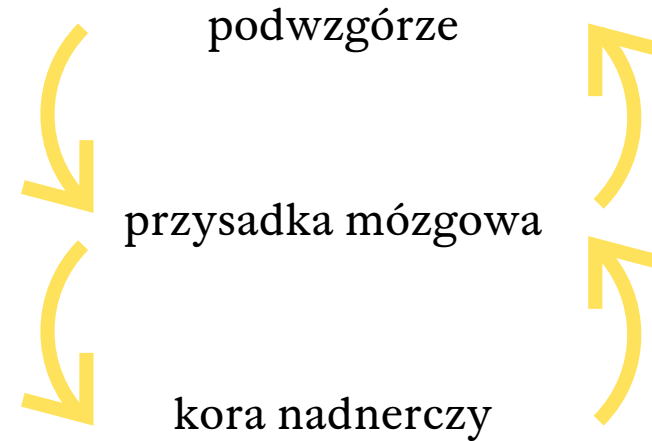
- » walki,
- » ucieczki,
- » zastygnięcia.

Uwolnienie adrenaliny (epinefryny)

- » szybkie bicie serca,
- » krążenie krwi do mięśni,
- » szybka reakcja.

Reakcje stresowe różnią się ze względu na:

OŚ HPA



KORTYZOL

zaczyna działać po ok 10 minutach
dodatkowa energia - plan awaryjny



*Reakcje stresowe różnią się
ze względu na:*

- » wiek
- » płeć

Kortyzol

*hydrokortyzon,
hormon stresu*

- » ma działanie przeciwzapalne,
- » zatrzymuje sól w organizmie,
- » zalicza się go do glikokortykoidów,
czyli związków mających wpływ
na poziom glukozy we krwi (zwiększa
stężenie glukozy we krwi),
- » zwiększa odporność na ból.

Stres

przewlekły,

chroniczny,

Wysoki poziom kortyzolu

- » sprzyja rozwojowi wielu chorób,
- » ogranicza działanie różnych funkcji organizmu, np. wzrost, trawienie, regeneracja,
- » prowadzi do wyczerpania organizmu,
- » zaburza procesy myślowe: pamięć, koncentrację,
- » powoduje wzmożoną wrażliwość na bodźce (neurocepcja),
- » prowadzi do przestymulowania,
- » zaburza rytm okołodobowy,
- » obniża próg pobudliwości.



Stres męczy układ nerwowy

Neurocepcja

- » wzmożona wrażliwość na bodźce,
- » wzmożona uważność,
- » skanowanie otoczenia,
- » ciągłe analizaowanie „zagrożenia”.

Przetwarzanie sensoryczne a stres

Obronność (samoobrona)

Decydująca o przetrwaniu.

Dyskryminacja

Umożliwia rozróżnienie bodźców
bezpiecznych od niebezpiecznych.

Niepewność siebie i swoich reakcji

Pozwalające uczestniczyć
w codziennym życiu.

Nadwrażliwość

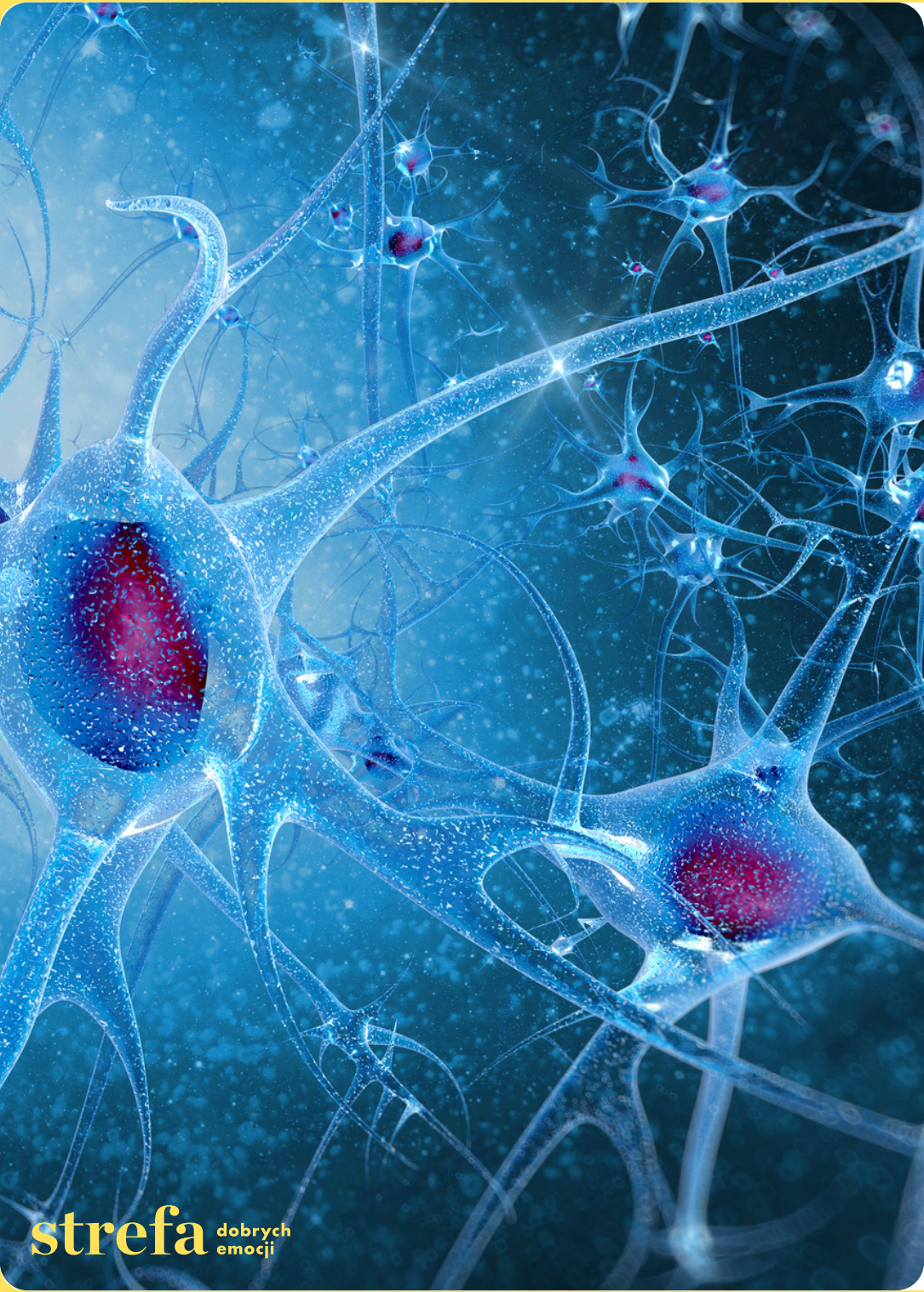
Stan ciągłego alertu.



Stres wpływa na trudności adaptacyjne

- » brak elastyczności,
- » schematyzm w zachowaniu,
- » niepokój, niepewność, wycofanie,
- » pobudzenie, agresja.

*Im więcej się stresujemy,
tym łatwiej się stresujemy.*



Kortyzol

a mózg

*Kortyzol wpływa
na ciało migdałowe*



Ciało

migdałowe

*Epicentrum reakcji
emocjonalnych*

- » przechowuje odczucia i wrażenia,
- » wpływa na podjęcie decyzji,
- » zbyt duża liczba informacji utrudnia jego funkcjonowanie,
- » ma silne powiązania z innymi ważnymi strukturami mózgu.



Hipokamp

Stres blokuje myślenie

- » uczenie się nowych faktów,
- » zapamiętywanie,
- » pogarsza nastrój,
- » fałszuje emocje,
- » utrudnia orientację w przestrzeni.

Kortyzol

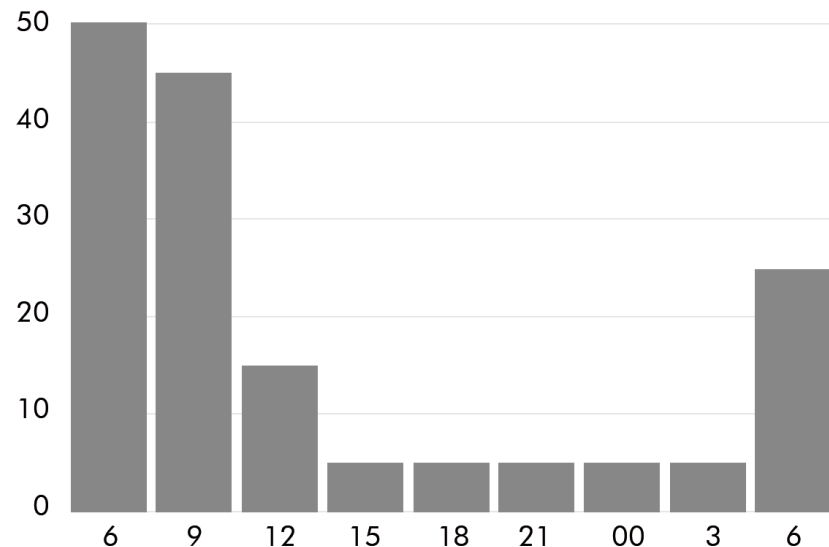
Kortyzol (tzw. hormon stresu) daje zastrzyk energii na cały dzień - jego poziom wzrasta wcześnie rano, a zmniejsza się późnym popołudniem.

Regulacja poziomu kortyzolu kształtuje się do 4. roku życia. Przewlekły stres wpływa negatywnie na rozwój układu nerwowego.

- » *dodaje energii*
- » *mobilizuje do przezwyciężania trudności*
- » *pomaga skupić się na problemie*

- » *zaburzenia lękowe*
- » *katstroficzne myślenie*
- » *impulsywne postępowanie*

Dobowy poziom kortyzolu

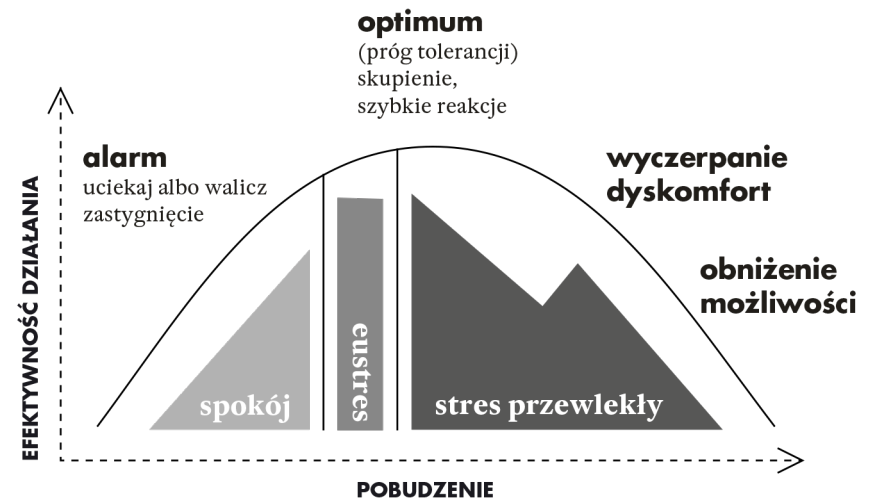
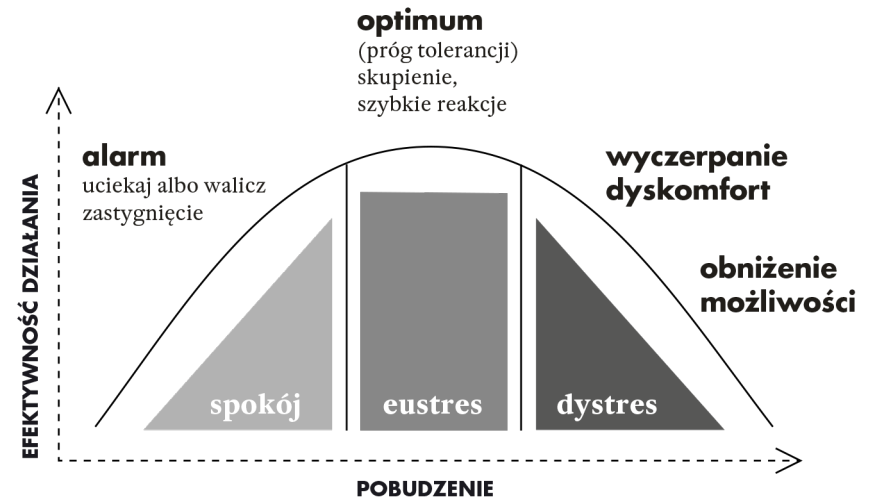


Przewlekły stres

- » problemy z pamięcią,
- » problemy z koncentracją uwagi,
- » zaburzenia sensoryczne,
- » zamartwianie się,
- » problemy ze snem, przewlekłe zmęczenie,
- » obniżenie odporności,
- » zaburzenia hormonalne i wzrostowe,
- » choroby metaboliczne,
- » niepokój,
- » problemy społeczne,
- » nieprawidłowy osąd sytuacji,
- » bóle głowy, bóle kręgosłupa,
- » pesymizm, depresja.

Trzy rodzaje reakcji na stres

- » eustres
- » dystres
- » neustres



Eustres

vs

dystres

Eustres

- » tzw. dobry, pozytywny stres,
- » towarzyszy większości zmian,
- » przejawia się aktywnością - czynny,
- » daje zastrzyk energii,
- » mobilizuje, dodaje sił i motywacji,
- » pobudza do koncentracji na problemie,
- » krótkotrwały.

Dystres

- » tzw. zły, negatywny stres,
- » towarzyszy większości zmian,
- » przejawia się biernością,
- » wyczerpanie,
- » spadek motywacji,
- » obniża możliwości poznawcze,
- » długotrwały.

Stresory

Trzy stopnie oddziaływania

1. Zwykłe

Codzienne utrapienia, powszechne, częste, często niezależne od człowieka.

2. Poważne

Zmiany życiowe, przełomy.

3. Katastrofalne

Oddziałuje na całe grupy ludzi, dotyczy podstawowych potrzeb i wartości, ma ekstremalny, traumatyczny wymiar-> *Zespół Stresu Pourazowego.*

*Odczuwanie stresu
jest subiektywne*

Stres w ciąży

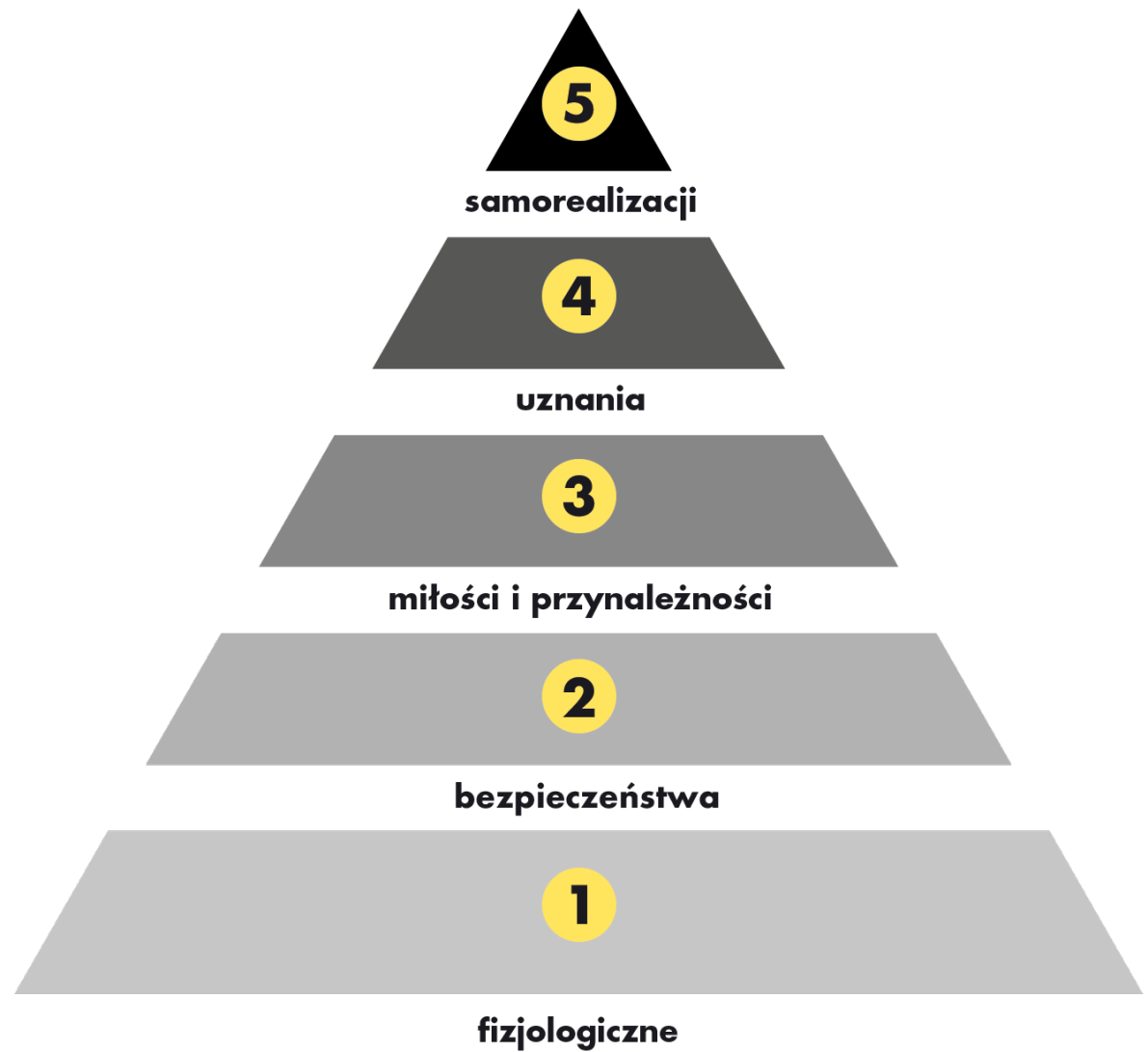
*Z powodu stresu ciało
migdałowe powiększa się
u dziecka w łonie matki,
a zmniejsza się hipokamp.*

Przyczyny stresu u dzieci

- » opóźniony rozwój - mowy, psychoruchowy,
- » zaburzenia sensoryczne,
- » brak zasad,
- » porównywanie,
- » kłótnie rodzinne,
- » przemoc domowa,
- » ocenianie,
- » rywalizacja,
- » niepowodzenia szkolne,
- » niespełnione oczekiwania i ambicje,
- » wstyd,
- » trudności społeczne.

Potrzeby

*Piramida potrzeb wg
A. Masłowa*





*Silna potrzeba kontroli
sytuacji wokół siebie - brak
kontroli nad własnym
zachowaniem wymusza
potrzebę kontroli nad ludźmi,
rzeczami, zdarzeniami.*

Wpływ stresu na dziecko

- » drażliwość, tendencja do płaczu,
- » dziecko wymagające, HNB,
- » skłonność do nadmiernych, reakcji stresowych,
- » problemy z samoregulacją,
- » problemy układu trawiennego,
- » wycofanie, apatyczność,
- » problemy z rytmem snu i czuwania,
- » niska odporność.

Jak radzić sobie ze stresem?

- » kontrola planowanie,
- » równowaga,
- » zasady,
- » dieta,
- » hobby,
- » sen i odpoczynek,
- » kontakt społeczny,
- » aktywność fizyczna,
- » uważność.

Bibliografia

Dziecko a integracja sensoryczna, A.J. Ayres, wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018

Integracja sensoryczna w rozwoju dziecka. Podstawy neurofizjologiczne, M. Borkowska, wyd. Harmonia, Gdańsk 2018

Dzieci w świecie doznań. Jak pomóc dzieciom z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego, L. J. Miller, wyd. Harmonia, Gdańsk

Nie-zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego i postępowanie, C.S. Kranowitz, wyd. Harmonia, Gdańsk 2012

Codzienne programy aktywności sensorycznych (PAS) w ramach diety sensorycznej. Strategie i praktyczne rozwiązania dla certyfikowanych terapeutów integracji sensorycznej, M. Wiśniewska, wyd. Harmonia, Gdańsk 2021

Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu, R. M. Sapolsky, wyd. PWN, Warszawa 2020

Co tam się dzieje? Jak rozwija się mózg i umysł w pierwszych pięciu latach życia, L. Eliot, wyd. Media Rodzina, Poznań 2003

Jak uczy się mózg, M. Spitzer, wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012

Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, S. Shanker, wyd. Mamanian, Warszawa 2016

Self-reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę, A. Stażka-Gawrysiak, wyd. Znak, Kraków 2019

Teoria poliwagalna. Przewodnik, S.W. Porges, wyd. UJ, Kraków 2017

fine.ngo

