

Neuraali Stressi

Taustalla: Sisäiset stressitekijät

Stressin syyt, jotka tulevat kehomme ja mieleemme sisältäpäin

1. Sisäiset stressiseikat: sairaudet ja terveysongelmat



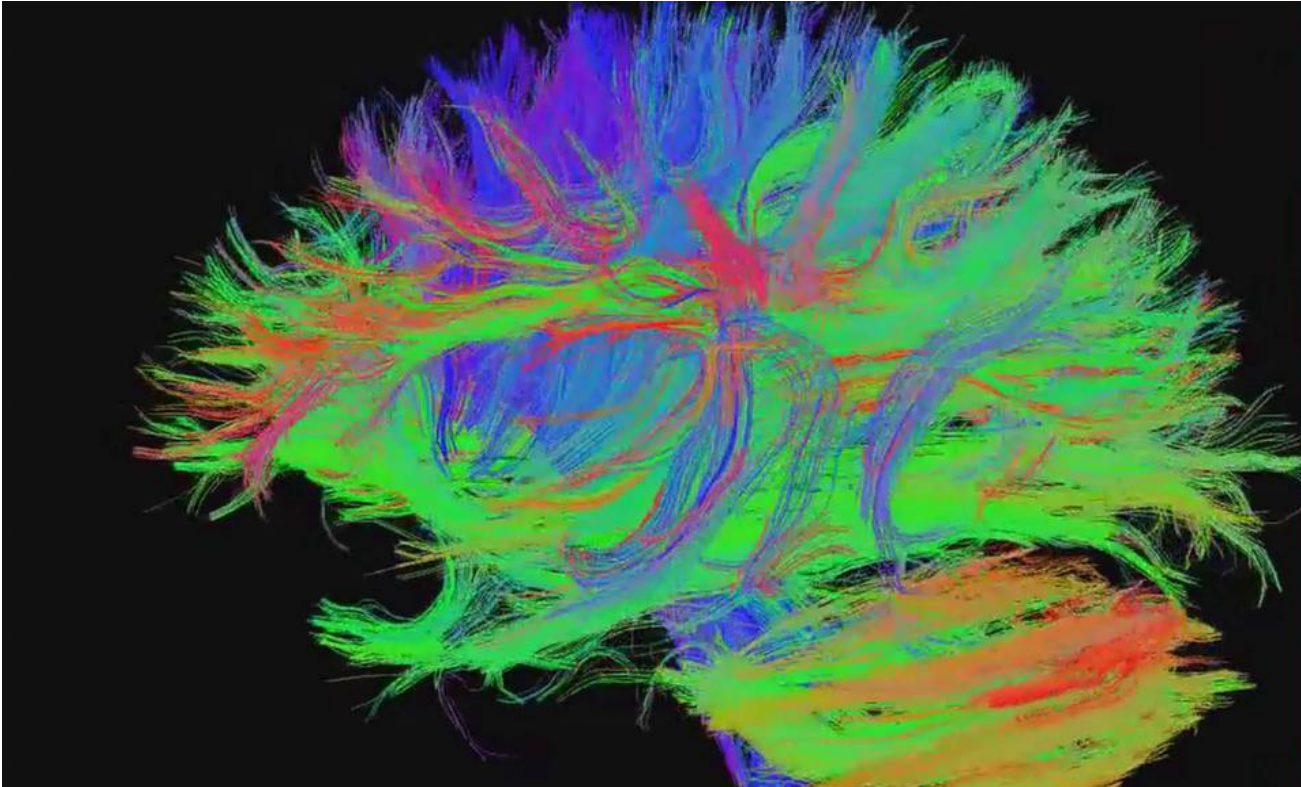
Lähtökohtaisesti lääkärit parantavat

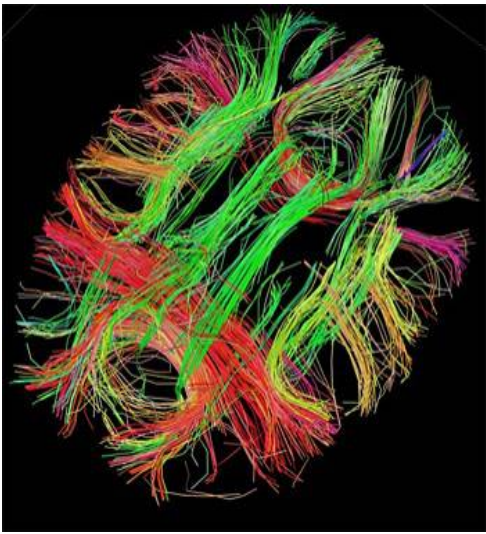
2. Sisäiset stressiseikat, kuten psyykkiset oireilut

- ◆ Aiheuttavat korkeaa stressiä
- ◆ Voi olla geneettinen tausta
- ◆ Kehitykselliset ongelmat voivat altistaa psyykkisten ongelmien puhkeamiselle
- ◆ => voi aiheuttaa myös unettomuutta
- ◆ Hoitamattomina muuttuvat kroonisiksi stressiongelmiksi
- ◆ Muistisairauksien puhkeamisen riski kasvaa
- ◆ Ulkoiset ja sisäiset seikat voivat puhkaista ja ylläpitää => löydä ja hoida-prosessi



3. Sisäiset kehitykselliset seikat kuten aivojen kehityksellinen keskeneräisyys





Termi: Neuraali Stressi, NS

Määritelmä:

- ◆ Ylimääräinen aivoaktiiviteetti mitä kehittymätön tai epätäydellisesti hermottunut aivorakenne aiheuttaa, jotta yksilö selviää arjesta (kehityy esim. yliaktiivisesti toimiva hengissäpitämisjärjestelmä)
- ◆ Neuraali Stressi on jatkuvasti läsnä => elämänmittainen riski oppimis-, käytös-, terveys- ja muistiongelmiin
- ◆ Esim. altistaa lapsilla oppimisen ja keskittymisen vaikeuksia
- ◆ Esim. kohonnut uniongelmiin riski
- ◆ Esim. kohonnut muistisairauksien riski

Stressimalli: Neuraali Stressi

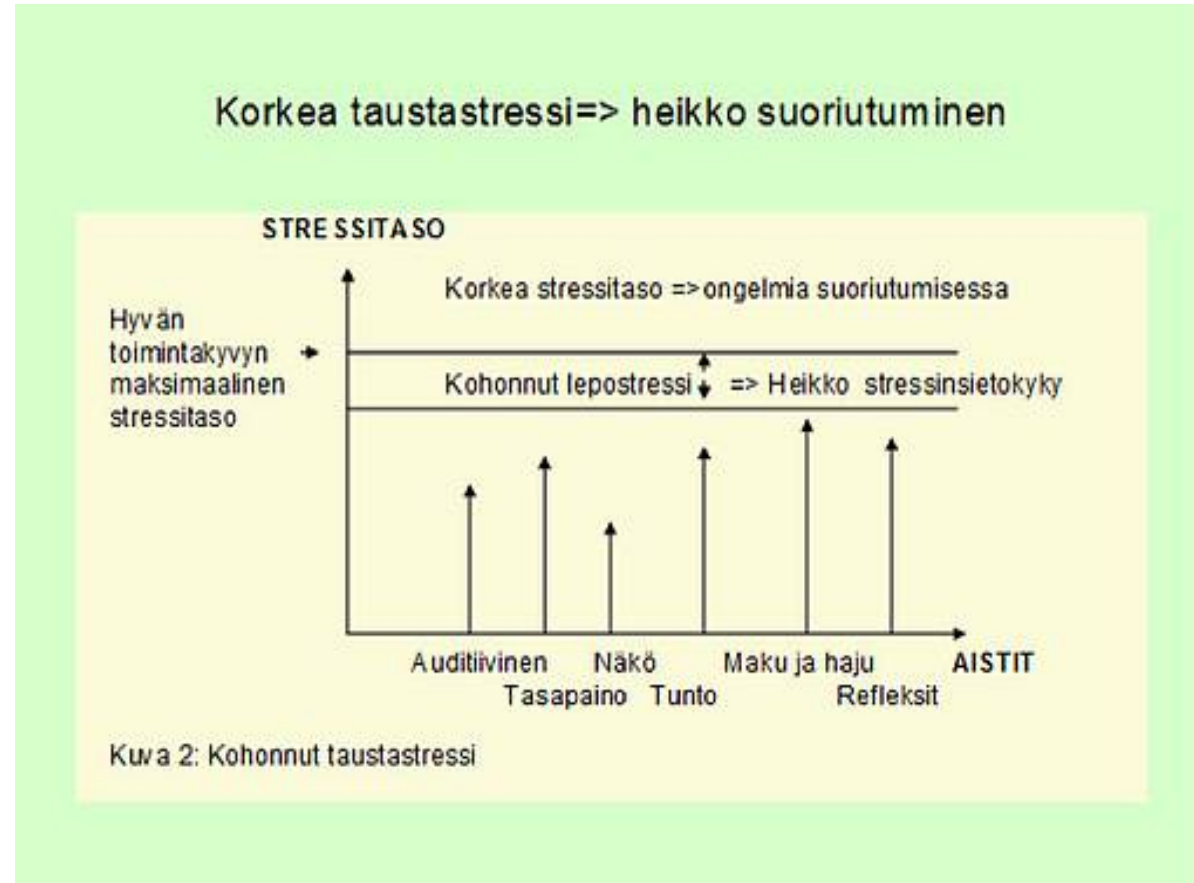
Sisäisiä vaikuttajia, kehitykselliset ongelmat nostavat stressiä
Voidaan usein hoitaa terapeuttisen harjoittelun avulla.

Kuvassa:

**Aistien ja aivojen
ongelmat nostavat
Stressiä**

**Kaventunut
stressinsietokyky**

**Stressi nousee yli
”sietorajan” mistä
seuraa helposti esim. käytösongelmia, aggresstoita,
muistiongelmia, oppimisen ja keskittymisen vaikeuksia jne.**



Neurali Stressi

taustasyyt usein hoidettavissa

Kuvaaja: Ongelmat vähentyneet terapian avulla.

Hyödyt esim.:

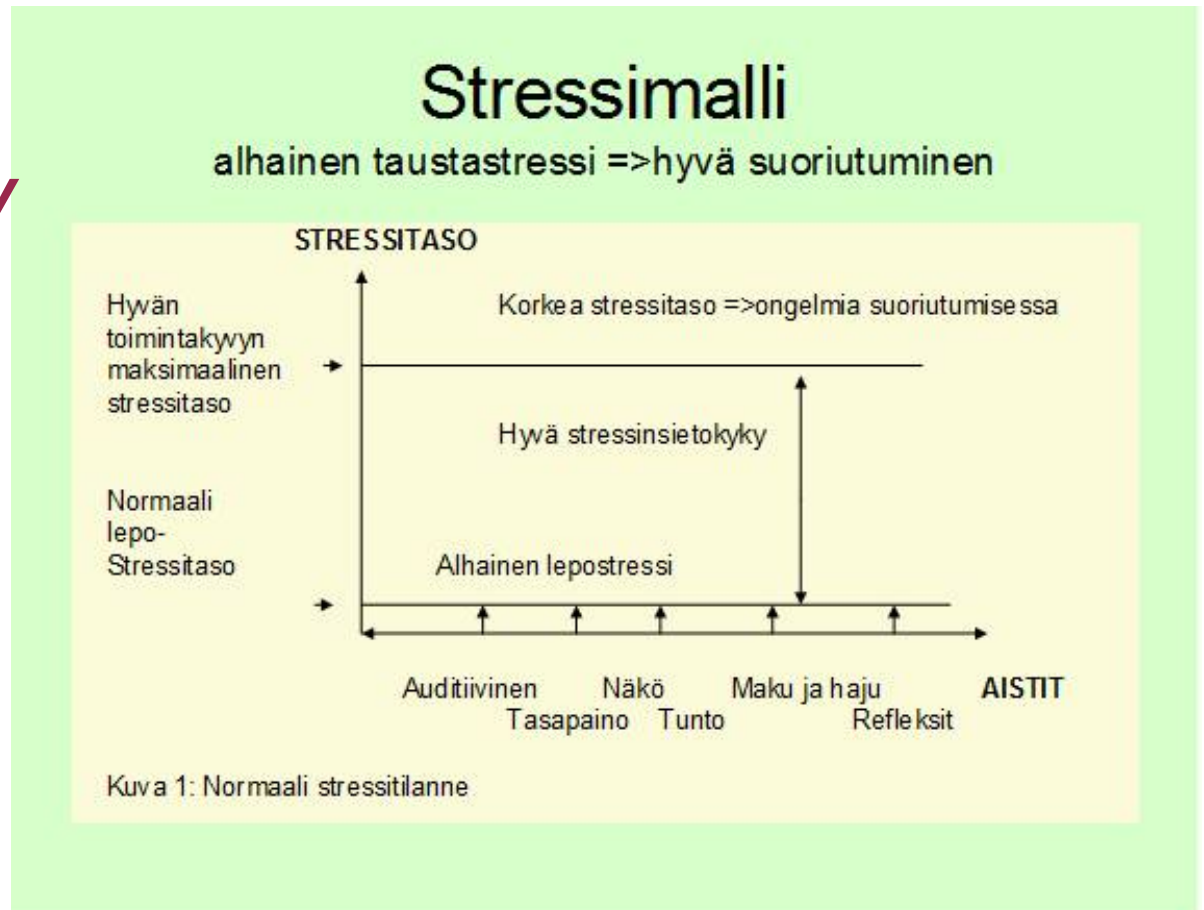
Parantunut stressisietokyky

Parantunut oppimis- ja keskittymiskyky

Parantunut suoriutuminen

Parantunut unen laatu

Parantunut käytöksen kontrolli



Pitkittyneen stressin taustalla löytyy esim.:

- ◆ Poikkeamia lapsen varhaisen kehityksen alueella
- ◆ Puutteellinen aistien aktivaatio ja hermointegraatio
- ◆ Varhaisheijaste jäänteet=> ylläpitävät myös vahvasti kohonnutta neuraalia stressiä

Aiheuttaa esim:

- => usein heikko unen laatu
- => kohonnut stressihormonien taso, aistiherkkyyksiä levottomuutta
- => oppimisen ja keskittymisen vaikeuksia
- => kohonnut verenpaine
- => verenkierron poikkeamat (usein kylmät kädet ja jalat)
- => aiheuttaa myös vastustuskyvyn heikkenemistä=>
 - => sairauksien aiheuttamaa sisäistä stressiä



Elämänpituinen ongelma!

Vaikuttaa lapsuudesta vanhuuteen:

- ◆ Oppimisen ja keskittymisen ongelmia, käytöksen kontrollin ongelmia, sosiaalisia ongelmia jne.
- ◆ Yliaktiivinen aistijärjestelmä, myös yöllä => heikko unen laatu
- ◆ Korkea stressi aiheuttaa muistamisen ongelmia
opiskelu hankalaa => aivot eivät rasitu ja stimuloitu
=> Aivojen synapsiset yhteydet
eivät aktivoitu ja vahvistu
=> syntyy tavallaan elämän mittainen
negatiivinen kierre
- ◆ Kannattaa hoitaa jo lapsuudessa
Helppointa esikoulu ja alakoulu ikäisenä, mutta
voidaan hoitaa kaiken ikäisenä

