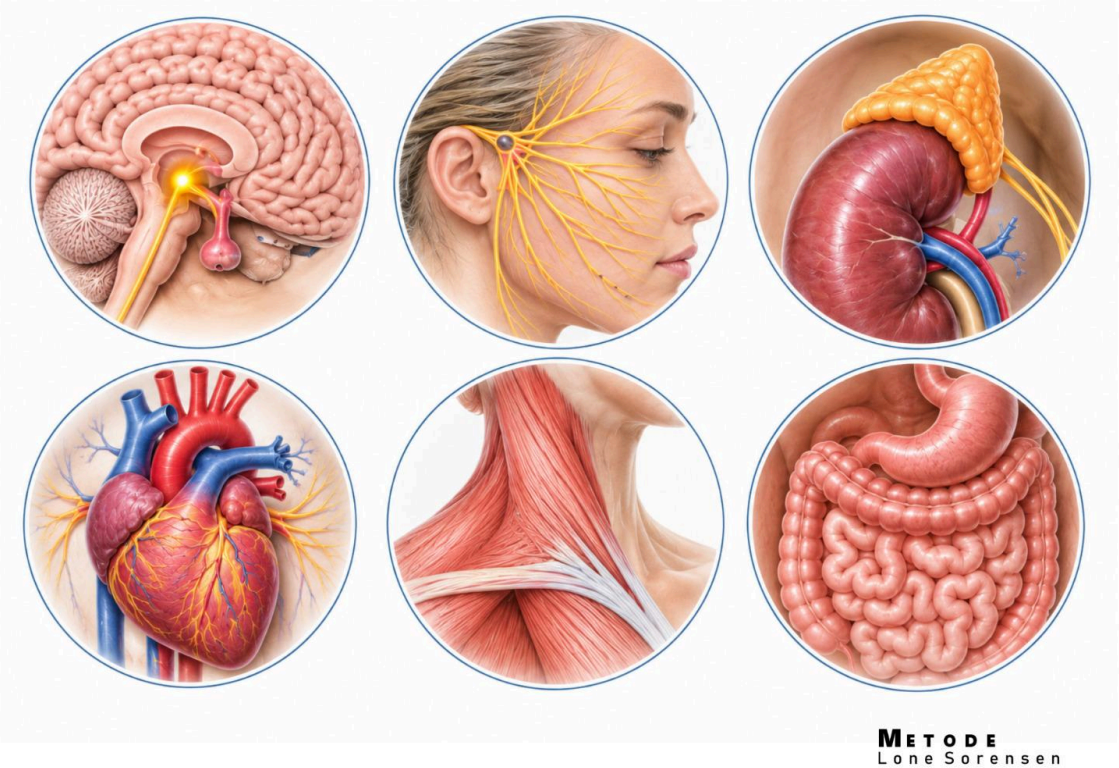
Hvad sker der i kroppen, når du er stresset?

Af Lone Sorensen



Hvad sker der egentlig i kroppen, når du er stresset?

Stress er et ord, vi bruger om næsten alt. Men hvad der faktisk sker i kroppen, når vi er stressede — det taler vi sjældent præcist om. Og det gør en forskel for, hvordan man kan hjælpe.

Det starter i bugspytkirtlen

Det første, der sker i kroppen under stress, er en forstyrrelse i insulinproduktionen. Bugspytkirtlen reagerer. Blodsukkeret destabiliseres.

Det overrasker mange, fordi man oftest hører om binyren, når snakken falder på stress. Og binyren spiller også en rolle — men den kommer ind senere i forløbet.

Grunden til, at bugspytkirtlen reagerer så hurtigt, er, at hjernen udelukkende kører på insulin. Insulin er ikke bare et anliggende for blodsukkeret — det er selve energikilden til hjernens funktion. Når bugspytkirtlen forstyrres under vedvarende belastning, mærkes det direkte i evnen til at koncentrere sig, overskue opgaver og tænke klart. Det er ikke tilfældigt, at mange under langvarig stress oplever at have svært ved selv enkle ting.

Hvornår kommer binyren ind?

Binyren er ikke uvæsentlig. Men den er sekundær.

Når stress bliver kronisk — når belastningen varer måneder frem for dage — begynder binyren at kompensere ved at overproducere stresshormoner. Det er det, vi i daglig tale kalder udbrændthed. Det er en anden tilstand end akut stress, fordi den involverer et dybere lag af kroppen og tager længere tid at genvinde.

Spørgsmålet er altid: Hvad er det her for en stress, og hvor længe har personen levet med den?

Er det en nylig, akut belastning, er bugspytkirtlen det primære. Er der tale om en tilstand, der har stået på i lang tid, kan binyren med fordel indgå i behandlingsplanen — men sjældent som udgangspunkt.

Stress - Hvad det betyder når vi behandler



I Ansigtszone- og Refleksterapi arbejder vi med stress som et gult element. Det gule element dækker bekymring, mental overbelastning og den tilstand, hvor kroppen begynder at tære på sine egne ressourcer.

Det er bugspytkirtlen, milten og masterkirtlerne, vi primært arbejder med. Masterkirtlerne — hypothalamus, hypofysen og pinealkirtlen — er det overordnede styresystem for hele hormonsystemet. Når de er ude af balance, sender de forkerte signaler videre til resten af systemet. Behandlingen starter derfor med at skabe ro i nervesystemet. Det er en forudsætning for, at noget andet kan ændre sig.

Hvis nervesystemet kører for højt, er hverken organerne eller hjernen i stand til at regulere optimalt. Mange oplever allerede i de første minutter af en behandling, at vejrtrækningen ændrer sig, kroppen slipper, og det mentale pres letter. Det er ikke tilfældigt — det er kroppens kemiske processer, der begynder at finde balance.

Stress er en kemisk proces

Det, vi kalder stress, er ikke bare en følelse. Det er en kæde af kemiske reaktioner i kroppen, der sætter i gang hurtigt og kan blive kronisk, hvis den ikke håndteres.

Den kæde starter i bugspytkirtlen. Det er nyttigt at vide — både for den, der lever med stress, og for den, der behandler det.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med stress og kroppens kemiske reaktioner i din egen praksis? I Neuroscience & Mental Balance med Refleksterapi gennemgår jeg, hvordan du gennem refleksområder i ansigt, hænder og fødder arbejder med hjernens funktioner, nervesystemet og hormonsystemet ved stress, uro, søvnproblemer og følelsesmæssig ustabilitet.

I Hormonterapi & Infertilitet gennemgår jeg, hvordan du gennem refleksområder i ansigtet og på fødderne arbejder med masterkirtlerne hypofysen og hypothalamus og hele det hormonelle system.

Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi fundamentet, som kurset bygger på.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone