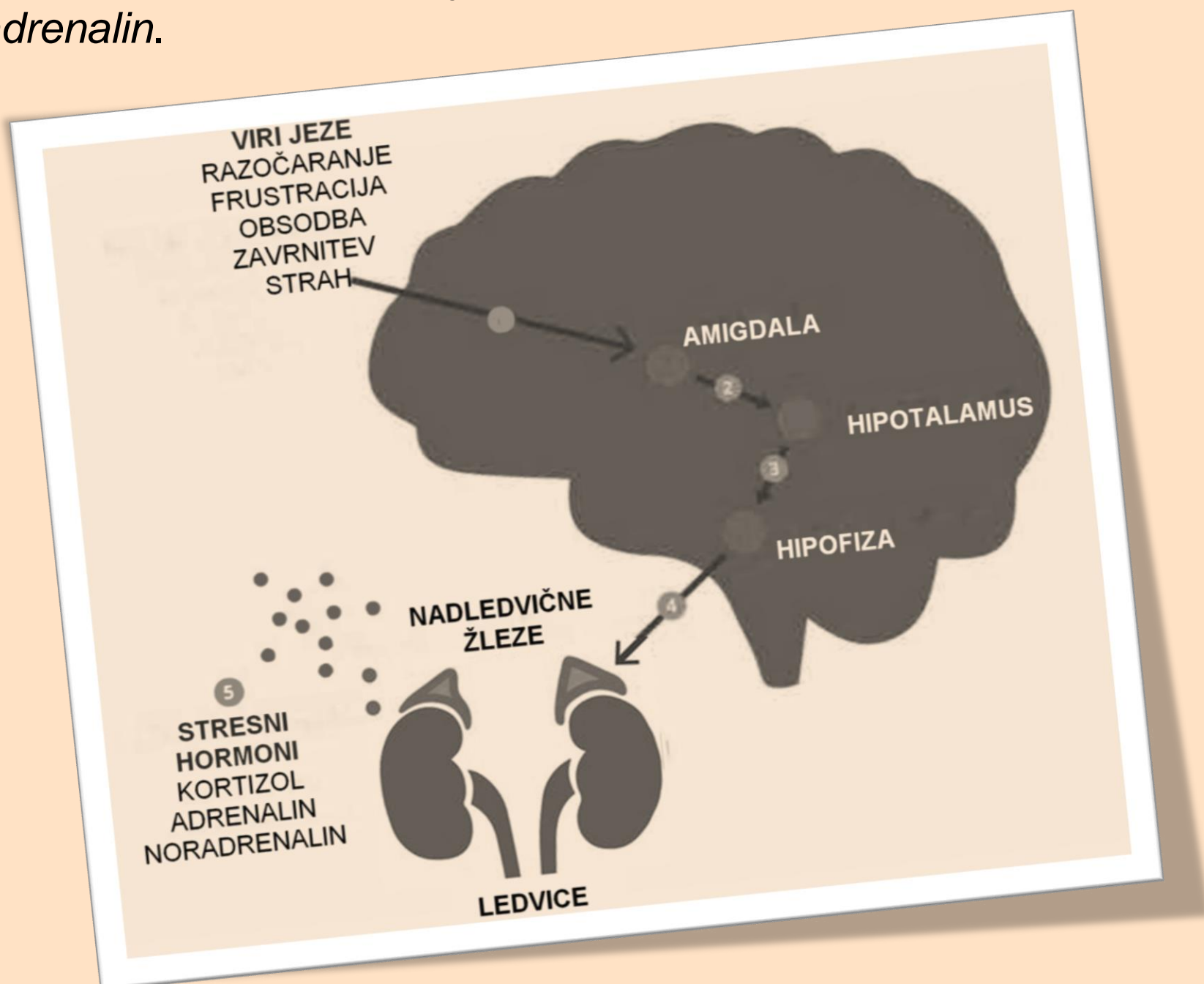


VPLIV JEZE NA VAŠE TELO IN MOŽGANE

- ❑ 1_Prva iskra jeze aktivira **amigdalo**, še preden se je sploh zavedate.
- ❑ 2_Amigdala aktivira **hipotalamus**.
- ❑ 3_Hipotalamus spodbuja **hipofizo** z izločanjem hormona, ki sprošča *kortikotropin*.
- ❑ 4_Hipofiza aktivira **nadledvične žleze** s sproščanjem *adrenokortikotropnega hormona*.
- ❑ 5_**Nadledvične žleze** izločajo stresne hormone, kot so *kortizol*, *adrenalin* in *noradrenalin*.



KAKO JEZA SPREMENI VAŠE MOŽGANE

1_Povišan **kortizol** povzroči, da v nevrone prodre preveč kalcija. Zaradi preobremenitve s kalcijem so lahko celice prekomerno aktivne in odmirajo.

PREFRONTALNI KORTEKS



Visoke ravni kortizola povzročajo izgubo nevronov v prefrontalnem korteksu. Slabše delovanje prefrontalnega korteksa poslabšuje zmožnost presoje - preprečuje sprejemanje dobrih odločitev in načrtovanje za prihodnost.

HIPOKAMPUS



Visoka raven kortizola ubija nevrone v hipokampusu in moti nastajanje novih. Slabša aktivnost hipokampusa oslabi kratkoročni spomin. Prav tako preprečuje učinkovito oblikovanje novih spominskih sledi (npr. med preprirom se ne spomnite, kaj ste želeli povedati).

2_ Preveč kortizola zmanjšuje raven **serotonina** – hormona sreče. Zaradi tega lahko prej občutite jezo in bolečino, poveča se ranljivost za depresijo, prav tako se lahko pojavijo nasilni vedenjski vzorci.

KAKO STRESNI HORMONI VPLIVAJO NA VAŠE TELO



SRČNO-ŽILNI SISTEM

- ❑ Srčni utrip ↑
- ❑ Krvni tlak ↑
- ❑ Arterijska napetost ↑
- ❑ Raven glukoze v krvi ↑
- ❑ Raven maščobnih kislin v krvi ↑



Ko ti simptomi postanejo kronični, se krvne žile zamašijo in poškodujejo. To lahko privede do možganske kapi in srčnega infarkta.



IMUNSKI SISTEM

- ❑ Delovanje ščitnice ↓
- ❑ Število naravnih celic ubijalk ↓
- ❑ Število z virusom okuženih celic ↑
- ❑ Pojavnost raka ↑



PREBAVNI SISTEM

- ❑ Pretok krvi ↓
- ❑ Presnova ↓
- ❑ Suha usta ↑



- ❑ Očesni tlak ↑
- ❑ Vid ↓



- ❑ Migrene ↑
- ❑ Glavoboli ↑



- ❑ Gostota kosti ↓

