

Aivot ja muu elimistö toimivat yhteistyössä

Pitkittyntä oireiluerkkyyttä voidaan selittää aivojen herkimismillä.

Sisällysluettelo

Aivot ovat tuntemusten vastaanotin

Aivojen herkimyessä tavanomaisetkin aistimukset ja oireet voivat tuntua voimistuneina, jopa voimakkaina. Esimerkiksi tuoksuherkkyydessä tai monikemikaaliherkkyydessä on kyse aivojen herkimismistä. Haittaa merkitsevät tuntemukset, oireet, aistimukset (haju, maku, tunto, kuulo) tai jopa ajatukset synnyttävät hermoston ohjaamia elimistön suojausreaktioita.

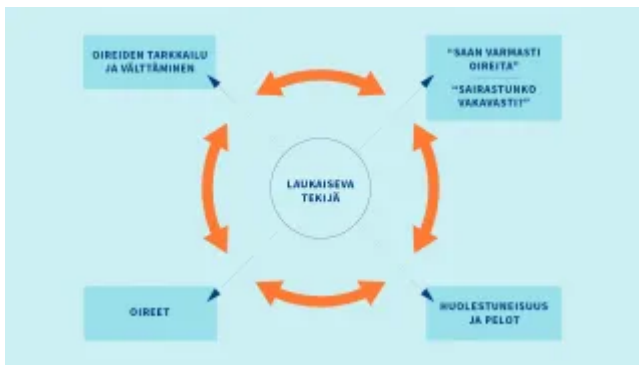
Aivot ovat komentokeskus - ne ohjaavat elimistön vasteita ja reaktioita

- Aivojen ohjaus voi olla epätarkoituksenmukaisesti ylivirittynyttä ja aiheuttaa voimakkaita elimistön vasteita. Vasteet voivat tuntua erittäin rajuinakin oireina, kuten hengenahdistuksena tai äänen käheytyminenä.
- Aivot ovat automaattisesti viritetty välttämään haittaa. Kun aivoissa syntyy tietoinen tai tiedostamaton arvio siitä, että tuntemus, oire tai ympäristö on haitallinen, käynnistyvät hermoston ohjaamat suojausreaktiot. Aivot oppivat nopeasti välttämään ja reagoimaan tekijöille, joilla on haitta- eli nosebo-merkitys.
- Elimistön vasteet ja oireet syntyvät stressimekanismien aktivoituessa. Autonomisen, tahdosta riippumattoman, hermoston ja hormonien välityksellä aivot osallistuvat elimistön kaikkien toimintojen ohjaukseen.

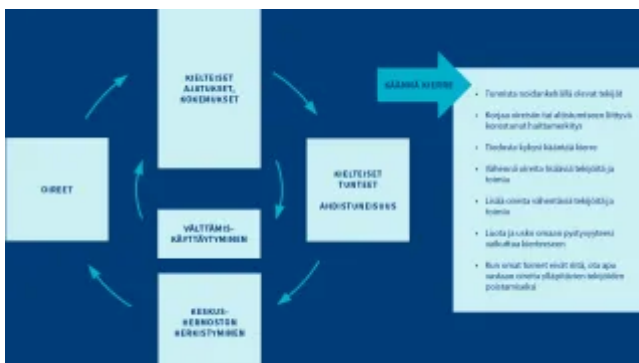
[Lue lisää stressimekanismeista](#)

Aivojen ja elimistön jatkuva yhteistyö voi aiheuttaa noidankehän

- Aivojen ja muun elimistön jatkuva ja saumaton yhteistyö voi epätarkoituksenmukaisesti aiheuttaa pahenevan kierteen, noidankehän.
- Kierteessä oireet kiihdyttävät stressimekanismeja ja elimistön fysiologisia vasteita, jolloin oireet voimistuvat ja tulee uusia oireita.
- Oireet, elimistöstä ja ympäristöstä tulevien viestien tarkkailu sekä haitan ja uhan kokemus voimistavat elimistön vasteita ja oireita, joka taas synnyttää oireita.
- Kierre voi näkyä toistuvina tai pitkittyneinä oireina, vaikka ei ole sairautta. Kierre voi näkyä myös sairauden, kuten astman oireiden vaikeutumisena, vaikka sairaus olisi muuten hyvässä hoitotasapainossa. Tällöin keskushermoston etäohjaus toimii oireita ylläpitäen ja voimistaen. Katso kuvat 1 ja 2 noidankehästä alla.



Kuva 1. Uhkaavien tulkintojen noidankehä, jossa ajattelu, tunteet ja fysiologiset prosessit vaikuttavat toisiinsa ja luovat oirekierteen.



Kuva 2. Tunnista kierteeseen vaikuttavat tekijät ja pyri vaikuttamaan niihin

Avainsanat

[sisäilma](#)