

Hvorfor tåler noen stress bedre enn andre?

Stress er både bra og dårlig. Størrelsen på hippocampus forteller noe om hvor mye stress en tåler.

AV TRINE-LISE GJESDAL | PUBLISERT 19. MAI 2017 | OPPDATERT 28. JAN. 2020

Modell av hjernen med hippocampus

Forskere har sett på sammenhengen mellom størrelsen på hippocampus (i blått) og hvordan man takler stress. Foto: Shutterstock.

Det er helt vanlig å bli stresset. Spesielt hvis man har dårlig tid, gruer seg til noe eller føler at noe er farlig.

Stress er kroppens forsvar og gir kroppen ekstra energi. Men stresser man for mye - og for lenge, er det ikke lenger bra for kroppen. Da kan vi bli deprimerte og syke.

Men noen tåler stress bedre enn andre. Svaret på hvorfor det er slik, finner vi inne i hjernen vår. Her ligger en pøselignende form som kalles hippocampus. Forskere har funnet ut at størrelsen på hippocampus bestemmer hvor lite eller mye stress vi tåler.

Forsket i 15 år

– De som tåler stress minst, har mindre hippocampus enn de som tåler stress bedre, forteller professor Jan Bergdahl ved Norges arktiske universitet.

Sammen med svenske kolleger har han undersøkt og fulgt 111 mennesker gjennom 15 år. De har undersøkt hvor stresset menneskene har vært, samtidig som de har målt hippocampusen. Hippocampus sin oppgave er ikke å passe på stressnivå vårt. Den skal egentlig hjelpe oss med å lagre nye minner.

MAT OG HELSE MENNESKEKROPPEN FØLELSER

Meldinger ved utskriftstidspunkt 5. april 2025, kl. 02.55 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.