

Traumę dziedziczymy przez wiele pokoleń

6 czerwca 2016

Po przodkach dziedziczymy nie tylko geny, ale też – „pozagenowo” – pamięć o lęku, skłonność do zaburzeń psychicznych i chorób somatycznych; trauma rodziców wpływa na dzieci i kolejne pokolenia – mówili w piątek naukowcy na odbywającej się w Katowicach konferencji.

Stres powoduje zmiany epigenetyczne w komórkach jajowych i plemnikach, w środowisku w macicy ciężarnej, komórkach macierzystych i ośrodkowym układzie nerwowym – dyskutowali o tym lekarze podczas rozpoczętej w piątek dwudniowej międzynarodowej konferencji „Medyczne i społeczne aspekty traumy”.

Jak podkreśliła prof. Jadwiga Joško-Ochojska ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, współczesna nauka przy zastosowaniu nowoczesnych narzędzi coraz wyraźniej wskazuje, że przeżycia naszych rodziców, dziadków, a być może też pradziadków mają na nas znaczący wpływ.

„Nie rodzimy się jako niezapisana tablica. Jak stwierdziła w 2012 r. wybitna badaczka Nessa Carey, nasze DNA jest jak scenariusz, ale w zależności od reżysera, aktorów i ich zmysłów, nawet identyczny scenariusz może być różnie zrealizowany” – powiedziała.

Dowiedziano już ponad wszelką wątpliwość, że traumatyczne przeżycia matki w czasie ciąży mogą spowodować uszkodzenia czynnościowe i anatomiczne mózgu dziecka jeszcze w życiu płodowym, wpływając na patologiczne funkcjonowanie jego organizmu nawet w dorosłym życiu. Jednak nawet jeśli matka nie doznaje w ciąży żadnych negatywnych przeżyć, dziecko może odziedziczyć lęki, podatność na zaburzenia nastroju po swoich dalszych przodkach. Dziedziczenie odbywa się bowiem nie tylko

poprzez geny, ale też „pozagenowo”.

Nowoczesne badania takiego dziedziczenia opierają się głównie na badaniach epigenetycznych, w których mowa o wpływie czynników środowiskowych na zmianę ekspresji, czyli funkcjonowania genów, mimo braku zmian w budowie całego zestawu genów. Chodzi o tzw. pamięć komórkową czy pamięć metaboliczną.

Prof. Jośko-Ochojska przytoczyła m.in. wyniki badań myszy – samice jeszcze przed zapłodnieniem wachały miętę, a następnie aplikowano im bodziec bólowy. Po kilkukrotnym powtórzeniu tych działań samica reagowała lękiem na zapach mięty, podobnie jej urodzone później dzieci. Aby wykluczyć ewentualność, że dzieci naśladowują jej zachowanie, oddzielono młode od matki. Okazało się, że w porównaniu z grupą kontrolną wyłącznie te myszy, których matki były drażnione, bały się, czując zapach mięty, były agresywne, stwierdzono u nich też wysoki poziom hormonu stresu.

O tym, że podobne doświadczenia są udziałem ludzi, świadczą obszerne badania osób, które przeżyły traumę – żołnierzy, więźniów obozów koncentracyjnych, ofiar przemocy – oraz ich potomków. Notowano nawet relacje o tych samych koszmarach sennych dręczących rodziców i dzieci, choć rodzice nigdy dzieciom o nich nie opowiadali.

Naukowcy wiedzą już, że w stresie niektóre regiony mózgu ulegają zmniejszeniu – jak hipokamp i kora przedczołowa, a inne powiększeniu – jak jądra migdałowe. „Zmniejszają się więc struktury odpowiedzialne za pamięć, za jej konsolidację, zwiększają się odpowiedzialne za lęk i agresję, które idą zawsze w parze. To niesie dalekosiężne skutki społeczne – im większy poziom lęku w społeczeństwie, tym większy poziom agresji” – mówiła prof. Jośko-Ochojska.

Dodała, że są też korzystne aspekty traumy, prowadząc do zjawiska określanego przez specjalistów jako wzrost

potraumatyczny, prowadzący do lepszego funkcjonowania niż przed traumą. „To są lepsze umiejętności radzenia sobie ze stresem i traumą, człowiek widzi nowe możliwości, wytycza nowe cele, zaczyna być bardziej dojrzały emocjonalnie, staje się lepszym człowiekiem. Całe życie piszemy epigenetyczny list do przyszłych pokoleń. Musimy być świadomi, że wszystko, co przeżywamy, przekazujemy dalej. Albo się z tym uporamy, albo nie, mamy na to wpływ” – podsumowała.

O problemie mobbingu w pracy mówiła podczas konferencji dr Marie-France Hirigoyen, ekspertka Parlamentu Europejskiego, autorka znanych książek „Molestowanie moralne” i „Mobbing”. Jak przypomniała, mobbing to powtarzające się przez długi okres czasu w środowisku zawodowym wyśmiewanie, poniżanie, zastraszanie, odmowa komunikowania się, profesjonalne dyskredytowanie ofiary. Jak mówiła, we Francji najczęściej praktyki takie mają miejsce wśród pracowników na równorzędnych stanowiskach, częste są też przypadki mobbingu szefa wobec podwładnego. Zdarzają się też sytuacje, kiedy to podwładny stosuje mobbing wobec szefa, ale takie przypadki są bardzo rzadko ujawniane.

Jak mówiła dr Hirigoyen, ofiarom mobbingu towarzyszy wstyd, poczucie winy, dla człowieka jako istoty społecznej bardzo bolesny jest też ostracyzm i wykluczenie oraz będące ich konsekwencją utrata poczucia własnej godności.

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl