بيان حقائق

لماذا تعود الذكريات باستمرار؟

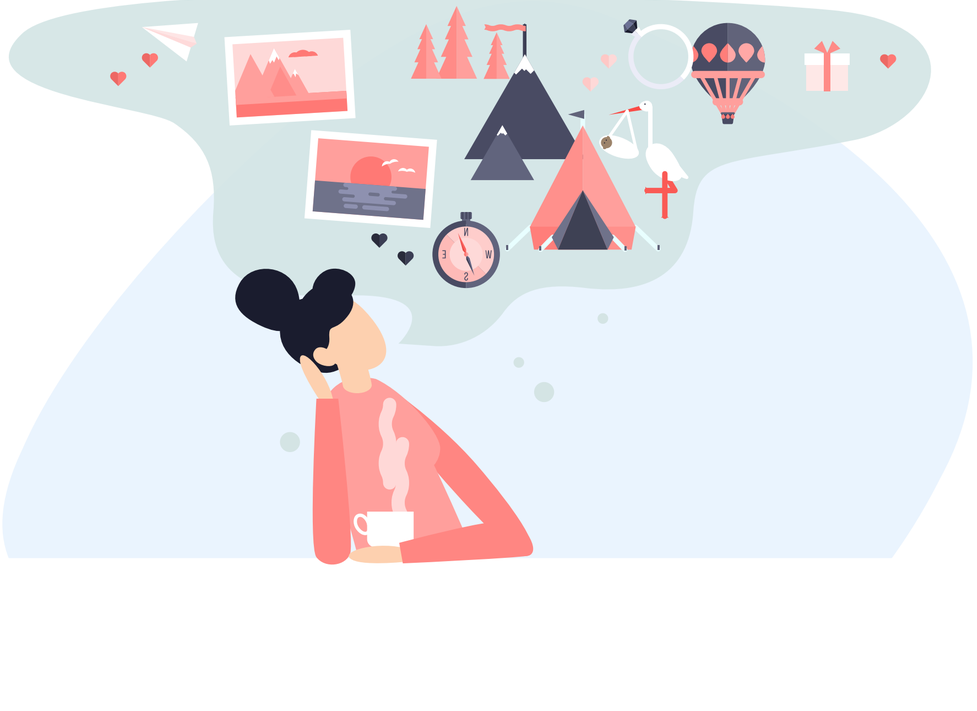
علم المعرفة

ابحث عن هذا التمرين على الكتاب الصدمة: كيف تخرج منه؟ au éditions de boeck sup

عندما تواجه تهديدًا، يتم تسجيل العناصر الظاهرة مسبقًا كمحايدة في الوضع (على سبيل المثال، اللون، الرائحة، المكان) تلقائياً وترتبط بالتهديد. لذلك، يتحول هذه العناصر المحايدة عن بُعد إلى محفزات تهديدية تذكر الصدمة، مع إعادة تنشيط الخوف بنفس الشكل كما لو كنا في خطر.

من الناحية البيولوجية، كل ما يذكر الصدمة يصبح تهديدًا ويضع في حالة تأهب مناطق مختلفة في الدماغ، مثل اللوزة المشاركة في التعرف على المشاعر والخوف والخطر... وهكذا، تُعيد الخلايا العصبية التي تم تنشيطها أثناء الصدمة عند استدعاء العناصر المرتبطة بالذكرى الصدمية البسيطة. يعزز الخوف الأول تخزينًا مكثفًا للصدمة. نتيجة لهذا الخوف، تسجل الذاكرة المشهد الصدمي بأكمله، بما في ذلك التفاصيل غير المهمة. تصبح هذه التفاصيل مشغلات تلقائية ستُعيد تنشيط الذكرى الصدمية والخوف بشكل لا يمكن التحكم فيه. الدماغ لا يمكنه معالجة ظهور الصور الصدمية المتكررة والأفكار الهمسية بشكل متكرر.

بالتالي، يتعرض مركز التحكم في المشاعر (القشرة الجبهية) لصعوبة.



HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental