



# גיליון עובדות למה זיכרונות חוזרים ללא הפסקה?

## יודע-מדע

בעת איום, האלמנטים הנייטרליים של המצב (למשל צבע, ריח, מקום) נקלטים אוטומטית וקשורים לאיום. ולכן גם לסכנה! מרחוק, אלמנטים ניטרליים אלה הופכים לגירויים מאיימים שמזכירים טראומה, המפעילים מחדש את אותו הפחד של הטאומה, אילו אנחנו שוב בסכנה.

ברמה הביולוגית, כל מה שמזכיר את הטראומה הופך למאיים ונותן התראות לאזורים שונים במוח, כמו האמיגדל, שמעורב בהכרה ברגשות, פחד, סכנה ...

אם כן, הנוירונים המופעלים בזמן הטראומה מופעלים מחדש על ידי המזכרת הפשוטה של אלמנטים הקשורים לזיכרון הטרָאוֹמָטִי. פחד זה מעודד שינון בזיכרון של הטראומה עצמו. כי מהפחד הזה, הזיכרון קולט את הכל הסצנה הטראומטית, כולל פרטים ללא חשיבות. הם הופכים לטריגרים אוטומטית אשר יפעילו מחדש את הזיכרון הטרָאוֹמָטִי ואת פחד בחוסר שליטה.

המוח כבר לא יכול לשלוט על חזרה תמידית של התמונות הטאומטיות ועל המחשבות ההמוח כבר לא יכול לשלוט על חזרה תמידית של התמונות הטאומטיות ועל המחשבות הרודפות אותו. מגדל השליטה הרגשית (קליפת המוח הקדם-מצחית) נצמא במצב אל מול קושי.

