Лист практичних завдань

ЧОМУ СПОГАДИ ПОСТІЙНО ПОВЕРТАЮТЬСЯ?

Знайдіть цю вправу в книзі *Le trauma : Comment s'en sortir ?* Видання DE BOECK SUP

Знання-наука

Під час загрози апріорі нейтральні елементи ситуації (наприклад, колір, запах, розташування) автоматично реєструються і пов’язуються із загрозою. Тож до небезпеки! На відстані ці нейтральні елементи стають загрозливими стимулами, які нагадують про травму, відновлюючи страх так само, ніби ми знаходимося в небезпеці.

На біологічному рівні все, що нагадує травму, стає загрозливим і активує різні ділянки мозку, такі як мигдалина, що бере участь у розпізнаванні емоцій, страху, небезпеки... Таким чином, нейрони, активовані в момент травми, реактивуються простим пригадуванням елементів, пов'язаних з травматичним спогадом. Страх на початку сприяє підсиленому запам’ятовуванню травми. Через цей страх пам'ять фіксує всю травматичну сцену, у тому числі неважливі деталі. Вони стають автоматичними спусковими механізмами, які неконтрольовано активують травматичний спогад і страх. Мозок більше не може контролювати повторну появу травматичних образів та нав'язливих думок. Таким чином, вежа емоційного контролю (префронтальна кора головного мозку) піддається випробуванню.

fondation fondamental

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR