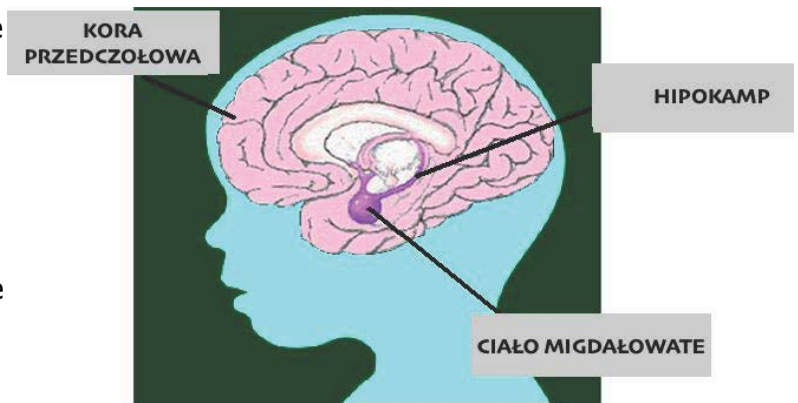


Trauma a Mózg

Poniżej uproszczone wyjaśnienie bardzo skomplikowanego procesu. Są trzy główne obszary mózgu, na które bardzo wpływa doświadczenie poważnego, traumatycznego zdarzenia, albo serii trochę mniej drastycznych doświadczeń.



- **Hipokamp**- przetwarza wspomnienia związaną z traumą- przenosi informacje z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej (konsoliduje).

Robi to głównie podczas snu, co trwa tygodniami, a nawet miesiącami. Następnie przenosi zintegrowane wspomnienia do innej części mózgu. Wysoki poziom hormonów stresu może powodować niedorozwój hipokampa, albo jego kurczenie, przez co jego funkcje zostają upośledzone. Trauma w dzieciństwie jeszcze pogarsza ten problem. Wspomnienie traumy pozostaje nieprzerobione w hipokampie, niezintegrowane, fragmentaryczne i daje poczucie, że jest "aktualne", a nie stare. (Niektórzy ludzie rodzą się z mniejszym hipokampem, co sprawia, że są bardziej narażeni na rozwinięcie PTSD.)

Ciało migdałowe

- Mózgowe "centrum lęku". Ciało migdałowe pomaga przechowywać wspomnienia - szczególnie emocje i doznania fizyczne. Wydziela hormony stresu - aktywuje reakcję walki-ucieczki. W PTSD ciało migdałowe staje się nadaktywne (reaktywne). W efekcie hormony stresu są często, albo ciągle na wysokim poziomie.

Kora Przedczołowa

Kora Przedczołowa pomaga nam oceniać zagrożenie, regulować emocje, planować reakcje, oraz kontrolować impulsy. To centrum racjonalnego myślenia. Trauma w dzieciństwie powoduje niedorozwój kory przedczołowej. Rezultatem tego jest upośledzona umiejętność: -oceny zagrożenia przy pomocy racjonalnego myślenia; -regulacji emocji; - kontroli impulsów.

PTSD



Aktualne wyzwalacze



Hipokamp przywołuje część fragmentarycznej i nie zintegrowanej pamięci
myśl, obraz itp



Ciało migdałowe reaguje - pamięć emocjonalna i związana z doznaniem cielesnym się aktywuje - "flashback", ponowne przeżywanie traumatycznego zdarzenia. Interpretuje aktualne zagrożenie - alarm - hormony stresu - reakcja walki / zamrożenia/ucieczki



Kora przedczołowa nie potrafi zracjonalizować, albo zdecydować, że aktualna sytuacja nie jest zagrażająca, że jest bezpieczna. Trudności w regulacji emocji i kontrolowaniu impulsów.



Próbuje uciec, albo unikać stresujących wspomnień, emocji, stąd pamięć nie jest nigdy przetworzona, a objawy utrzymują się