

Тема 2. Нейробиологія стресу.



Як стрес впливає на наш мозок



□ <https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE&t=9s>

Мозок




Рептильний- керує основними інстинктами (самозбереження, продовження роду).

Лімбічний- це наші емоції та почуття.

Візуальний мозок (кора головного мозку, неокортекс - ліва і права півкулі)- сприймає, аналізує.


Як ви думаєте який мозок
здійюється в стресовій ситуації?





□ 1. Під час стресу активуються структури мозку, такі як мигдалеподібне тіло, яке відповідає за емоційне реагування і пам'ять, і гіпокамп — центр навчання та пам'яті. Хронічний стрес призводить до атрофії гіпокампу, що знижує здатність до пам'яті та навчання, а також сприяє розвитку депресії та тривожних розладів.

2. Роль кори головного мозку в регуляції емоцій. Префронтальна кора, яка відповідає за планування, прийняття рішень та регуляцію емоцій, часто не може адекватно компенсувати надмірну активацію мигдалеподібного тіла під час стресу. Це знижує здатність до самоконтролю і може викликати імпульсивні або агресивні реакції на незначні подразники.



□ 3. Нейропластичність і можливість відновлення. Нейропластичність, здатність мозку змінювати свою структуру і функції, відкриває можливості для відновлення після травматичних подій. Однак цей процес не є швидким або легким. Для ефективного відновлення потрібна тривала терапія, зокрема використання технік, які стимулюють нейрогенез — утворення нових нейронів, особливо в гіпокампі.

4. Механізми пам'яті і переживання травм. Пам'ять про травматичні події зберігається в мозку не як лінійний запис подій, а через емоційні асоціації. В результаті, стресові ситуації можуть викликати «спалахи» травматичних спогадів, навіть якщо людина не свідомо пам'ятає конкретну подію. Це може бути причиною тривожних і депресивних розладів, а також посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Як стрес впливає на наш мозок з точки зору нейробиології



□ <https://www.youtube.com/watch?v=rRROxFDj5yk> – 5.59 – 23.00хв

Як працює мозок і наш організм під час стресу

Перша – соматична нервова система

Відповідає за рух нашого тіла, м'язи обличчя, шкіру, язик, гортань і швидку мобілізацію сил під час загрозливих ситуацій.
Функція: зв'язок із зовнішнім середовищем

- Друга
- **вегетативна система**, регулює діяльність внутрішніх органів, залоз, судин. Підтримує сталість внутрішнього середовища організму. Вона автономна, не перебуває під контролем свідомості. Поділяється на симпатичну (реакції БИЙ-ТФКАЙ-ЗАМРИ, які неможливо змінити) та парасимпатичну (що забезпечує безперебійне функціонування внутрішніх органів: серцебиття, дихання, розширення зіниць, сльози)

- Третя система реагування на стрес – **нейроендокринна** – гормональна. Регуляція відбувається за допомогою двох механізмів: саморегуляції та зовнішньої регуляції. Відповідає за гормони стресу: адреналін, кортизол та ендерфін

Мозок працює в режимі виживання зі зниженою функцією обробки інформації.
Вживання тіла – біологічно закладені реакції

Мозок в режимі виживання

- Гіперзбудження/
БОРОТЬБА/ВТЕЧА
- перенасичення адреналіном,
ендорфіном,
- М'язове напруження
- Надмірна настороженість,
захоплення, збудження

- Гіпозбудження/ЗАВМИРАННЯ
- Дисоціація
- Амнезія
- Недостатня активність
- заціплення