

Mozek a strach



Při strachu dochází k aktivaci řady tělesných systémů ovládaných různými oblastmi mozku. Za ústřední centrum strachu můžeme označit amygdalu. Funguje jako paměťová banka. Jsou v ní uloženy veškeré naše emočně podbarvené zážitky, naděje, obavy, nevole či zklamání.

Uložené zkušenosti fungují jako vzorce – jakési síto, jímž procházejí veškeré nově přicházející informace, všechny smyslové vjemy. Amygdala srovnáním s dříve uloženými zkušenostmi rozliší, zda nové vjemy nesignalizují ohrožení, či naopak šanci.

Vzorce chování zafixované v amygdale se aktivují a uplatňují v ohrožujících situacích. Reakce mozku na ohrožení je tedy předem daná: zbystrit pozornost, přestat uvažovat, spustit automaticky fungující obranné reflexy.

Další důležitou oblastí potřebnou pro správnou »funkci« strachu je hypotalamus – řídicí centrum vegetativního nervstva a stresové kaskády, na jejímž konci je vyplavení stresového hormonu (kortizolu) z kůry nadledvin. Uvolňování kortizolu tlumí hipokampus.

Hipo-kampus je také důležitý pro ukládání paměťové stopy. Dále při panickém záchvatu dochází v mozku i v těle k hyperaktivitě neuropřenašečů – adrenalinu a noradrenalinu.

Signály pro jejich výdej vycházejí z malého jádra v prodloužené míše, které se nazývá locus coeruleus. Při jeho zvýšené aktivitě během panického záchvatu jsou aktivovány v mozku i v těle neurony, které vydávají noradrenalin (hlavně v mozku) a adrenalin (hlavně v těle v sympatickém nervovém systému). Díky změnám, které tyto látky způsobí, se nám emočně nabitě události vtisknou do paměti tak jasně. Hipokampus si je dobře pamatuje. I situace, která není nebezpečná, ale jen vzdáleně připomíná něco z okolnosti panického záchvatu nebo příznaků, kterých se člověk obává, stačí ke spuštění falešného poplachu.

Převzato z knihy Ján Praško, Hana Prašková, Katarína Vašková, Jana Vyskočilová
PANICKÁ PORUCHA A JAK JÍ ZVLÁDAT

Pokud potřebujete poradit jak pracovat se svojí psychikou a cítit se dobře, využijte možnost [konzultací](#) s odborníky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.mujuvtah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm