



Instytut Psychoedukacji i Treningu Mentalnego

Podsumowanie artykułu: Jak trauma wpływa na mózg?



5 struktur mózgowych kluczowych w traumie:

1. **Ciało migdałowe**
Reaguje na sygnały alarmowe. Po traumie: nadreaktywność, trudność z poczuciem bezpieczeństwa.
2. **Wyspa**
Przetwarza sygnały z wnętrza ciała. Po traumie: nadwrażliwość lub odcięcie od doznań cielesnych.
3. **Hipokamp**
Odpowiada za pamięć i kontekst. Po traumie: zacieranie granic między przeszłością a teraźniejszością.
4. **Kora przedczołowa**
Reguluje emocje i planuje. Po traumie: osłabiona kontrola nad impulsami, trudność z uspokojeniem się.
5. **Przedni zakręt obręczy**
Łączy myśli i emocje. Po traumie: chaos poznawczy, trudność z koncentracją.



Połączenia w mózgu:

- Osłabiona łączność **kory przedczołowej z ciałem migdałowatym** – mniej kontroli nad emocjami.
- Zwiększona łączność **wyspy z ciałem migdałowatym** – więcej reakcji lękowych z ciała.



Jak wspierać zdrowienie?

- Praca z ciałem i oddechem
- Bezpieczne relacje
- Trening mentalny (nie tylko myślenie, ale też ciało i emocje)
- Uważność, współczucie, edukacja o układzie nerwowym
- Stopniowa integracja i odbudowa połączeń w mózgu



Zapamiętaj:

Trauma to nie wydarzenie, lecz reakcja układu nerwowego. Leczenie to proces integracji – powrotu do siebie.