



Instytut Psychoedukacji i Arteterapii

Trauma a mózg — zapamiętaj i sprawdź swoją wiedzę

Doświadczenia traumatyczne mogą wpływać na emocje, pamięć, odczuwanie ciała i relacje. Nawet po ustaniu zagrożenia mogą utrzymywać się napięcie, wzmożona czujność, trudności z odpoczynkiem albo odrętwienie. Nie każda osoba po doświadczeniu traumatycznym rozwija PTSD. Opisy zmian w mózgu pochodzą przede wszystkim z badań nad tym zaburzeniem i nie dotyczą w jednakowy sposób wszystkich osób po traumie.

Co warto zapamiętać?

- **Ciało migdałowe** uczestniczy w rozpoznawaniu znaczenia emocjonalnego bodźców i uczeniu się zagrożenia.
- **Wyspa** pomaga przetwarzać sygnały z wnętrza ciała.
- **Hipokamp** uczestniczy w pamięci i rozpoznawaniu kontekstu doświadczeń.
- **Kora przedczołowa** wspiera planowanie, kierowanie uwagą i regulację emocji.
- **Przednia część zakrętu obręczy** uczestniczy w kierowaniu uwagą i dostosowywaniu reakcji.

Obszary te **działają we współpracujących sieciach**. Pojedynczego objawu nie można przypisać jednej strukturze mózgu.

Zdrowienie i arteterapia

Bezpieczeństwo, wspierające relacje i odpowiednio dobrana pomoc specjalistyczna mogą wspierać zdrowienie. Twórczość może być przestrzenią wyrażania doświadczeń, odkrywania zasobów i podejmowania własnych decyzji. Ważne są dobrowolność, indywidualne tempo oraz możliwość przerwy. Nie każda aktywność twórcza uspokaja i nie trzeba przedstawiać trudnych wspomnień.

Miniquiz — prawda czy fałsz?

Zaznacz odpowiedzi, a następnie sprawdź wyjaśnienia poniżej.

1. Utrzymujące się napięcie i czujność mogą być następstwami doświadczeń traumatycznych także wtedy, gdy osoba nie ma flashbacków.

☐ Prawda ☐ Fałsz

2. Na podstawie jednego objawu, np. trudności z uspokojeniem się, można wskazać jedną strukturę mózgu odpowiedzialną za tę trudność.

☐ Prawda ☐ Fałsz

3. Hipokamp uczestniczy zarówno w pamięci, jak i w rozpoznawaniu kontekstu doświadczeń.

☐ Prawda ☐ Fałsz

4. Aby arteterapia mogła wspierać osobę po traumie, jej praca twórcza musi przedstawiać traumatyczne wydarzenie.

☐ Prawda ☐ Fałsz

Odpowiedzi i wyjaśnienia

- 1. Prawda.** Trudności pourazowe mogą być odczuwane w codziennym funkcjonowaniu, bez świadomego powracania do wydarzenia. Samo napięcie nie wystarcza jednak do rozpoznania PTSD ani ustalenia jego przyczyny.
- 2. Fałsz.** Regulacja emocji zależy od współpracy wielu obszarów mózgu. Pojedynczy objaw nie pozwala określić działania konkretnej struktury.
- 3. Prawda.** Hipokamp pomaga zapamiętywać doświadczenia wraz z ich kontekstem, co ma znaczenie dla odróżniania aktualnej sytuacji od wcześniejszych doświadczeń.
- 4. Fałsz.** Praca może dotyczyć zasobów, zainteresowań, potrzeb czy wspierających relacji. Sięganie do traumatycznych wspomnień nie jest warunkiem wartościowego procesu twórczego.