

کاریگري زبړي د رووني لاسر نمىگدالا.. 154.. ابراهيم مودم د (نمى اهام لىقاي)

زنجيرى ۱۵۴

زبړي د رووني كاريگريي كى بـرچاوى هـيـ لـسـر نـمىگدالا، كـ بـشـكى كى گرنگى مـشكـ و بـشـكى كى سـر كى دـبـنـت لـ پـسـى هـست و سـز و بـر وـريـدا. تـوـژـيـنـوـكان پـشـانـيـان داو كـ نـمـوونى زـبړي د رووني دـتـوانـت گـانـكارى لـ پـكـهـتـ و كار كـرنى نـمىگدالا دا دروست بـكات. نـم گـانـكارـيـان دـتـوانـن بـنـ هـى زيـاد بـوونى چالاكى نـمىگدالا، كـ لـوانـيـ بـبـتـ هـى زيـاد بـوونى هـستـيارى بـرامـبـر بـ هـشـ و مـترسى.

زبړي د رووني كاريگريي كى قوـى لـسـر نـمىگدالا هـيـ، كـ بـشـكى سـر كـيـ لـ سـيـسـتـمى لـيـمـبـيـكى مـشـكـدا. نـمىگدالا بـشـكى گرنگ دـبـنـت لـ پـسـسـكـرنى هـست و سـز، بـتـايـبـت نـوانـي پـيـوـنـديـدارن بـ تـرس و مـترسىـيـو. لـكـيـنـو نيور بـايـلـجـيـكان دـريـانـخـسـتـوو كـ زـبړي د رووني دـتـوانـت گـانـكارى بـرچاو لـ پـكـهـتـ و فرمانى نـمىگدالا دا دروست بـكات.

لـ كـسانى تـوـشـبووى زـبړي د روونيدا، نـمىگدالا زـر جار زياتر چالاكى دـبـت و وـامـدانـوى تـونـدـترى هـيـ بـ هـانـدـر سـزداريـكان، تـانـت نـوانـي كـ بـشـوـيـكى ئاسايى مـترسـيدار نـن. نـم دـتـوانـت بـبـتـ هـى دروستـبوونى نـشانـكانى تـكـچـوونى فشـارى دواى زـبـر (PTSD)، وـكـ دوو بار بـوونـوى بـر وـريـيـ ناخـشـكان، خـدوورخـسـتنـو لـ بارودـخـ هاوشـوـكان، و هـستـكردن بـ دـاوـكـى بـردـوام.

هـروـها، زـبړي د رووني دـتـوانـت كاريگري لـسـر پـيـوـندى نـوان نـمىگدالا و كـرتـكـسى پـشـنـاوـچـوان بـكات، كـ بـرپـرسـيار لـ كـنـترـكـرنى هـست و سـز. نـم تـكـچـوونـ دـتـوانـت بـبـتـ هـى لاوازـبوونى تواناي كـسـكـ بـ كـخـسـتنى هـستـكانى و وـامـدانـوى گونـجاو بـ بارودـخـ جـياوازـكان.

يـكـ لـ گرنگـترين كاريگريي كانى زـبړي د رووني لـسـر نـمىگدالا، زيـاد بـوونى چالاكى و هـستـيارىـتى. تـوـژـيـنـوـكان بـ بـكارهـنـانى

تکنیکی و فن‌گرتهی (fMRI) پیشانیان داو که له کهسانی تووشبووی تکهچوونی فشاری دواي زبر (PTSD) دا، نه میگدالا چالاکیه کی زیاتری هیه که تکه ووبه ووی هاند ر س زدا رییه کان ده بند و. نه م زیادبوونی چالاکی ده توانهت بیهته هی زیادبوونی ههستیاری بهرامبر به ههههه و وهامدان و هی زیاده به هاند ر نه رنیه کان.

ههروهه، زبری دهروونی کاریگره ری له س ر په یوهندی نهوان نه میگدالا و ناوچه کانی تری مهشک دهکات، به تایهت که رتهکسی پهش- ناوچه وان (prefrontal cortex). له کهینه و کان ده ریانخستوه که زبری دهروونی ده بیهته هی لاوازبوونی په یوهندی نهوان نه م دوو ناوچه یه، که نه مهش ده بیهته هی که مبوونه و هی توانای که نتره کردنی ههست و سهز. نه م دیارده یه به "که مبوونه و هی که نتره ی ته پ- داوون" (reduced top-down control) ناسراوه.

له ناستی مهلیکولیدا، زبری دهروونی ده بیهته هی گه انکاری له دهردانی ناقه ده مارییه کان- ده رماره اگه یانده نه کان (neurotransmitters) له ناوچه ی نه میگدالادا. به نموونه، زیادبوونی ناستی نه رنه درینالین (noradrenaline) له نه میگدالادا ته بینیه کراوه، که په یوهندی به زیادبوونی ههستیاری و ناماده باشی به مهترسی هیه. ههروهه، گه انکاری له سیسته می GABA (که ناقه کی ده ماری کهکه ره ویه) له نه میگدالادا ده زراوه ته و، که ده توانهت بیهته هی که مبوونه و هی توانای که کردنه و هی چالاکی زیاده.

له ناستی جینه تیکیشدا، زبری دهروونی ده توانهت کاریگره ری له س ر ده ربینه جینه کان (gene expression) له نه میگدالادا هه بهت. تو نه نه و کان پیشانیان داو که زبری دهروونی ده توانهت بیهته هی گه انکاری نه پیچینه تیکی، وک میسیله یه نه DNA، که کاریگره ری له س ر چه نیه ته ده ربینه جینه په یوه ندیدار کان به که خسته ههست و سهز دهکات.

سه ره ای نه م کاریگره رییه نه رنیه نه، گرنگه ناماژ به و بهکین که مهشک خاوه نی خه سه ته نیورپلاستیسیته (neuroplasticity)، واته توانای گه ان و خه گونجاندنی هیه. چاره سه ره دهرونییه کان، وک چاره سه ره یه فتاری-دهروونی (CBT) و چاره سه ره یه EMDR، ده توانن یارمه ته دووباره که خسته و هی نه م گه انکارییه نه بدن و کاریگره رییه نه رنیه کانی زبری دهروونی له س ر نه میگدالا کهم به نه و.

گرنگه ئاماژە بەو بەکەین کە هەرچەند ئێمە گۆڤانکارییانە بەرچاوان، بەلام مەشکەتوانای خۆگونجاندن و چاکبوونەوی هەیە. چارەسەری دەرروونی و دەرمانی گونجاو دەتوانن یارمەتی کەمکردنەوی کاریگەریدە نەرێنییەکانی زەبری دەرروونی لەسەر ئێمەگەدالا و بەشترکردنی ژیاڵی کەسە تووشبووەکان بدەن.

بـشـك لـسـرچـا و زانـستـي بـكارهـا تووـكان:
/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10845062-1

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16891563-2](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16891563-2)

[/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3318959-3](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3318959-3)

<https://psycnet.apa.org/record/2003-00679-010-4>

<https://www.nature.com/articles/npp200983-5>

- 6

https://www.researchgate.net/publication/311790958_Fear_conditioning_synaptic_plasticity_and_the_amygdala_implications_for_posttraumatic_stress_disorder

[/https://jennynurick.com/how-trauma-affects-the-brain-7](https://jennynurick.com/how-trauma-affects-the-brain-7)

<https://scholar.google.com/citations?user=k7C9PhkAAAAJ&hl=en-8>