

کاریگر ری زبری د رونی ل س ر هیپ کامپ س . 155 . ابراهیم مود م د (ئ ب ا ه ا م ل ق ا ی)

زنجیر ی ۱۵۵

زبری د رونی کاریگر ری کی قوو و در ژخا ی نی ل س ر م شکی مر ف
ه ی، ب تایب تی ل س ر ب شی هیپ کامپ س ک ک رتیز نی ل س ر
یاد و ری و فربووندا د گ ت. هیپ کامپ س ب شکی بچووی م شک
ک ل سیستمی لیمبیکدا ه ک و توو و ب رپر سیار ل دروستکردن و
پاراستنی یاد و ری در ژخا ی ن کان. کاتک ک س ک ووب ووی
ووداو کی ز ستر س یان م ترسیدار د ب ت و، ئ م د توان ت
ب ت ه ی گ انکاری فیزی ل ژ ی و کیمیای ل هیپ کامپ سدا.

ی ک ل س ر کترین ه کار کانی کاریگر ری زبری د رونی ل س ر
هیپ کامپ س، ب رزبوون و ی ب رد وامی ناستی ه ر م نی ک رتیز ل
ل شدا. کاتک ک س ل د خ کی ستر سی ب رد وامدای، ج ست ب کی
ز ل م ه ر م ن ب ره م د ه ن ت. ئ م زیادبوون ب رد وام ل
ک رتیز د ب ت ه ی لاوازبوونی پ یو ندی ن وان خان کانی د مار
(نیورن) ل هیپ کامپ سدا و ت نانت د توان ت ب ت ه ی مردنی
ئ م خانان. ه رو ها، زبری د رونی د ب ت ه ی ک مبوون و ی
ب ره مه نانی فاکت ری نیور تر فیک م شک (BDNF)، ک ک رتیز نیورن
ل گ شکردن و پاراستنی خان کانی د ماردا د گ ت.

نیشان کانی کاریگر ری زبری د رونی ل س ر هیپ کامپ س د توان
ج راوج ر بن. ک س ک ل وان ی ک ش ه ب ت ل دروستکردنی
یاد و ری نو یان ل بیر ه نانو و ی ووداو ک ن کان. ه رو ها
د کر ت ک ش ه ب ت ل فربوونی زانیاری نو یان ل گواستن و ی
زانیاری ل یاد و ری کورتخا ی ن و ب یاد و ری در ژخا ی ن.
ل وان ی ک س ک ه ست ب د و ک و خ م کی زیاتر بکات، چونک
هیپ کامپ س ک رتیز نیورن گ رتیز نیورن ک خستنی ه ست کان و ک نتر م کردنی
ستر سدا د گ ت.

خ شب ختا ن، م شک توانای خ چاککردن و ی ه ی و چ ندین گ ه
ب یار م تیدانی چاکبوون و ی هیپ کامپ س دوا ی زبری د رونی.
چار ساری د رونی، ب تایب تی ش واز کانی و ک چار ساری ف تری-

دروونی (CBT) و چارسری پرسکودنوی زبر ل ګی جوواندنی چاوو (EMDR)، دتوانن یارمته کسک بدن ل ماموکردن لګی بیروړیید ناخشکان و کموکردنوی کاریګریید نرنییدکانی زبر. هروها، اهنانی جستهی برددوام، خووی تټواو، و پراکتیزکردنی تکنیککانی کموکردنوی سترس وک مډیتیشن و یګا دتوانن یارمته ګشکردنی خان دمارییدکانی هیپکامپس بدن.

سچاوو زانستییدکان:

وک توژینوکانی دکتربرت ساپلسکی ل زانکای ستانفرد و لککینوکانی دکتربروس مکئیوین ل زانکای کفلا، بګی زریان پشکاش کردوو سبارت ب کاریګرییدکانی سترس و زبری دروونی لسر هیپکامپس. هروها، ګفاری نیورساینس و ژورنالی زانستی سایکلژی چندين توژینوویان باوکردوو تټو ک پیووندی نوان زبری دروونی و ګانکاریدکانی هیپکامپس دخن وو. ئم سچاوانه ګرنگییدکی زریان هیل ل ټګیشتن ل میکانیزمکانی کاریګری زبری دروونی لسر مَشک و دزینووی ګاګانای چارسر و خپاراستن.