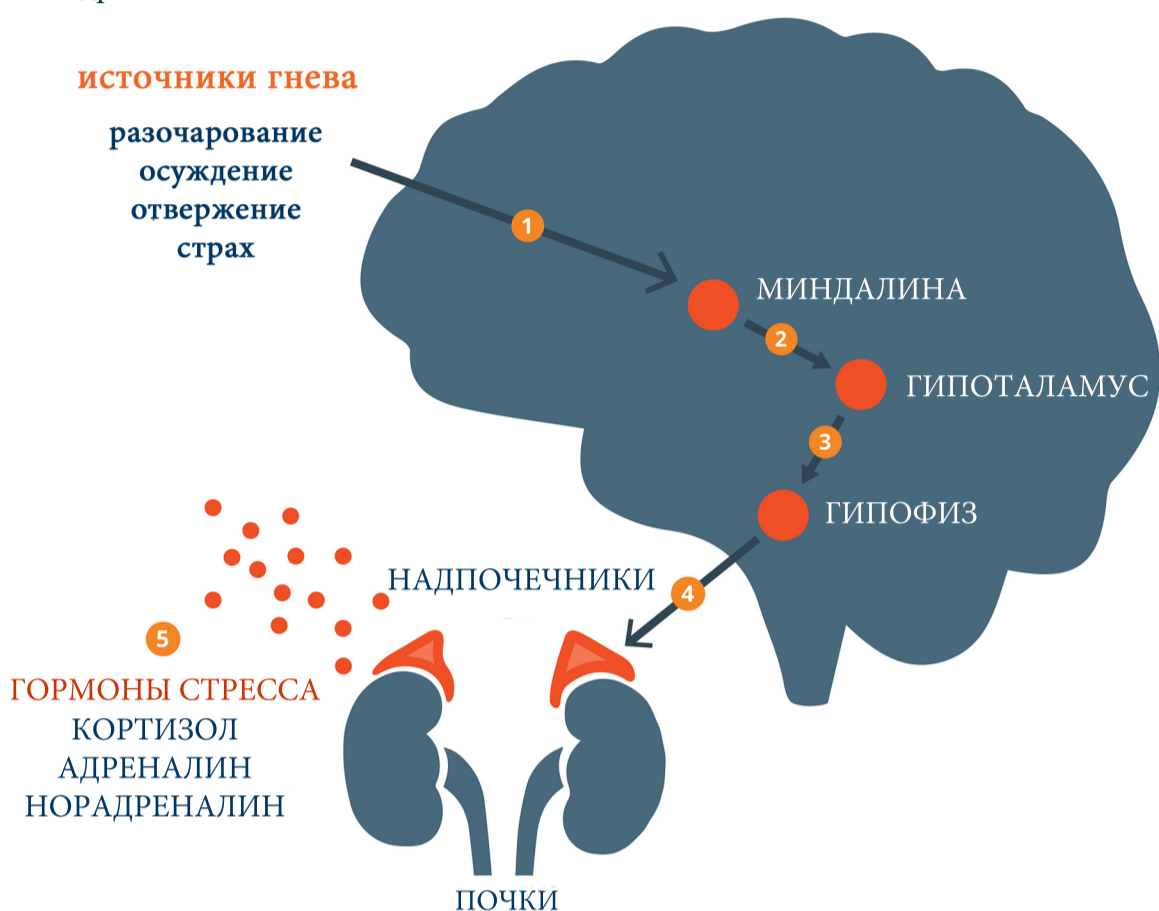


Как ГНЕВ влияет на ВАШ МОЗГ и ТЕЛО

- 1 Первые искры гнева активируют миндалину
- 2 Миндалина активирует гипоталамус
- 3 Гипоталамус сигнализирует гипофизу, выделяя кортико-тропин-релизинг гормон (КТРГ)
- 4 Гипофиз активирует надпочечники, выделяя аденокортикотропный гормон (АКТГ)
- 5 Надпочечники выделяют гормоны стресса, такие как: норадреналин, кортизол, адреналин

ИСТОЧНИКИ ГНЕВА

разочарование
осуждение
отвержение
страх



Как гнев меняет ваш мозг

1. Повышенный уровень кортизола заставляет нейроны принимать больше кальция сквозь клеточную мембрану, что в свою очередь приводит к гибели нейронов и нарушению связей между ними. Гиппокамп и префронтальная кора особенно чувствительны к негативным эффектам кортизола.

ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА



Высокий уровень кортизола является причиной потери нейронов префронтальной коры (ПК). Подавление активности ПК мешает разумно мыслить - убергает от принятия правильных решений и планирования будущего

ГИППОКАМП



Высокий уровень кортизола убивает клетки гиппокампа и мешает созданию новых связей. Подавленная активность в гиппокампе снижает кратковременную память, что затрудняет формирование новых следов памяти. (Это причина того, что вы не можете вспомнить, что хотели сказать.)

2. Высокий уровень кортизола подавляет серотонин - гормон, делающий нас счастливыми. Подавление серотонина может служить причиной частых вспышек гнева, агрессивного поведения, депрессии.

Как гормоны стресса влияют на тело

Сердечно-сосудистая система



- сердцебиение ↑
- кровяное давление ↑
- артериальное давление ↑
- уровень глюкозы в крови ↑
- уровень жирных кислот в крови ↑

Когда эти симптомы становятся хроническими, происходит засорение и закупорка сосудов, что может стать причиной инсульта и сердечного приступа

Иммунная система



- функции щитовидной железы ↓
- число естественных клеток-киллеров ↓
- число клеток зараженных вирусами ↑
- риск онкологических заболеваний ↑

Пищеварительная система



- Кровообращение ↓
- Метаболизм ↓
- Сухость во рту ↑



- Внутриглазное давление ↑
- Острота зрения ↓



- Мигрени ↑
- Головные боли ↑



- Плотность костной ткани ↓