

راز شکست دادن ترس: مغز شما یک ماشین باز نویسی است!

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که در تله‌ی یک ترس قدیمی، یک خاطره‌ی بد، یا یک ترومای گذشته گیر افتاده‌اید؟ حسی شبیه به اینکه بخشی از مغز شما دکمه‌ی «اعلام خطر» را فشار داده و دیگر نمی‌توانید آن را خاموش کنید. همه‌ی ما این را تجربه کرده‌ایم. ترس، یک واکنش طبیعی و حیاتی برای بقای ماست. اما زمانی که این ترس کنترل زندگی ما را به دست می‌گیرد، چه باید کرد؟

خبر فوق‌العاده‌ای از دنیای علوم اعصاب وجود دارد که به آن می‌پردازیم: شما نمی‌توانید خاطرات ترسناک را «پاک» کنید، اما می‌توانید آن‌ها را «بازنویسی» کنید.

بیا بیا ببینیم این فرآیند شگفت‌انگیز چگونه در مغز ما اتفاق می‌افتد.

آشنایی با تیم ترس در مغز شما

وقتی با یک تهدید (واقعی یا خیالی) روبرو می‌شوید، چند بخش کلیدی در مغز شما فوراً فعال می‌شوند: نگهبان شب (آمیگدال): این بخش بادمی‌شکل، مرکز اعلام خطر مغز شماست. قبل از اینکه حتی فرصت فکر کردن داشته باشید، آمیگدال زنگ خطر را به صدا درمی‌آورد.

تیم پشتیبانی (محور HPA): این سیستم، بدن شما را با هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول پر می‌کند. این همان چیزی است که باعث تپش قلب، عرق کردن دست‌ها و حس «جنگ یا گریز» می‌شود. مشکل اینجاست که این هورمون‌ها، به خصوص کورتیزول، می‌توانند آن خاطره‌ی ترسناک را در مغز شما «تثبیت» کنند.

مدیرعامل (قشر پیش‌پیشانی): این بخش «متفکر» مغز شماست. اینجاست که شما به آن حس فیزیکی ترس «معنا» می‌دهید. این بخش می‌گوید: «وای، این خیلی خطرناک بود» یا «من دیگر هرگز این کار را نخواهم کرد».

راز بزرگ: جایگزینی، نه حذف!

نکته‌ی انقلابی همین جاست. علم اعصاب مدرن به ما می‌گوید که تلاش برای «فراموش کردن» یا «حذف» یک خاطره‌ی بد، تقریباً غیرممکن است. اما مغز ما یک توانایی شگفت‌انگیز به نام «انعطاف‌پذیری عصبی» دارد.

تصور کنید خاطره‌ی ترسناک شما، یک مسیر عمیق و پر رفت و آمد در جنگل است. هر بار که آن را به یاد می‌آورید، این مسیر عمیق‌تر می‌شود. درمان‌های مدرن سعی نمی‌کنند این مسیر را با خاک یکسان کنند؛ در عوض، آن‌ها یک مسیر جدید، امن و زیبا درست در کنار آن مسیر قدیمی می‌سازند.

حسین صوفی احمدی دانشجوی دکتری علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین پزشکی