

Les impacts physiques du trauma

Architecture du cerveau

Rétrécissement du cortex préfrontal, du corps calleux et de l'hippocampe. Amygdale élargie et plus réactive. **Pistes : relations saines, stables et enrichissantes, marche en nature, toucher, exercice**



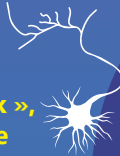
Ondes cérébrales

Prédominance de mauvaises ondes cérébrales dans les mauvaises parties du cerveau, ce qui crée de l'anxiété, de la difficulté à se concentrer, et des convulsions. **Pistes : « neurofeedback », c'est-à-dire une thérapie basée sur le contrôle des ondes cérébrales**



Connexions nerveuses

Besoin de « recâbler » notre cerveau pour délaisser de vieilles habitudes ou schémas de pensées, conscientes ou inconscientes. **Pistes : « neurofeedback », méditation, pleine conscience, dialogue intérieur positif**



Neurotransmetteurs

Vulnérabilité à la dépendance parce que les transmetteurs/receveurs de dopamine ne sont pas développés ou sont endommagés. Réduit la motivation et la concentration, engendre de la fatigue. Un taux bas de sérotonine cause la dépression.



Hormones

Taux élevé d'hormones (cortisol et ghréline) sur une période prolongée crée une plus grande susceptibilité de réagir au stress. Dommage à long terme aux cellules, structures corporelles, et autres glandes hormonales. **Pistes : ocytocine (« l'hormone de l'amour »)**



Élimination des toxines

Diminution de la capacité des intestins et des reins à éliminer les toxines (métabolisme lent ou flore intestinale déséquilibrée). **Pistes : bains de sel, sauna**



Système nerveux

Surcharge du système nerveux sympathique ou contre-réaction parasympathique, c'est-à-dire le corps a du mal à retrouver l'équilibre. **Pistes : yoga, exercice de respiration, ou tout autre régulation physique/émotionnelle**



Système immunitaire

Résistance au cortisol ou bas taux de cortisol qui crée une inflammation. Cause de plusieurs maladies : asthme, arthrite, etc. **Pistes : méditation, pleine conscience, marche en nature, alimentation, repos**



echo ©2018

Changements cellulaires

Télomères (extrémité d'un chromosome) raccourcis qui créent un vieillissement prématuré, réduisent la reproduction de cellules et peuvent causer le cancer. **Pistes : support social gènes activés ou désactivés par l'épigénétique pour s'adapter à un environnement dangereux.**

Les effets peuvent durer plusieurs générations. **Pistes : (perception d'un) environnement plus sécuritaire**

TRADUIT PAR :