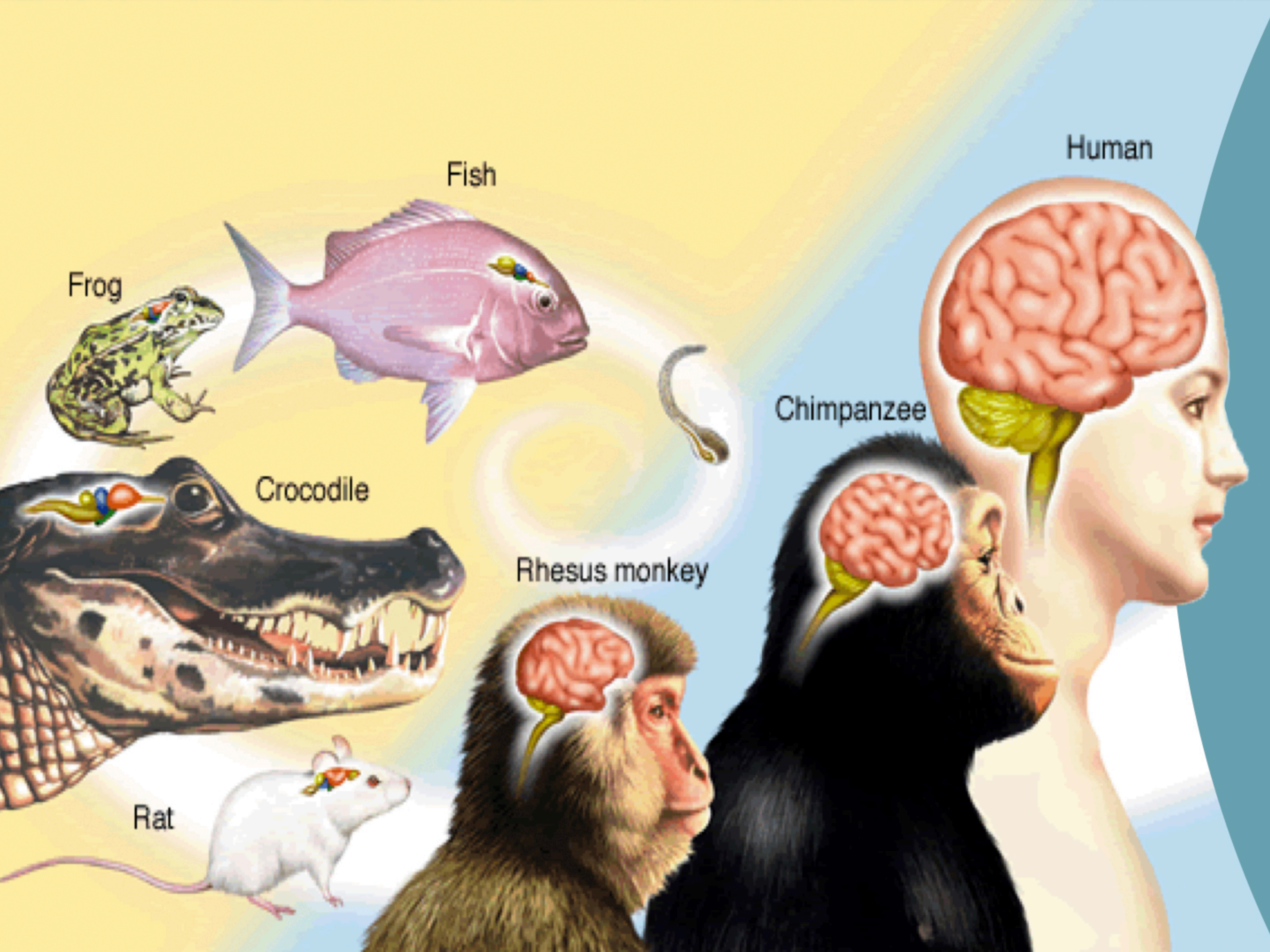


# מבנה המוח

חומרי העמקה לקורס

ממשבר לצמיחה | כלים להתמודדות עם חרדה במצבי דחק

ד"ר רוני ברגר



המח שלנו נבנה בצורה הדרגתית לפני מיליוני שנה, הוא אמנם השתכלל והשתנה, אבל במהות יש בו עדין חלקים מתקופות התפתחות שונות

# המח המשולש



קורטקס - מח אנושי

מח יונקי

מח זוחלי

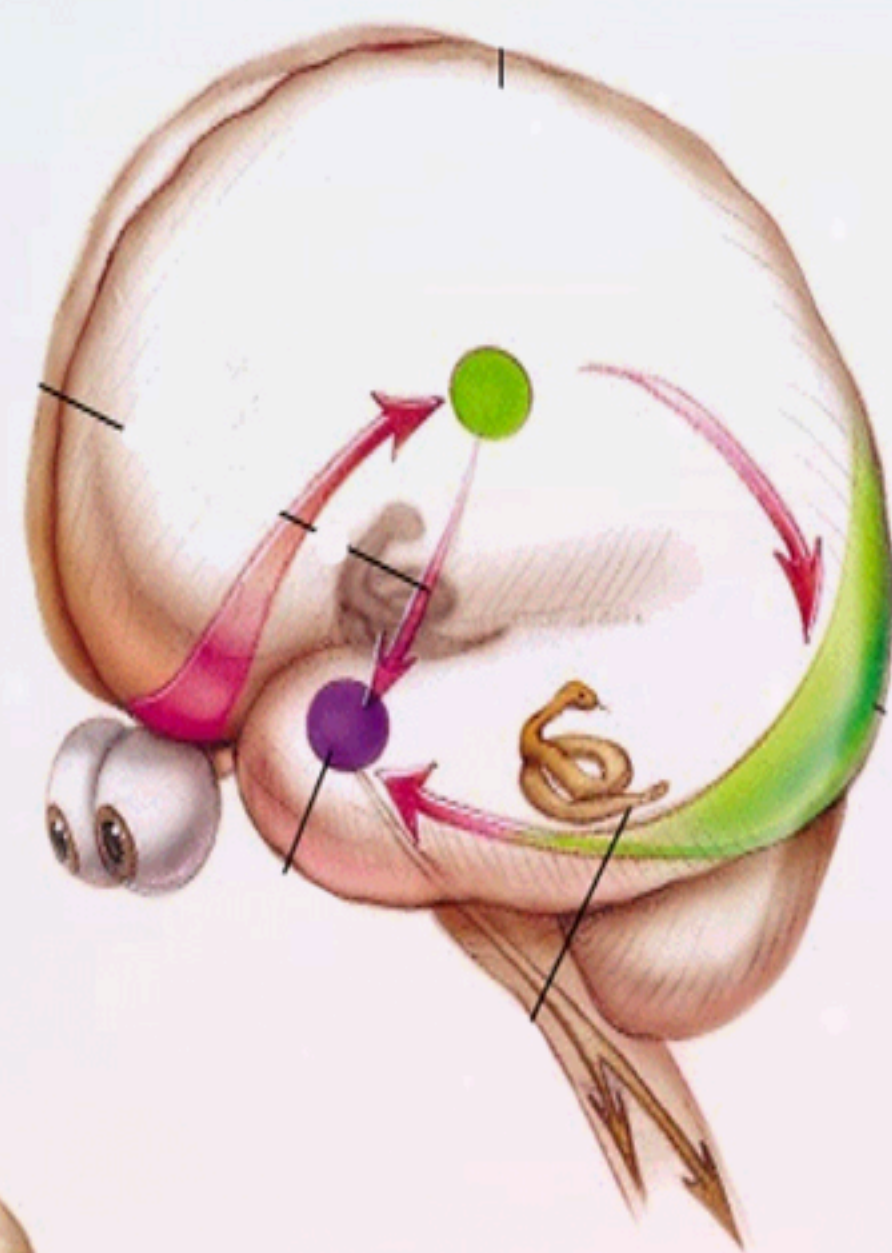
## שני נתיבים מוחיים לרגש

# הקשר בין הקורטקס והמערכת הלימבית

האינפורמציה על הסכנה המתקרבת עוברת מהאזור הלימבי (המגיב) אל האונה הקדם מצחית (החושבת), שם מתקבלות ההחלטות לגבי הפעולה ההגנתית. האונה הקדם מצחית מווסתת את פעולת האמיגדלה והיפוקמפוס!

**המסלול המקוצר**  
מפעיל את האמיגדלה, המפעילה את בלוטת האדרנל לתגובה מהירה  
**אקטיבציה של המח המגיב**

**המסלול הארוך**  
מאפשר תגובה מחושבת ומונעת תגובות לא תואמות  
**אקטיבציה של המח החושב**



# מח מורכב ובעייתי - היחסים בין המח הקדום והחדש



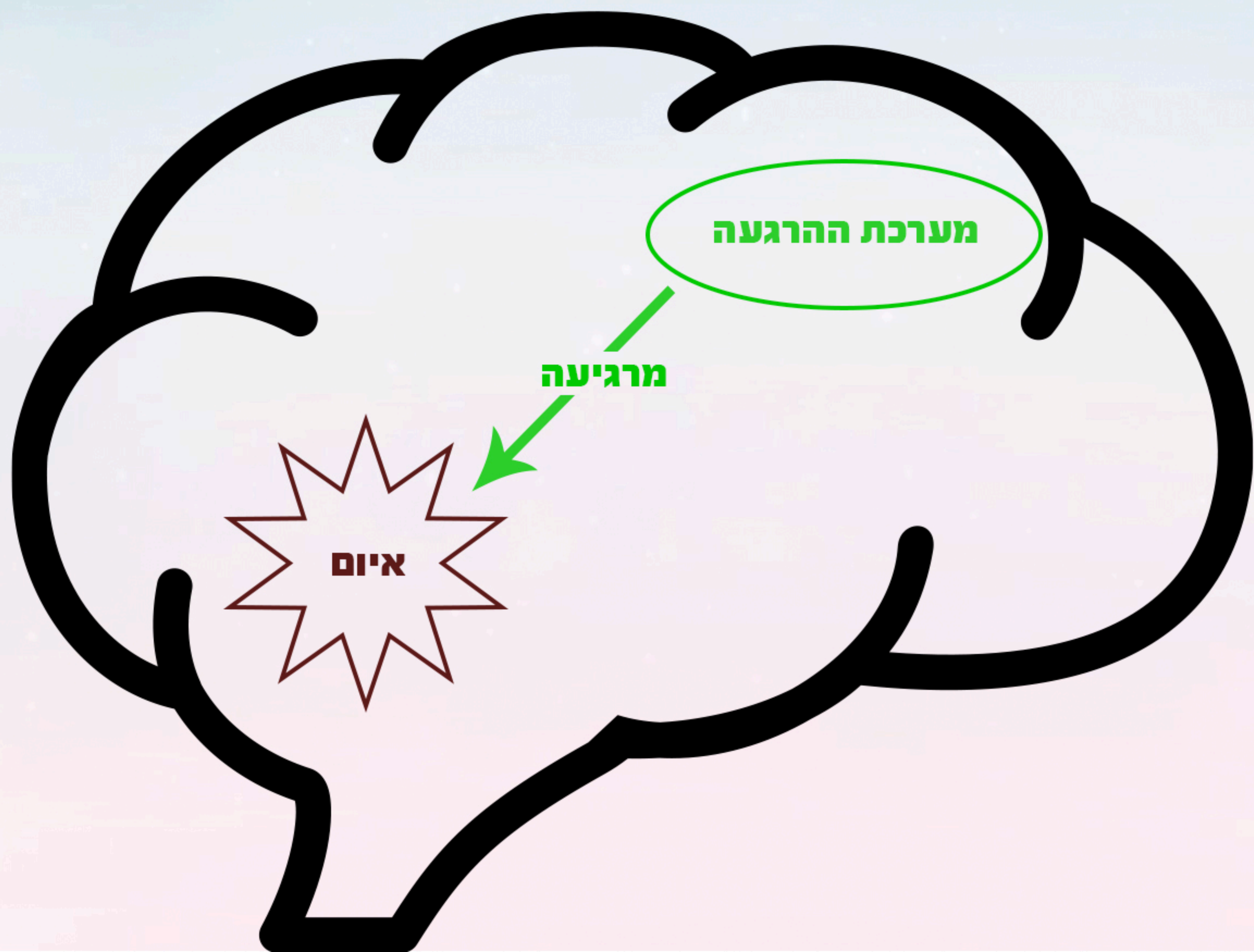
## שלוש מערכות לוויסות רגשי

1. **איום והגנה עצמית** (Threat and self-protection)
2. **הנעה השגת משאבים** (Drive and resource-seeking)
3. **הרגעה והתחברות** (Soothing and affiliation)

## כיצד הדחפים והרגשות מארגנים אותנו?

מניעים או דחפים (MOTIVES) התפתחו במהלך האבולוציה בכדי לאפשר לנו לשרוד ולקבל את הדברים החיוניים לקיומנו ולהפצת הגנים (אוכל, מחסה, סטטוס, מערכות יחסים סקס וכד') רגשות הם הדלק המניע את הדחפים <- התנהגות

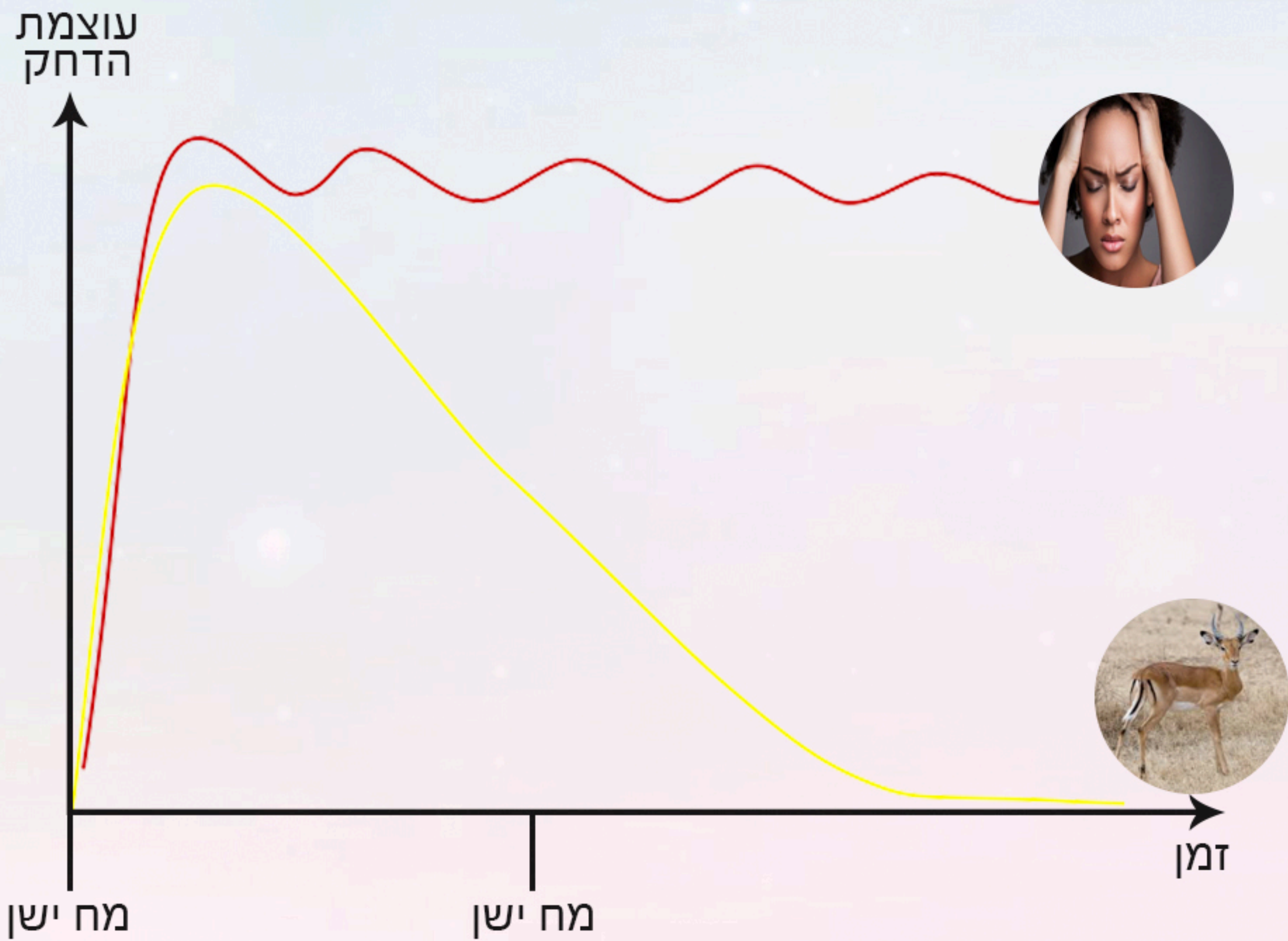
# יחסי הגומלין בין מערכת האיום והמערכת המרגיעה





© כל הזכויות שמורות לד"ר רוני ברגר

# שלוש מערכות לוויסות רגשי



# התפקוד של המח החדש לעומת הישן - האיום והזברה

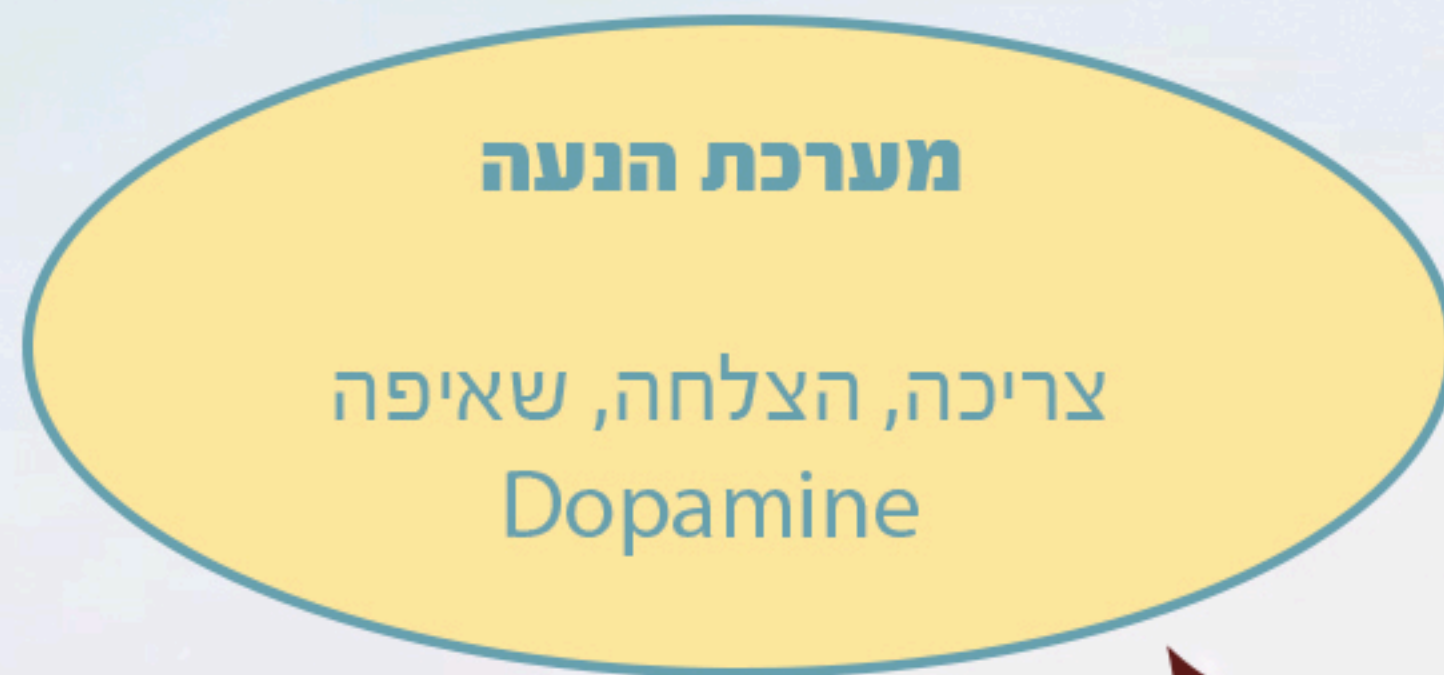
רומינציות

לדמיין את הרע מכל

ביקורת - עצמית

# מערכות לוויסות רגשי

## התרגשות, סיפוק



## רגיעה, נוחות



## כעס, חרדה ודחיה