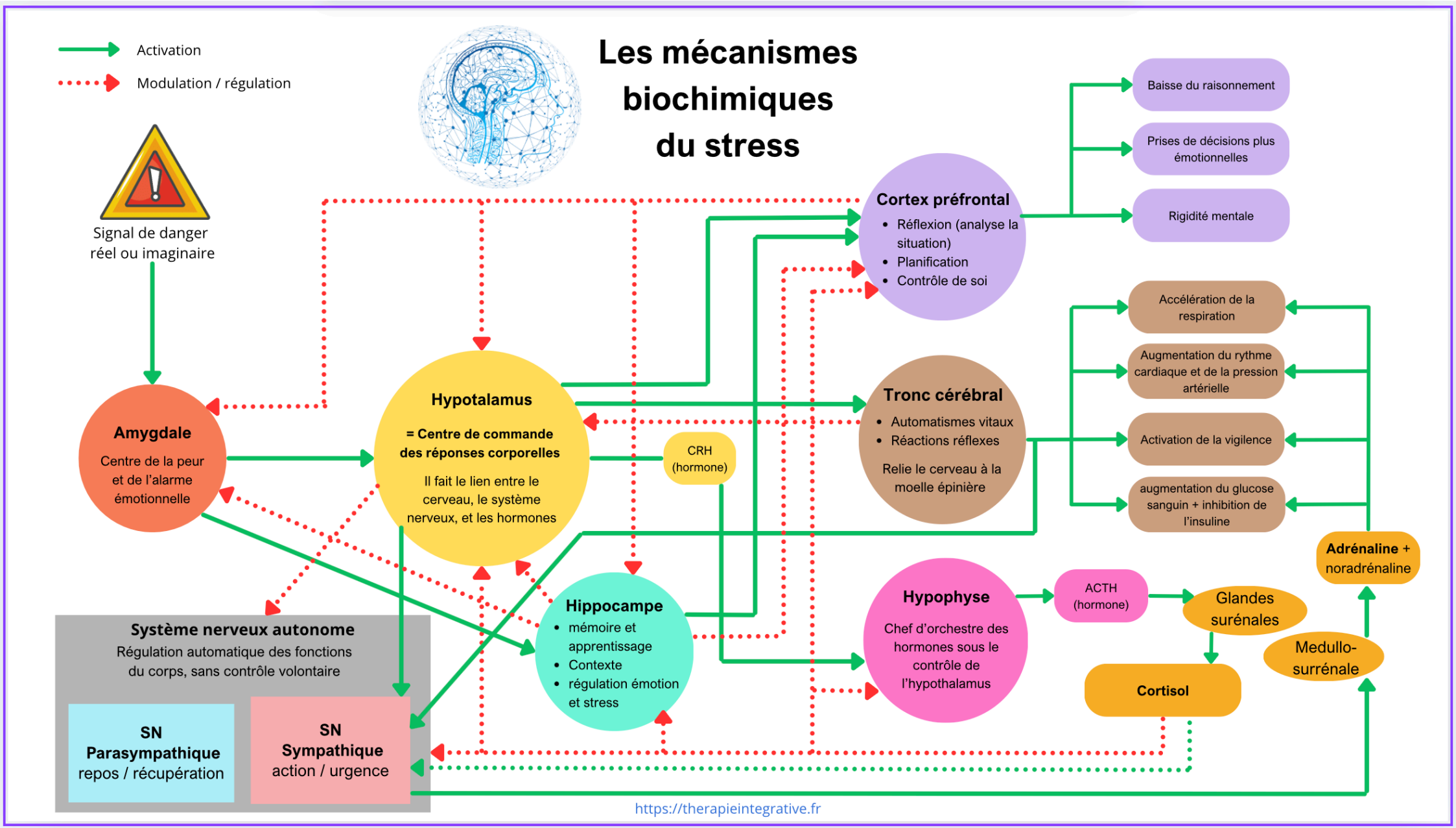
Activation
Modulation / régulation
Les mécanismes biochimiques du stress
Signal de danger réel ou imaginaire
Amygdale
Centre de la peur et de l'alarme émotionnelle
Hypotalamus
= Centre de commande des réponses corporelles
Il fait le lien entre le cerveau, le système nerveux, et les hormones
CRH (hormone)
Cortex préfrontal
Réflexion (analyse la situation)
Planification
Contrôle de soi
Baisse du raisonnement
Prises de décisions plus émotionnelles
Rigidité mentale
Tronc cérébral
Automatismes vitaux
Réactions réflexes
Relie le cerveau à la moelle épinière
Accélération de la respiration
Augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle
Activation de la vigilence
augmentation du glucose sanguin + inhibition de l'insuline
Adrénaline + noradrénaline
Hippocampe
mémoire et apprentissage
Contexte
régulation émotion et stress
Hypophyse
Chef d'orchestre des hormones sous le contrôle de l'hypothalamus
ACTH (hormone)
Glandes surénales
Medullo-surrénale
Cortisol
Système nerveux autonome
Régulation automatique des fonctions du corps, sans contrôle volontaire
SN Parasympathique
repos / récupération
SN Sympathique
action / urgence
https://therapieintegrative.fr