



"למוח יש 3 קומות"

סדר שלבי התגובה המוחית:

שלב ראשון – רגשות הקומה הראשונה, התחתונה במוח באיזור העורף, קוראים לה אמיגדלו כל דבר שאנו מרגישים עובר דרך האמיגדלה. יש פולסים חשמליים שדרכם אנו מרגישים את העולם: פחד, געגוע, תסכול, כעס, עצב... כל הרגשות

שלב שני – תחושות גופניות הקומה השנייה, הגוף נכנס למצב של דריכות. זרימת דם מהיר מחזק את הפולסים הרגשיים. המערכת הזו ידועה ביום בתור f.f.

Fight - להלחם

Flight - לברוח

Freeze - לקפוא

שלב שלישי – מחשבה, פתרונות הקומה השלישית, באיזור המצח. האיזור הזה אחראי על פתרון בעיות

קשה לעבור מהקומה הראשונה והשנייה לשלישית ולכן יכולה להיות שם הפסקה ארוכה.

(מתוך הרצאה של מירי ניקריטין - מדריכה ארצית אגף חינוך מיוחד להפרעות נפשיות)