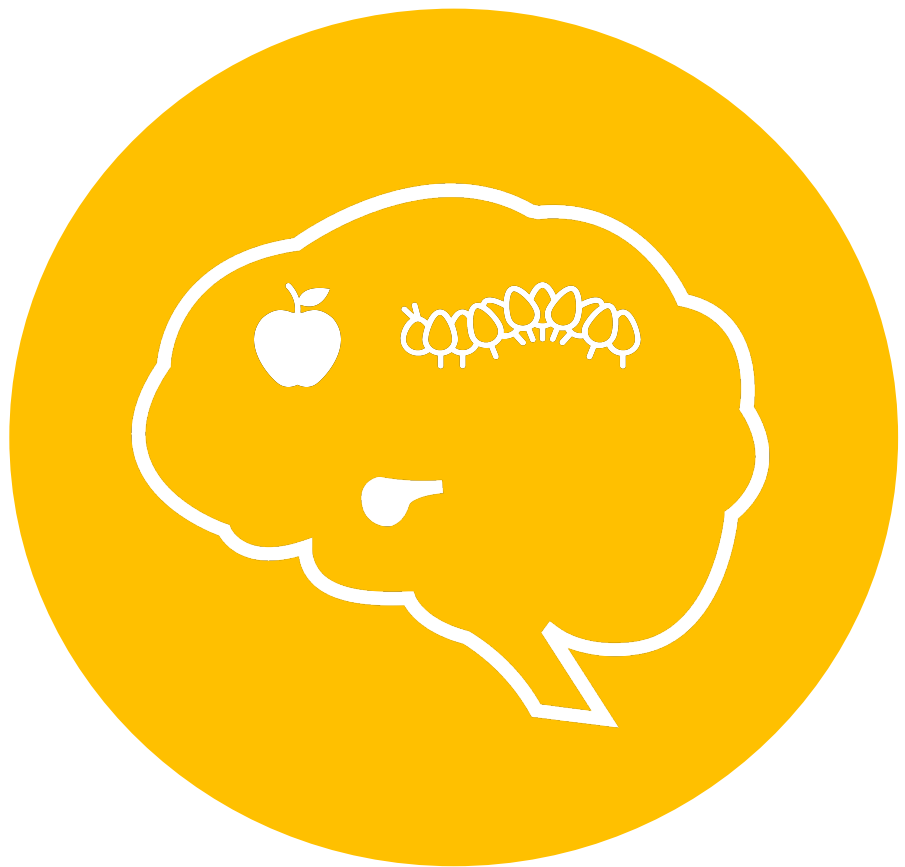




認識認識 你情緒失控時的腦袋

你的杏仁核被狹持了嗎？

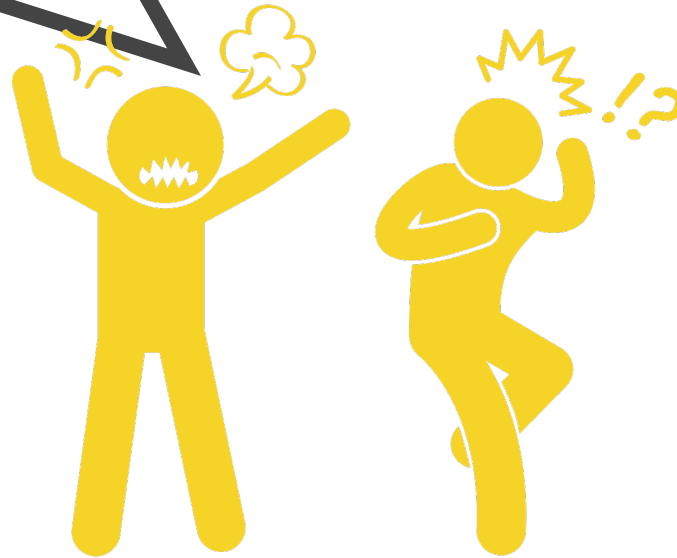
心不懶
Unlazy Mind



林 昱 芳
諮商心理師

你是不是腦袋有問題，看到我這麼忙，
也不幫忙做家事一直看電視，
我真的是嫁錯人。

.....我才是娶錯人。



為什麼常常發火時，無法跟別人講道理，
很難控制自己，常不小心說出傷人的話？

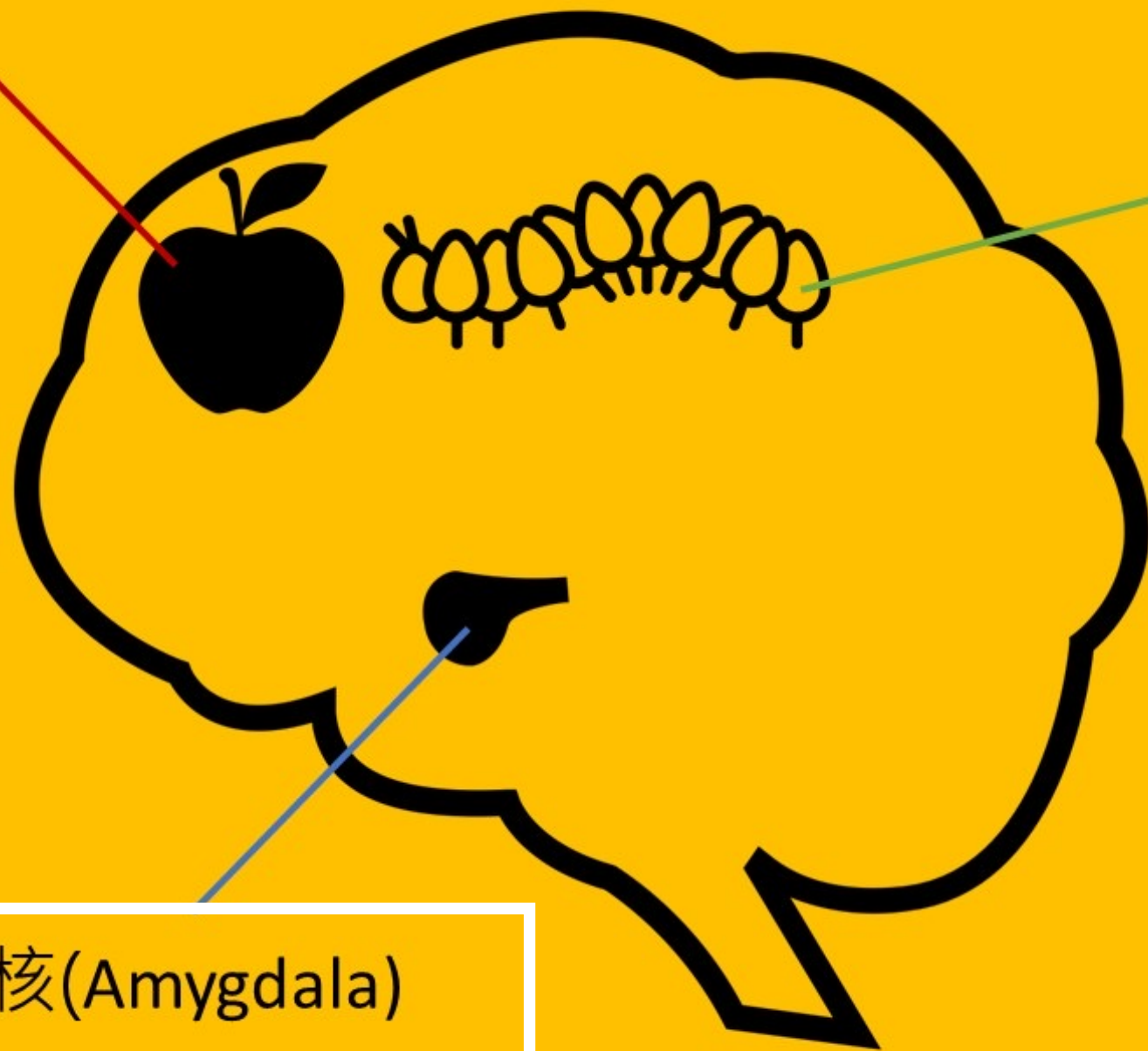


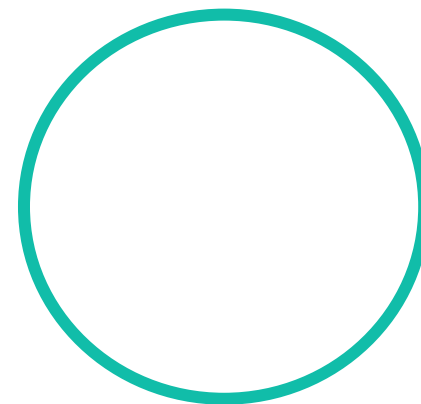
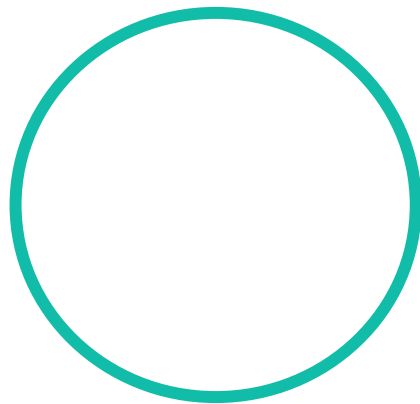
情緒衝動時，
我們的腦袋發生什麼事呢？
先來認識腦中幾個跟情緒有關的部分。

前額葉(PFC)

扣帶迴(ACC)

杏仁核(Amygdala)





杏仁核(引起衝動的地方)

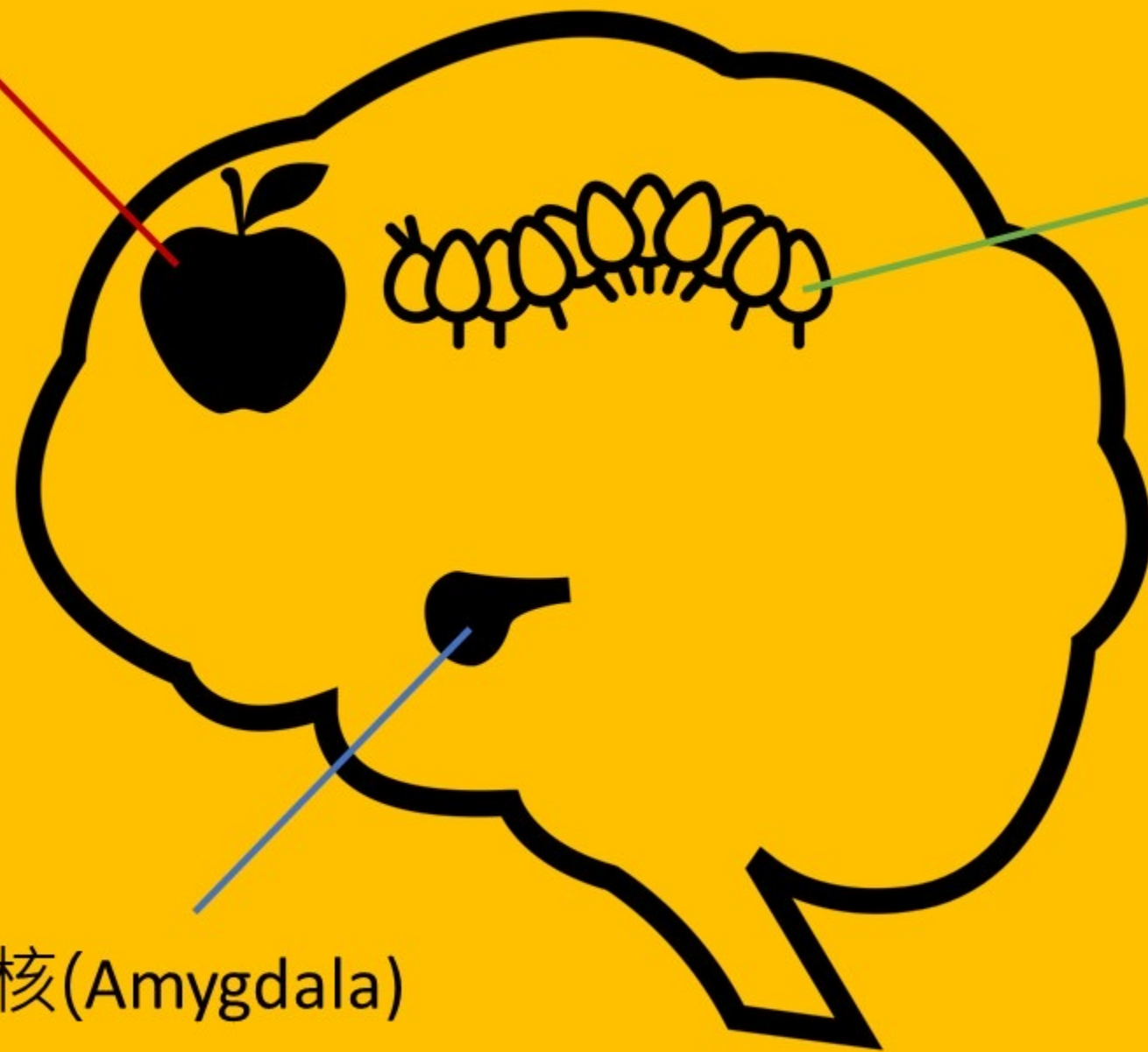
調節重要的情緒，例如恐懼、憤怒和悲傷

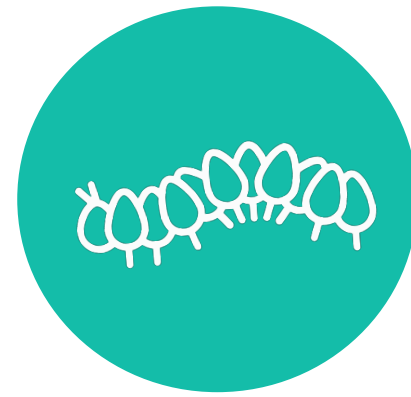
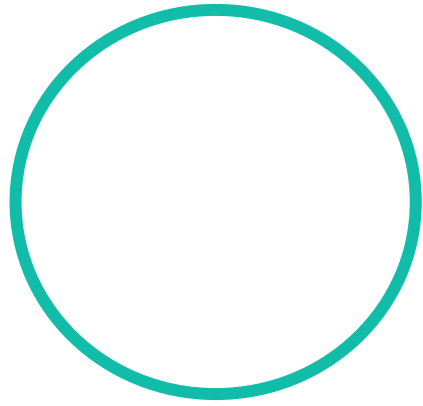
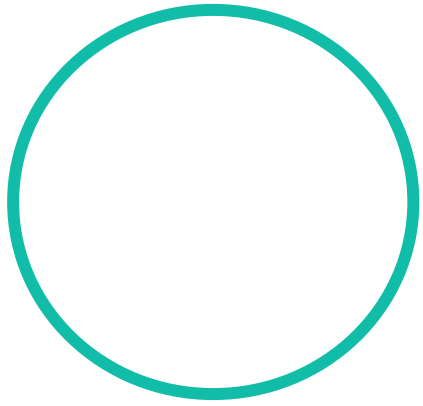
接受到負向情緒刺激時，我們就會呈現這些情緒，需要腦部其他部分幫助！

前額葉(PFC)

扣帶迴(ACC)

杏仁核(Amygdala)





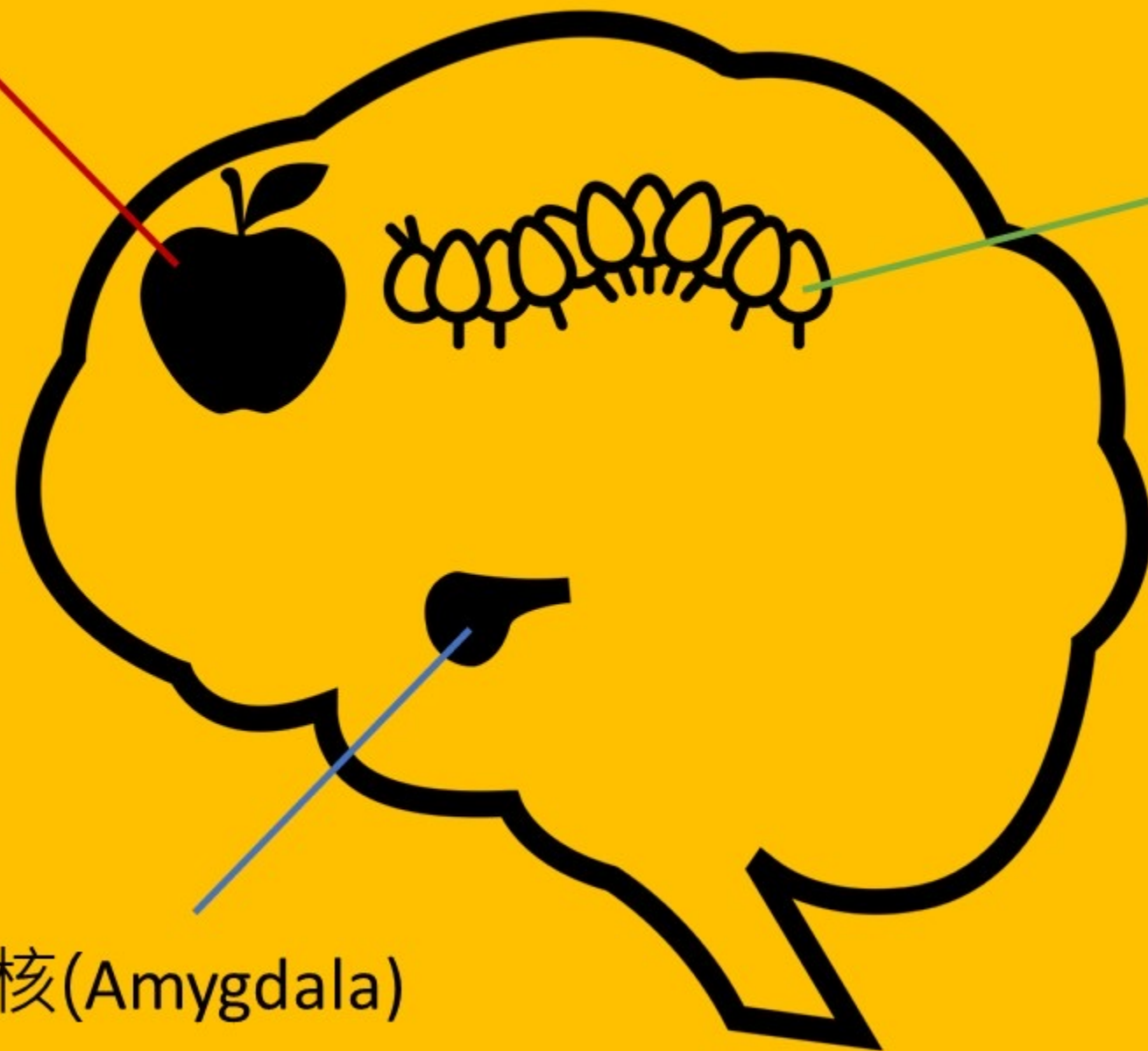
扣帶迴 ACC(Hold 住我們情緒衝動的地方)

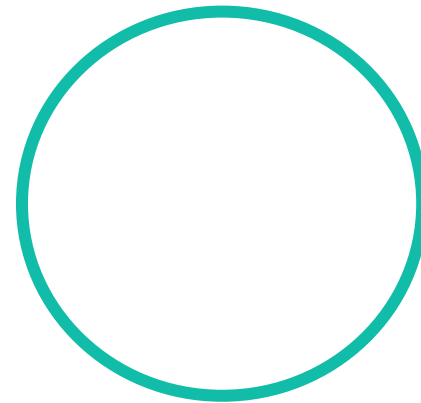
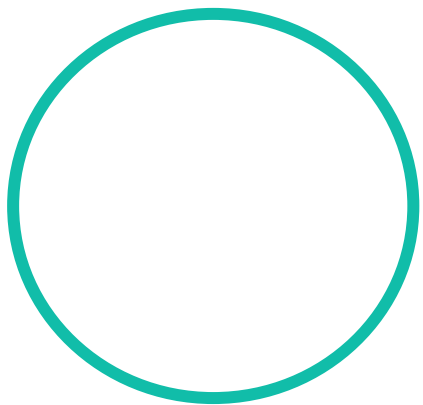
情緒的整合中心，接收不同得訊號幫助我們選擇表現出什麼情緒。
幫當腦部覺得表達這個情緒或行為可能不是一個好主意時，會透過腦部的
ACC 控制我們的情緒跟行為，當在經歷情緒波動跟社會衝突，ACC會被啟動，幫人們爭取時間不要講出傷人的話,或是思考後果來回應。

前額葉(PFC)

扣帶迴(ACC)

杏仁核(Amygdala)





前額葉(做決策、思考、計劃的地方)

當發現新鮮有趣的訊息時，ACC會將情報傳到前額葉，

由相當於總司令的前額葉大腦皮質，

決定這時該活化哪一種神經細胞作出回應。



當一個人經歷「杏仁核被劫持」時，
情緒會超過大腦的思考的部分，
最可怕的是莫名的暴怒、敵意，
就不太能夠有能力用前額葉去思考推理或是運用智力。



.....

比如說另一半說你出們是不是忘記關燈了，杏仁核的**刺激**馬上想起過去慘痛被念的記憶，

過去的什麼事件你可能不記得，**卻已經被編碼成一串敏感的神經元**，刺激產生讓這串神經元又活躍起來，然後你可能會展現出兩種反應。

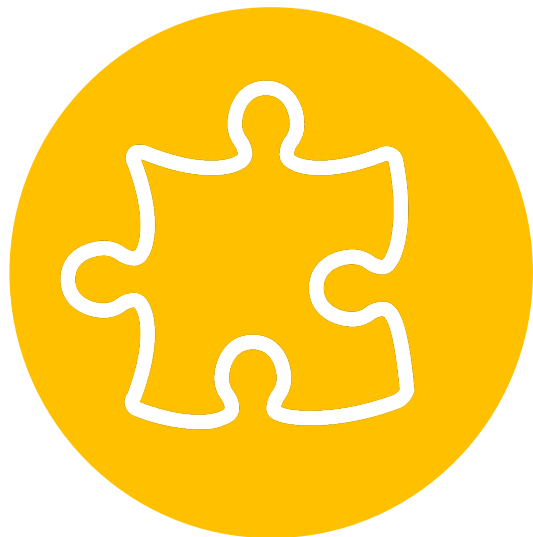


杏仁核提出危險訊號時，
人的反應就是要「開戰」或是要「逃跑」！

所以衝動時，很常見的反應，不是開罵，就是逃走不想談。



杏仁核的警示，可以維持 18 分鐘，激起的神經內分泌作用，可以持續 3-4 小時情緒氾濫，壓力來臨，會激發焦慮、損害認知功能。



小結論

情緒來了，
需要至少半小時的時間讓自己降溫，
不要急著用腦去回應，
因為你的腦當下是無法思考的吶，
只會讓你不小心罵了人或揍了人！
先冷靜，讓杏仁和冷卻一下，不要別狹持了喔！

感謝您的閱讀



心不懶

Unlazy Mind

心不懶 線上心理成長智庫 All Rights Reserved ©