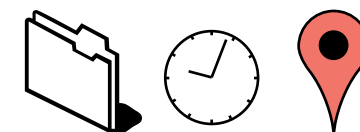


Amygdala

Amygdala er en del av vårt "trusselsystem". Dens jobb er å holde oss trygge ved å varsle oss om fare. Det gjør den ved å slå på en alarm i kroppen vår: ved å trigge "flykt-eller-kjemp responsen" gjør den oss klar for å handle.

Dessverre er den ikke spesielt god til å diskriminere mellom ekte farer "der ute" og farer vi tenker på; den responderer på samme måte. Dette betyr at den kan slå på alarmen når vi tenker på et ubehagelig minne fra tidligere selv om faren nå er over.



Hippocampus

Hippocampus hjelper oss å lagre og huske informasjon. Den er som en bibliotekar som "merker"/"tager" minnene våre med informasjon om hvor og når de oppsto.

Når "trusselsystemet" vårt er aktivt virker ikke hippocampus særlig bra. Den kan glemme å merke minnene med tids-og stedsinformasjon, noe som betyr at de iblant blir lagret på feil sted. Når vi husker på dem kan det føles som om de skjer på nytt igjen.