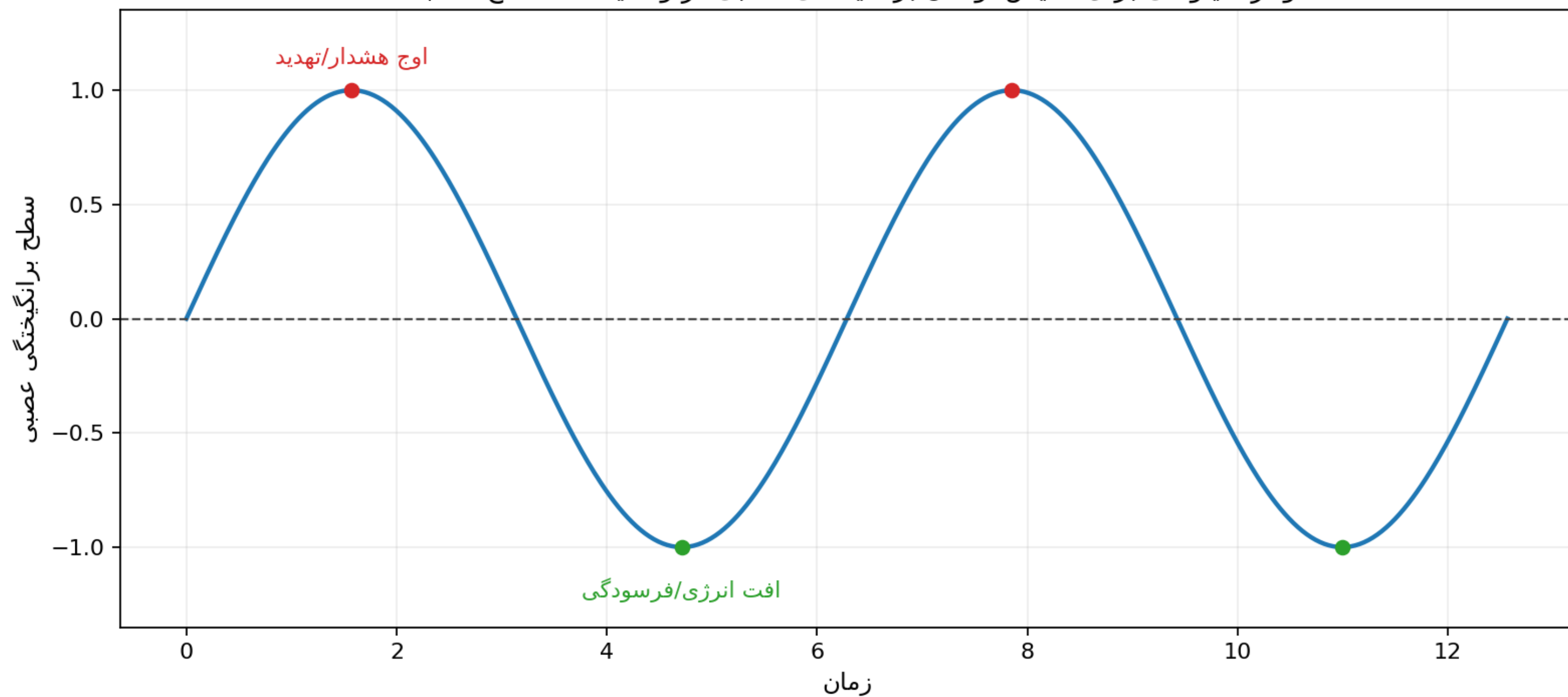


دگرگونی ادراک از منظر علوم اعصاب:

نه جنگ نه صلح

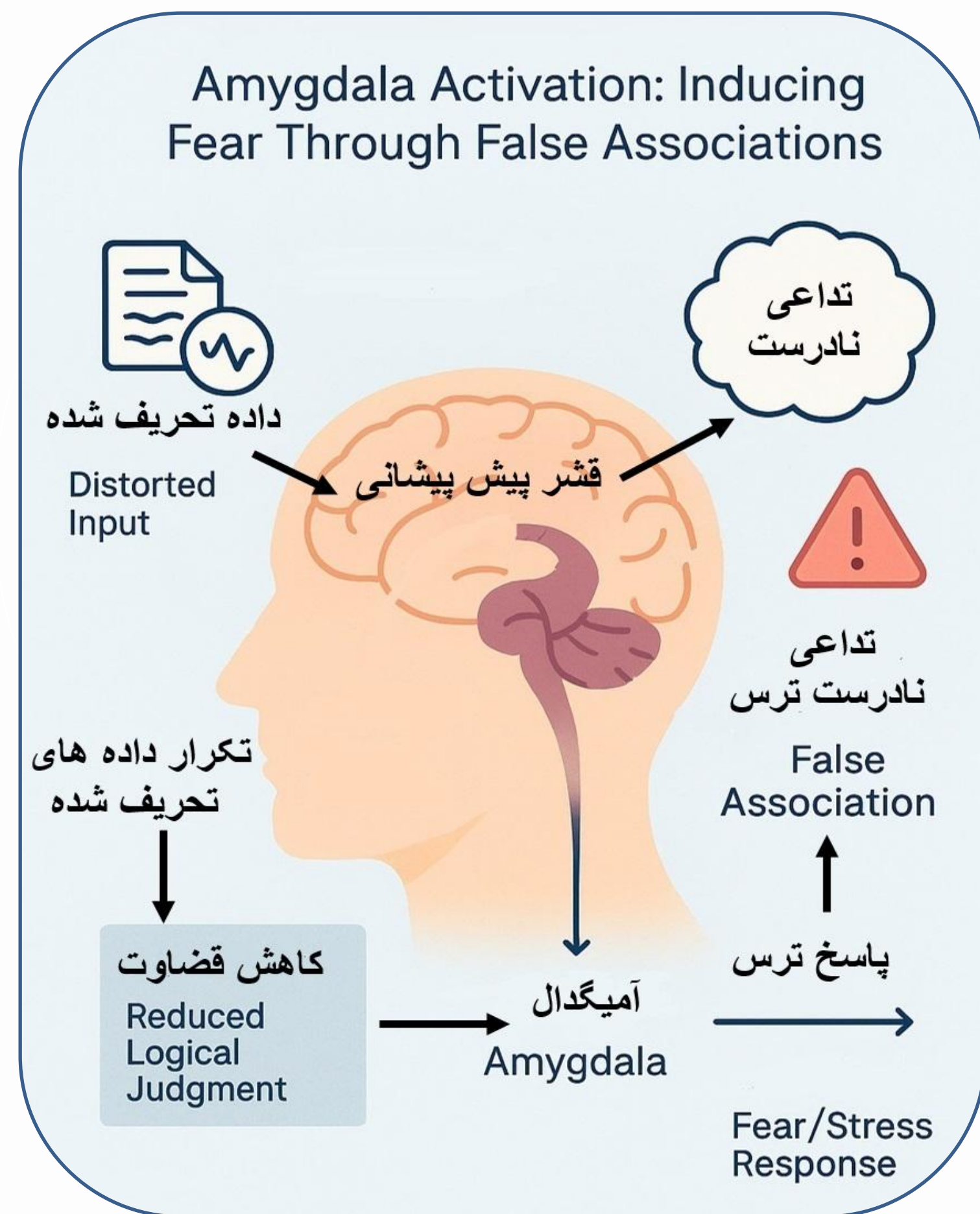


نمودار سینوسی برای نمایش نوسان برانگیختگی عصبی در وضعیت «نه صلح، نه جنگ»



فعال سازی آمیگدال: برانگیختن ترس از طریق تداعی های نادرست

ورود مکرر اطلاعات تحریف شده به مغز، قضاوت
منطقی را کاهش می دهد. تکرار داده های نادرست،
چرخه ترس پراکنی را تقویت می کند.



«نه جنگ، نه صلح»

خطر همیشه حس می‌شه ولی زمان و شکلش معلوم نیست تصمیم‌گیرنده
تو نیستی

مغز مدام دنبال «لحظه‌ی انفجار» می‌گرده
این یکی از سخت‌ترین وضعیت‌ها برای روان انسانه.

وضعیت «نه جنگ، نه صلح»

یعنی: تهدید دائمی اما مبهم

نبودِ قطعیت

آماده‌باش مداوم روانی

نتیجه: فرسودگی ذهنی اضطراب مزمن بی‌خوابی و نشخوار فکری

وضعیتِ «نه جنگ، نه صلح» از نظر روانی واقعاً
فرساینده‌ست. آدم مدام در حالت آماده‌باشه، نه اتفاقی می‌افته که
تموم بشه، نه آرامشی که بتونی نفس بکشی. سیستم عصبی
هیچ‌وقت اجازه‌ی استراحت پیدا نمی‌کنه.

نه می‌تونی ازش فرار کنی، نه کنترلی روش داری. این دقیقاً همون چیزیه که روان آدم رو
آهسته می‌سابه



واکنش مغز به اطلاعات تهدید آمیز

- ▶ سوگیری‌های شناختی
- ▶ اثر تکرار
- ▶ وابستگی احساسی
- ▶ پراکندگی در شبکه‌های اجتماعی
- ▶ اغراق در تهدیدات
- ▶ افزایش استرس و اضطراب
- ▶ کاهش تفکر انتقادی
- ▶ قطبی شدن اجتماعی



جنگ روانی و جایگاه آن در منازعات معاصر

- ▶ شایعه پراکنی
- ▶ اخبار جعلی
- ▶ بمباران رسانه‌ای
- ▶ تحریف واقعیت
- ▶ اغراق در تهدیدات
- ▶ تخریب اعتماد عمومی و ایجاد ترس
- ▶ اضطراب و بی‌اعتمادی

محور اصلی جنگ روانی «**ذهن و احساسات انسان**» است.



سوگیری‌های شناختی

فاجعه سازی



تفکر سیاه و سفید



برچسب زنی



در جنگ روانی، سوگیری‌های شناختی **دشمنان خاموش‌اند**؛ هر که جرأت کند افکارش را واریسی کند، از میدان ذهنی ترس و فریب، به قلمرو **روشن آگاهی و قدرت** قدم می‌گذارد.



با سپاس از توجه شما

05138002477

<https://neurosci-dept.mums.ac.ir/>

خراسان رضوی - مشهد - بزرگراه شهید
کلانتری - محوطه دانشگاه فردوسی -
دانشکده پزشکی - گروه علوم اعصاب

