

L'amigdala: il nostro allarme interno di fronte alla minaccia

Quando ci troviamo di fronte a una situazione percepita come minacciosa, il nostro cervello reagisce in modo istantaneo e spesso inconscio.

Al centro di questa risposta si trova una piccola struttura a forma di mandorla, situata nella profondità del nostro cervello: l'amigdala. Questo organo è fondamentale nel processare le emozioni, specialmente quelle legate alla paura e all'ansia.

L'amigdala ha il compito di valutare rapidamente gli stimoli esterni e determinare se rappresentano una minaccia per il nostro benessere.

Quando identifica un pericolo potenziale, l'amigdala attiva una serie di risposte fisiologiche che compongono la reazione di "lotta o fuga".

Questo meccanismo ci prepara a confrontarci con la minaccia o a scappare da essa, ad esempio, aumentando la frequenza cardiaca, il flusso sanguigno ai muscoli ecc.

Le possibili risposte alla minaccia messe in atto dall'amigdala sono: attacco, fuga, freezing, immobilizzazione tonica.

Questa reazione dell'amigdala era vitale per la sopravvivenza dei nostri antenati, consentendo loro di reagire prontamente di fronte a predatori o altri pericoli immediati.

Tuttavia, nella società moderna, l'amigdala può essere attivata da minacce che sono meno dirette, come lo stress lavorativo, le preoccupazioni finanziarie o i problemi relazionali.

A volte, la risposta dell'amigdala può essere eccessiva e causare ansia cronica o attacchi di panico. In questi casi, è importante

imparare tecniche di gestione dello stress e di rilassamento, come la terapia cognitivo-comportamentale, per aiutare a regolare la risposta dell'amigdala e mantenere un equilibrio emotivo.

Riconoscere il ruolo dell'amigdala nella risposta alle minacce è il primo passo per comprendere le reazioni emotive nostre e del cane e per sviluppare strategie efficaci per affrontare lo stress e l'ansia nella vita quotidiana.

Con una maggiore consapevolezza dei meccanismi neurologici alla base delle emozioni, possiamo lavorare per costruire una mente più equilibrata.



SCUOLA
FORMAZIONE
CINOFILA A.S.D.

BERGAMO