

الأسس البيولوجية للشخصية واضطراباتها (الشخصية من وجهة نظر علم الأعصاب)

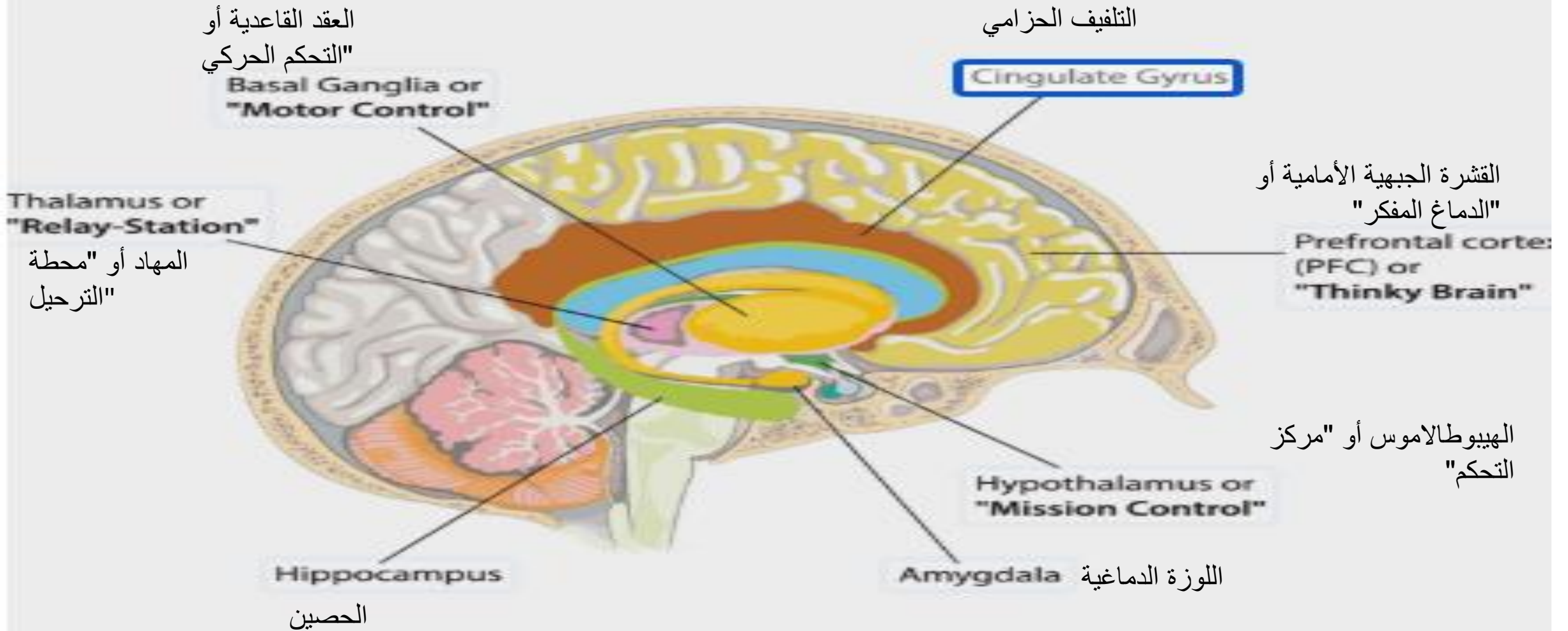
اعداد الأستاذة طاشمة راضية

موجهة لطلبة الثانية علم النفس

مفهوم الشخصية من منظور علم الأعصاب

الشخصية ليست بناءً مجرداً، بل هي نمط مستقر من التفاعلات العصبية بين مراكز التحكم العليا ومراكز الانفعال، وتتسم بالدونة (القابلية للتغير عبر التجربة).

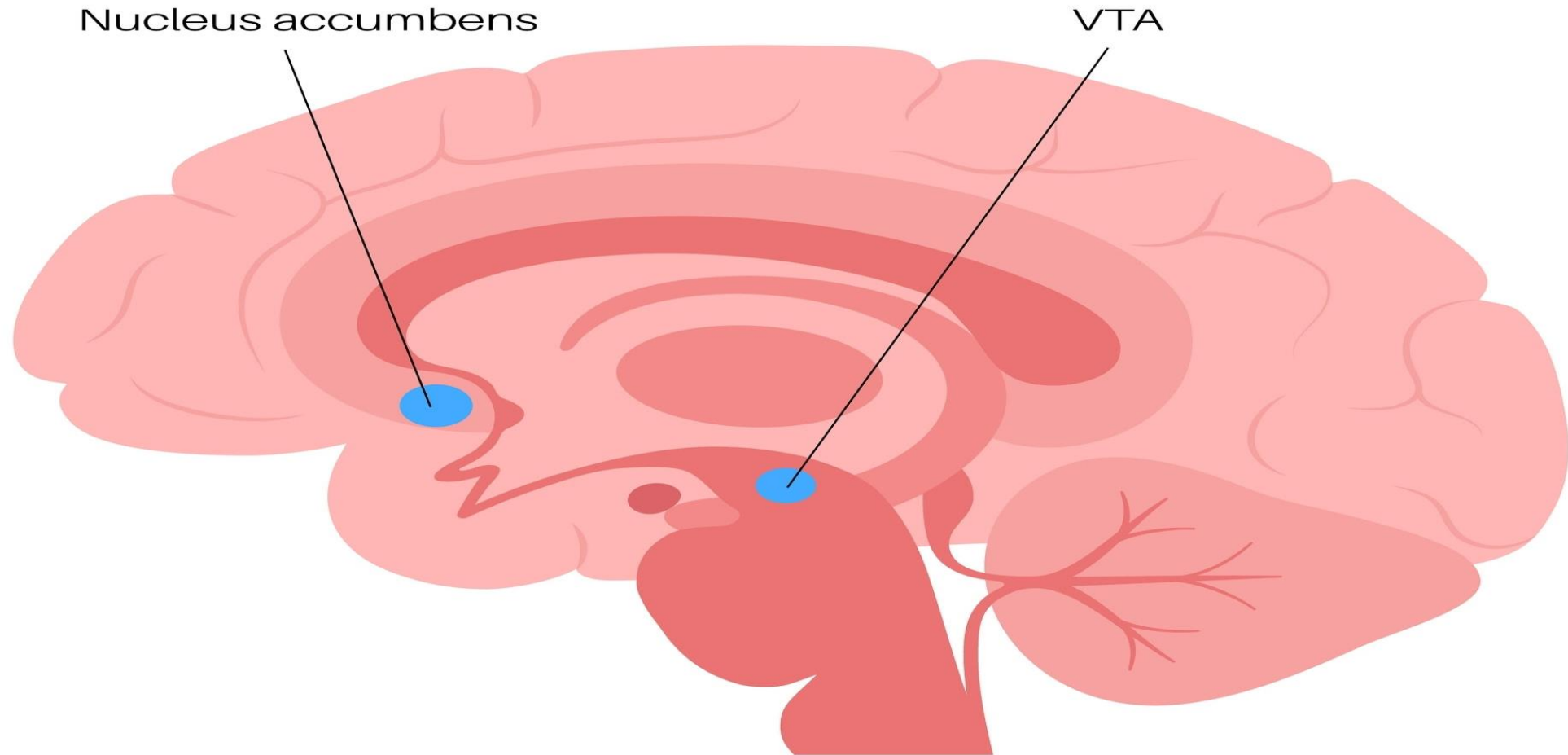
الخارطة التشريحية لمراكز الشخصية



المحرك الهرموني والكيميائي

الهرمون	الدور الوظيفي	مصادر التعزيز (الرفع)	ممارسات الوقاية (التنظيم)
الدوبامين	وقود الإنجاز والدافعية	تقسيم المهام (Micro-goals) ، أغذية غنية بالتيروسين (بيض، موز، لوز)	تجنب "الدوبامين الرخيص" (سوشيال ميديا، سكريات)
السيروتونين	منظم الهدوء والمزاج	التعرض للضوء الطبيعي، أغذية غنية بالتريبتوفان (شوكولاتة داكنة، ديك رومي)	التأمل (Mindfulness) او اليقظة الذهنية، ممارسة الامتنان، الرياضة الهوائية
الكورتيزول	هرمون اليقظة والضغط	(يُدار ولا يُرفع) عبر توازن الساعة البيولوجية	التنفس البطني العميق، النوم المنتظم، تقليل الكافيين
الأوكسيتوسين	هرمون الثقة والترابط	التلامس الجسدي، العطاء والعمل التطوعي، الغناء الجماعي	المحادثات الصادقة والإيجابية

النواة المتكئة Nucleus Accumbens جزءاً حيوياً من نظام المكافأة في الدماغ،
وهي تقع في منطقة عميقة تُعرف بـ "الجهاز الحوفي" Limbic System



"معادلة التوازن"

الاستقرار النفسي = (الدوبامين للإنجاز + السيروتونين للرضا)

- (الكورتيزول الزائد) + (الأوكسيتوسين للارتباط)

الجدول التشخيصي للاضطرابات النفسية

الاضطراب	الخلل العصبي/الهرموني الرئيسي	الموقع المتأثر
القلق والهلع	فرط استثارة اللوزة + ضعف تثبيط قشري	Limbic System الجهاز الحوفي
الاكتئاب	انخفاض الدوبامين (نقص المكافأة)	النواة المتكئة
ثنائي القطب	عدم استقرار الدوبامين/السيروتونين	تقلب بين النواة المتكئة والقشرة
الفصام	اضطراب المسار الميزوليمبي للدوبامين	العقد القاعدية / المسارات القشرية
ما بعد الصدمة	ضمور وظيفي في الحصين + نشاط مفرط للوزة	الجهاز الحوفي

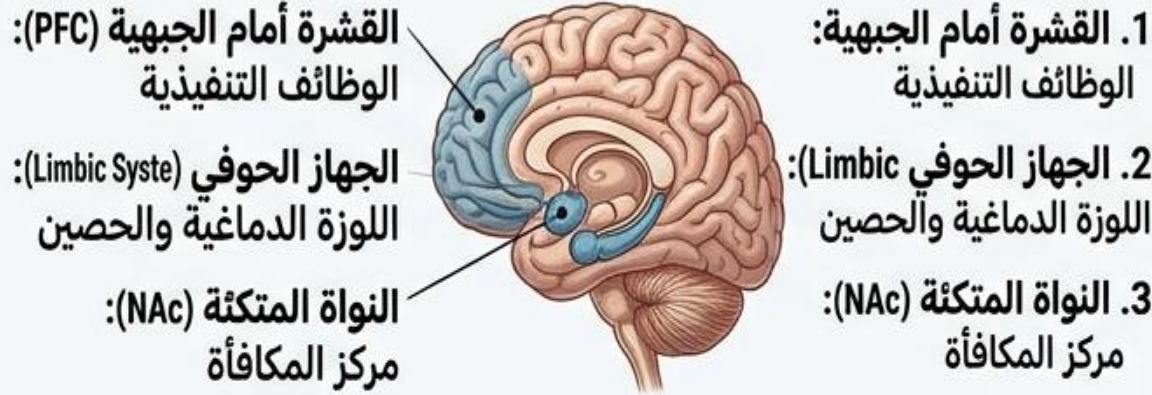
تطبيقات العلاج (إعادة التدريب العصبي)

- **العلاج المعرفي السلوكي (CBT)** يعمل كـ "تثبيط من أعلى إلى أسفل (Top-down)" ؛ حيث تُعلم القشرة أمام الجبهية كيف تُهدئ نشاط اللوزة الدماغية.
- **التدريب على التنظيم الذاتي (Mindfulness)** ممارسة علمية لزيادة كثافة المادة الرمادية في المناطق المسؤولة عن التركيز والتحكم.
- **التدخل الدوائي**: يستهدف إعادة التوازن للنواقل العصبية (مثل الليثيوم في ثنائي القطب) لضمان استقرار الغشاء الخلوي للعصبونات.
- **الارتجاع العصبي (Neurofeedback)** استخدام التكنولوجيا لمراقبة وتعديل موجات الدماغ مباشرة، مما يعزز اللدونة العصبية الإيجابية.

الهندسة العصبية للشخصية والاضطراب: من البيولوجيا إلى السلوك

(محاضرة 90 دقيقة) تجمع جميع المعلومات السابقة موز و الوصر

SECTION 1: خارطة المناطق الدماغية



SECTION 2: المحرك الهرموني للشخصية



3. الجدول التشخيصي العصبي للاضطرابات

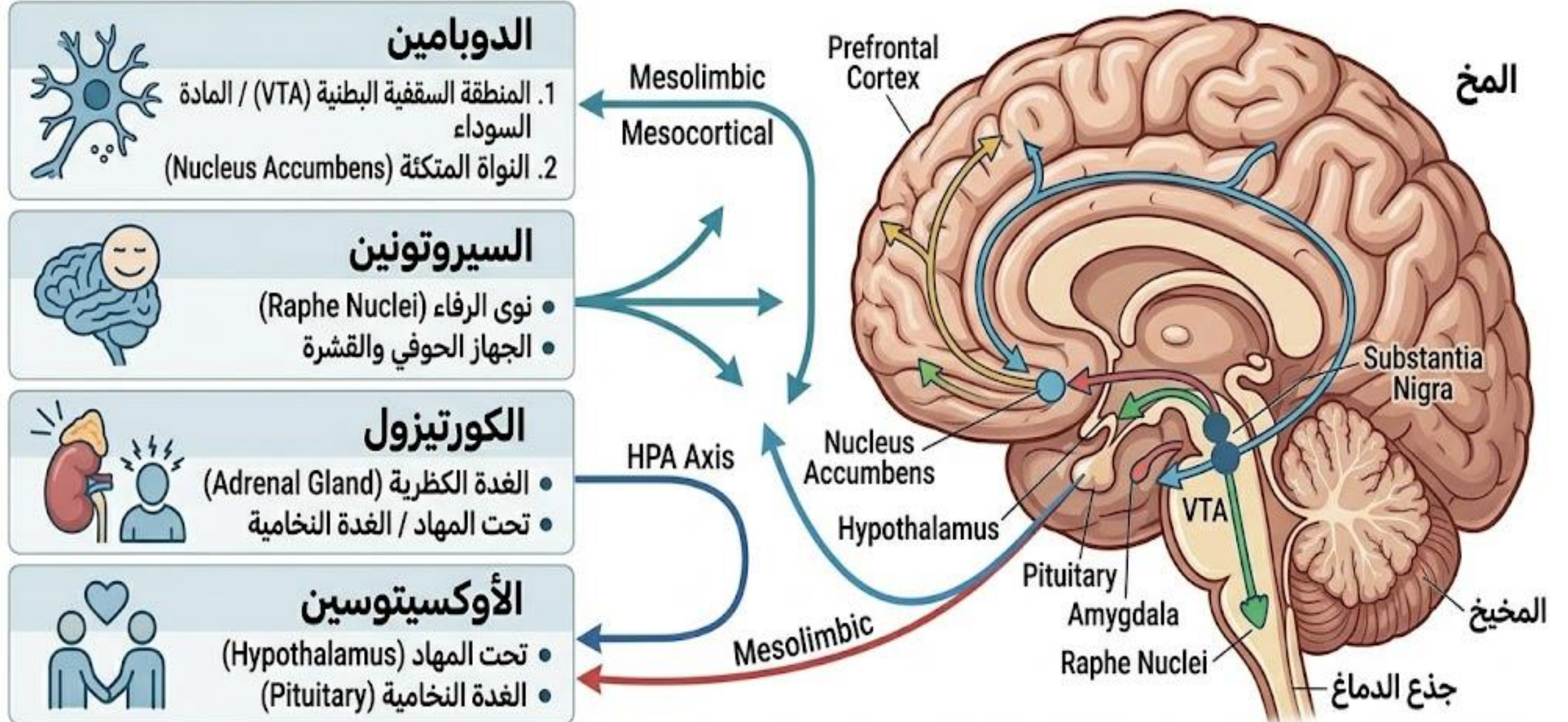
الموقع المتأثر	الخلل العصبي/الهرموني	الاضطراب
Limbic	فرط نشاط اللوزة/نقص تثبيط قشري	القلق
NAc	نقص الدوبامين/فقدان الاستمتاع	الاكتئاب
NAc/PFC	عدم استقرار الدوبامين/السيروتونين	ثنائي القطب
Mesolimbic	خلل المسار الميزوليبي	الفصام
Limbic	ضمور الحصين/فرط نشاط اللوزة	ما بعد الصدمة

4. تطبيقات العلاج والدونة العصبية



مراكز إنتاج وتنظيم النواقل والهرمونات في الدماغ

تجمع المناطق السبقة المعلومات والمحرك الهرموني للشخصية والاضطراب



خلاصة للنقاش

الى أي مدى يمكننا تحميل الفرد المسؤولية الأخلاقية عن

سلوكياته الناتجة عن سماته البيولوجية؟