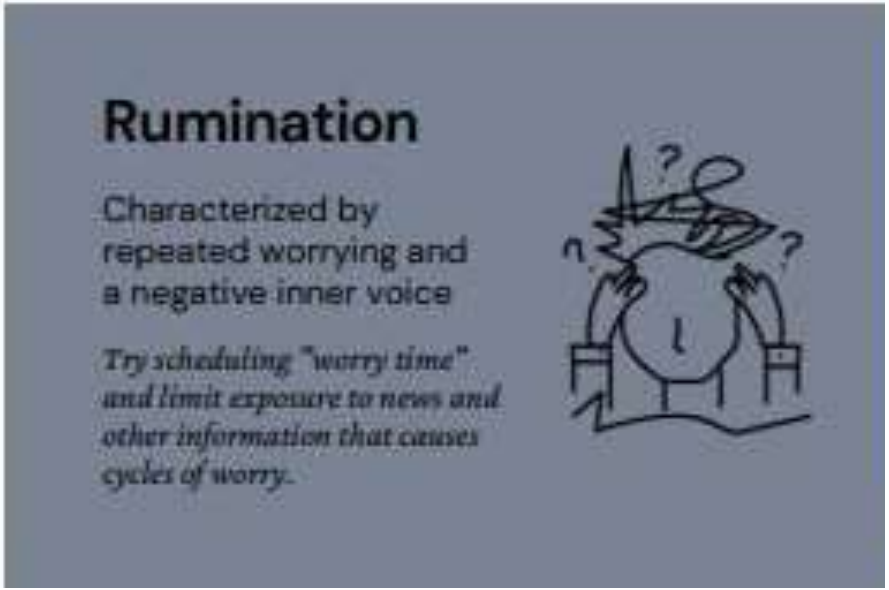
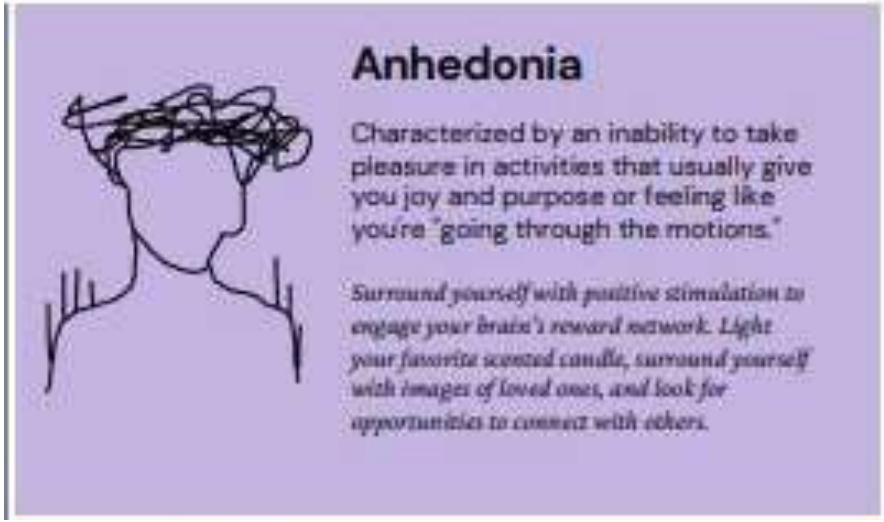
I. Rimuginio e Ruminazione

Tendenza generale a preoccuparsi e "rimuginare" sui pensieri negativi dalla tua voce interiore. Gli studi condotti suggeriscono che ciò si verifica quando il circuito della modalità predefinita del cervello è in overdrive, rendendo difficile un'autoriflessione più calma.



Il **rimuginio**, in prima battuta, è uno stile di pensiero che accomuna molti disturbi d'ansia ed è caratterizzato dalla concatenazione di pensieri con valenza negativa e relativamente incontrollabili, attivata nel tentativo di mettere in moto un problem solving mentale su una questione dal risultato incerto (Borkovec et al. 1983).

La **ruminazione** è una forma di pensiero persistente, circolare e depressivo, che rivolge la propria attenzione al fatto di avere un umore negativo, ai sintomi di tale condizione, alle cause, ai significati e alle conseguenze.



2. Intorpidimento emotivo/Anedonia

Incapacità di provare piacere in attività che di solito danno gioia, associate a una ridotta attivazione nei circuiti affettivi positivi del cervello che in precedenza rispondevano a eventi, attività e ricordi gratificanti.

3. Bias negativo

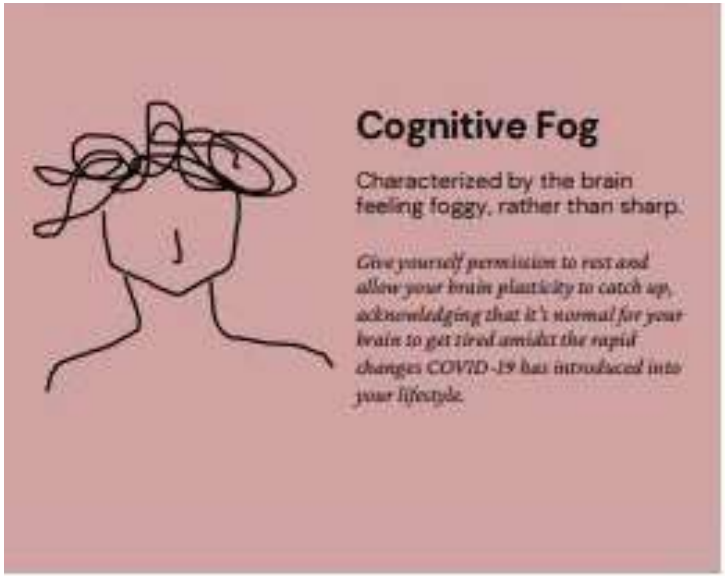
Una tendenza a soffermarsi sugli aspetti negativi della propria esperienza associati all'eccessiva attivazione del circuito affettivo negativo del cervello che, quando funziona in modo ottimale, aiuta a rilevare il rischio e valutare le emozioni negative ma non genera pregiudizi negativi.

4. Risposta alle minacce

Reazioni automatiche che si attivano quando il circuito affettivo negativo del cervello viene messo in "modalità di allarme" da situazioni minacciose (reali o percepite, immediate o ricordate, fisiche e sociali) e che sono difficili da spegnere quando il senso di minaccia persiste.

5. Disattenzione

Difficoltà a concentrarsi e rimanere concentrati associati a interruzioni nella connettività del circuito dell'attenzione del cervello.



6. Nebbia cognitiva

Il cervello può sentirsi annebbiato, riflettendo una ridotta attivazione nel circuito di controllo cognitivo.

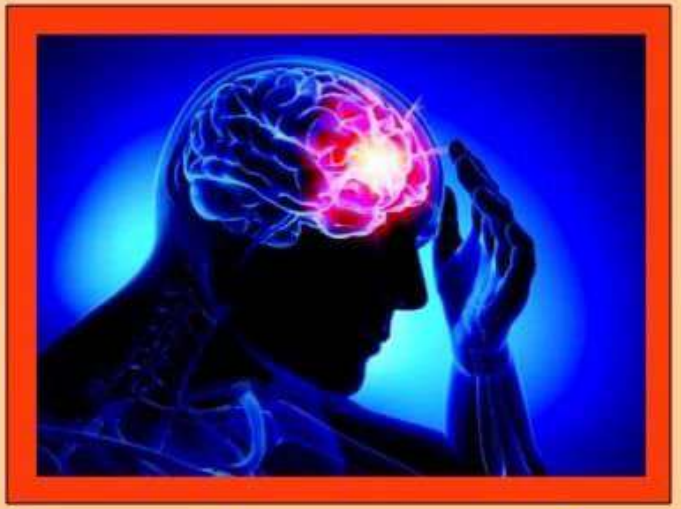
NEUROINFLAMMATION

Depression

Anxiety

Brain fog

Memory loss



ADD/ ADHD

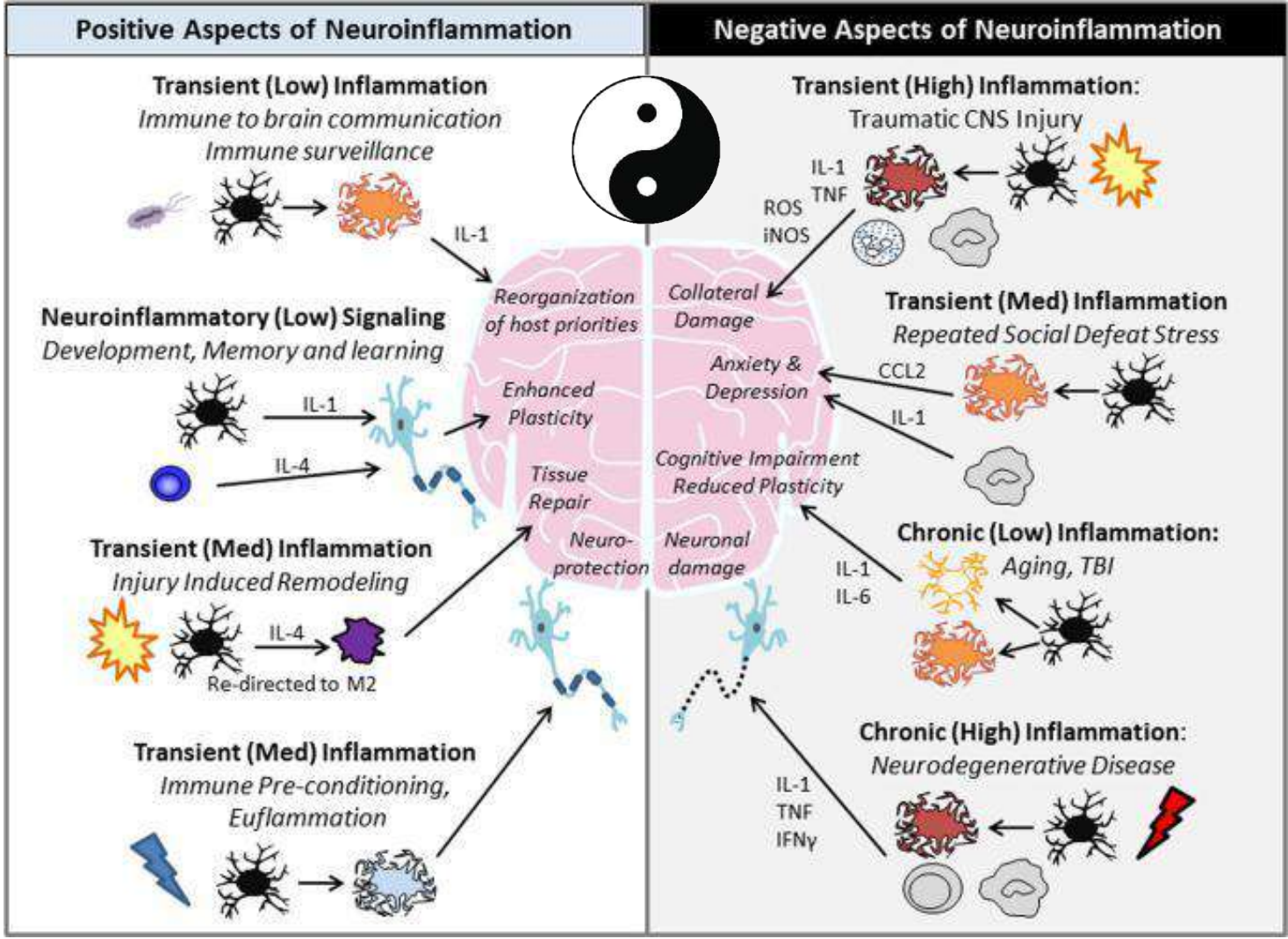
Autism

Dementia

Insomnia

Rajsree Nambudripad, MD

L'intensità e la **durata** dell' **infiammazione** sono importanti per capire se i segnali immunitari sono di **supporto** o **distruttivi** per il sistema nervoso centrale.



DiSabato DJ, Quan N, Godbout JP.
Neuroinflammation: the devil is in the details.
J Neurochem. 2016;139 Suppl 2(Suppl 2):136-153.

chi è il principale colpevole?