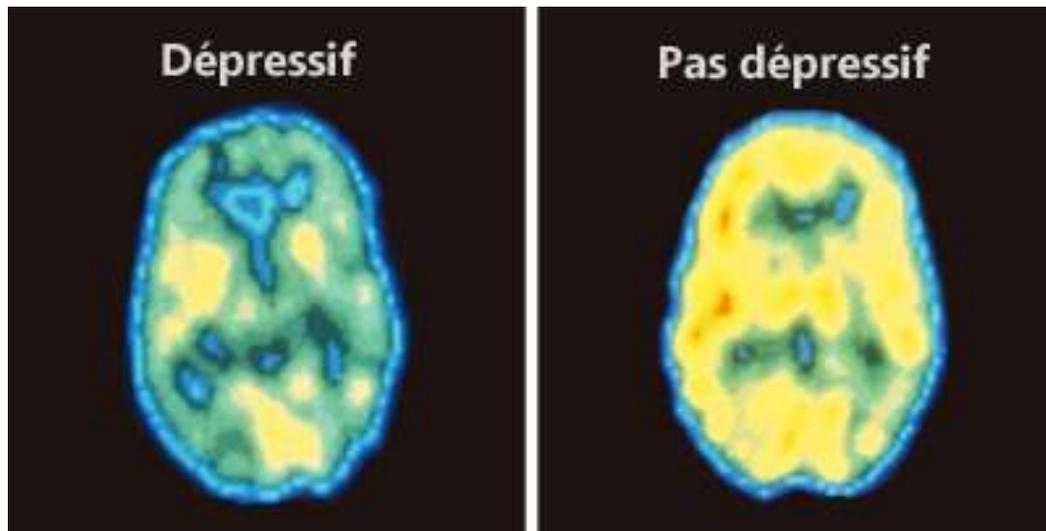


Selon une nouvelle étude, la dépression affecte le cerveau, il s'agit d'une lésion cérébrale



Selon une nouvelle étude, la dépression affecte le cerveau, il s'agit d'une lésion cérébrale

Une étude menée par le **groupe de travail ENIGMA CDEM** a brisé de nombreuses notions sur la façon dont **la dépression affecte le cerveau**. Pendant des années, on a cru que les lésions cérébrales provoquaient ou augmentaient le risque de dépression chronique. Cette étude a fourni des données impressionnante qui montrent que **la dépression** chronique provoque des dommages physiologiques au cerveau. C'est une bonne raison pour essayer d'être positif et heureux.

Publiée dans **Psychologie moléculaire**, l'étude a porté sur un nombre sans précédent de 9.000 échantillons individuels. La relation entre **la dépression** et le dommage est spécifiquement révélée dans la santé de l'hippocampe.

Des études antérieures ont révélé une relation distincte entre la taille de l'hippocampe et **la dépression**, mais les groupes de test n'ont jamais été suffisamment importants

pour pouvoir donner des résultats précis. Aucun échantillon n'a été aussi vaste, de sorte que les résultats ont prouvé les véritables causes et effets de la théorie de [la dépression](#).

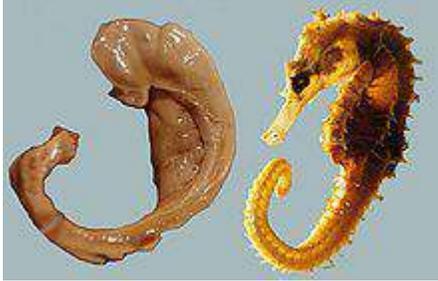


Image crédit : [Hippocampe \(cerveau\)](#)

Comparaison, par le neuro scientifique hongrois László Seress, d'une préparation d'un hippocampe et d'un fornix humain avec un hippocampe (1980).

L'hippocampe, une zone du cerveau essentielle à la mémoire et à l'apprentissage, jouerait aussi un autre rôle majeur en nous aidant à rationaliser face à l'incertitude. Il régit également la création de nouveaux souvenirs, la formation des souvenirs à long terme et la navigation spatiale. Il est situé dans le lobe temporal médian du cerveau alias le centre de la partie centrale inférieure du cerveau. L'hippocampe est présent sur les deux moitiés du cerveau. Il abrite l'amygdale, qui a été préalablement associée à [la dépression](#). Il est important de comprendre que non seulement l'hippocampe forme et garde les souvenirs, mais qu'il est également essentiel dans le contrôle des émotions.

ENIGMA a pris des images de résonance magnétique (IRM) qui ont comparé les images de 1728 patients diagnostiqués avec une dépression chronique aux images de 7,199 personnes en bonne santé. Les patients diagnostiqués avec [la dépression](#) chronique ont montré une rétrécissement définitif du volume hippocampique, jusqu'à 1,24 pour cent. Professeur Ian Hickie, le co-auteur de l'étude explique la relation de l'hippocampe et des émotions plus éloquemment:

« Tout votre subconscient repose sur la compréhension continue de la personne que vous êtes dans le monde – l'état de la mémoire ne consiste pas simplement à savoir faire un Sudoku ou à vous

rappeler de votre mot de passe – c'est la notion même que nous avons de nous-mêmes... Nous avons vu dans de nombreuses expériences sur les animaux que lorsque vous réduisez l'hippocampe, vous ne vous contentez pas de changer la mémoire, vous changez toutes sortes de comportements associés à cela – donc le rétrécissement est associé à une perte de fonction. »

Comme l'hippocampe rétrécit, vos souvenirs peuvent devenir plus négatifs, ce qui rend vos attentes pour l'avenir tout aussi sombres. Et cela devient un cycle de réalisation de soi. Lorsque vous ne maîtrisez pas vos perspectives, cela limite la fonctionnalité et l'efficacité de votre cerveau. D'autres recherches doivent être réalisées pour examiner la réversibilité de ce type particulier de dommages.

Il y a eu l'expérimentation concrète révélant comment la méditation et le yoga peuvent épaissir les tissus du cerveau et développer de nouvelles connexions neuronales. Alors que la pensée positive et la vie consciente ont été reconnues comme vitales pour la santé mentale et spirituelle, maintenant, il est prouvé qu'elles sont également nécessaires pour votre santé physique. Une raison de plus pour changer votre perspective et égayer vos perspectives!

Www sain et naturel