

ד"ר ליאת יקיר - חוקרת ופעילה חברתית, בוגרת המחלקה לגנטיקה במכון ויצמן למדע. מחקריי עוסקים בתחומי הביוכימיה והגנטיקה. כיום אני עוסקת בהבנת השורשים האבולוציוניים של ההתנהגות האנושית ומקורותיה הרגשיים. אני מאמינה בהנגשת המדע לקהל הרחב למען בניית חברה טובה יותר לכולם. ד"ר ליאת יקיר - ב-[Facebook](#), ב-[TEDx](#) וב-[YouTube](#).



למה לזכרות אין אולקוס ? סטרס והמוח האנושי

ההערכה כיום היא שכ-90% מהמחלות הנפוצות כיום בעולם המערבי הן תוצר של סטרס. סטרס הוא מצב מצוקה נפשית כתוצאה מגירוי חיצוני או פנימי. תגובת הסטרס היא תגובה פיזיולוגית עתיקת יומין המערבת סדרת תהליכים מהירים במוח ובגוף, שמטרתם להכין את היצור החי לאתגרים העומדים בפניו. התגובה היא תגובה הישרדותית המותאמת לטווח קצר, בעידן הנוכחי רבים מאיתנו חיים בסטרס נפשי כרוני, מסיבות שונות ומגוונות, וגופנו מגיב לכך. במהלך ההרצאה נבין מהי תגובת הסטרס, מהם הגורמים לתגובה, מה קורה לגופנו בזמן סטרס, מהם ההבדלים בין נשים וגברים בתגובה לסטרס, מה משפיע על תגובת הסטרס אצל אנשים שונים ומה עושים עם זה, כיצד נקטין את הסטרס בחיינו?