

A
N
G



S
T

Ro i mit nervesystem,

skaber mere ro i dit nervesystem
og omvendt –
vi ”smitter” hinanden

Du er dit vigtigste redskab!!!

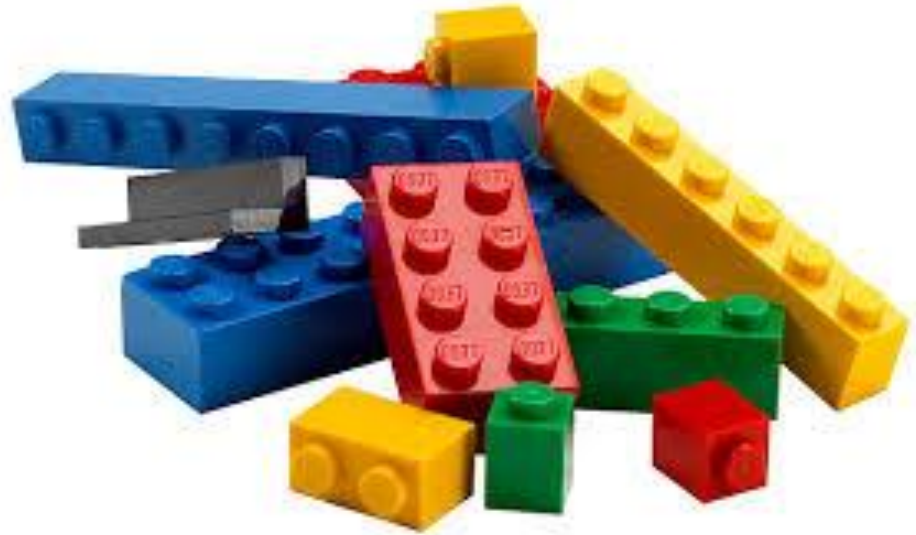
**Og du er også barnets vigtigste redskab i
arbejdet med angst!!!**

At kunne sige nej tak



Byg et trygt sted

Byg en model der viser hvor dit trygge sted er.

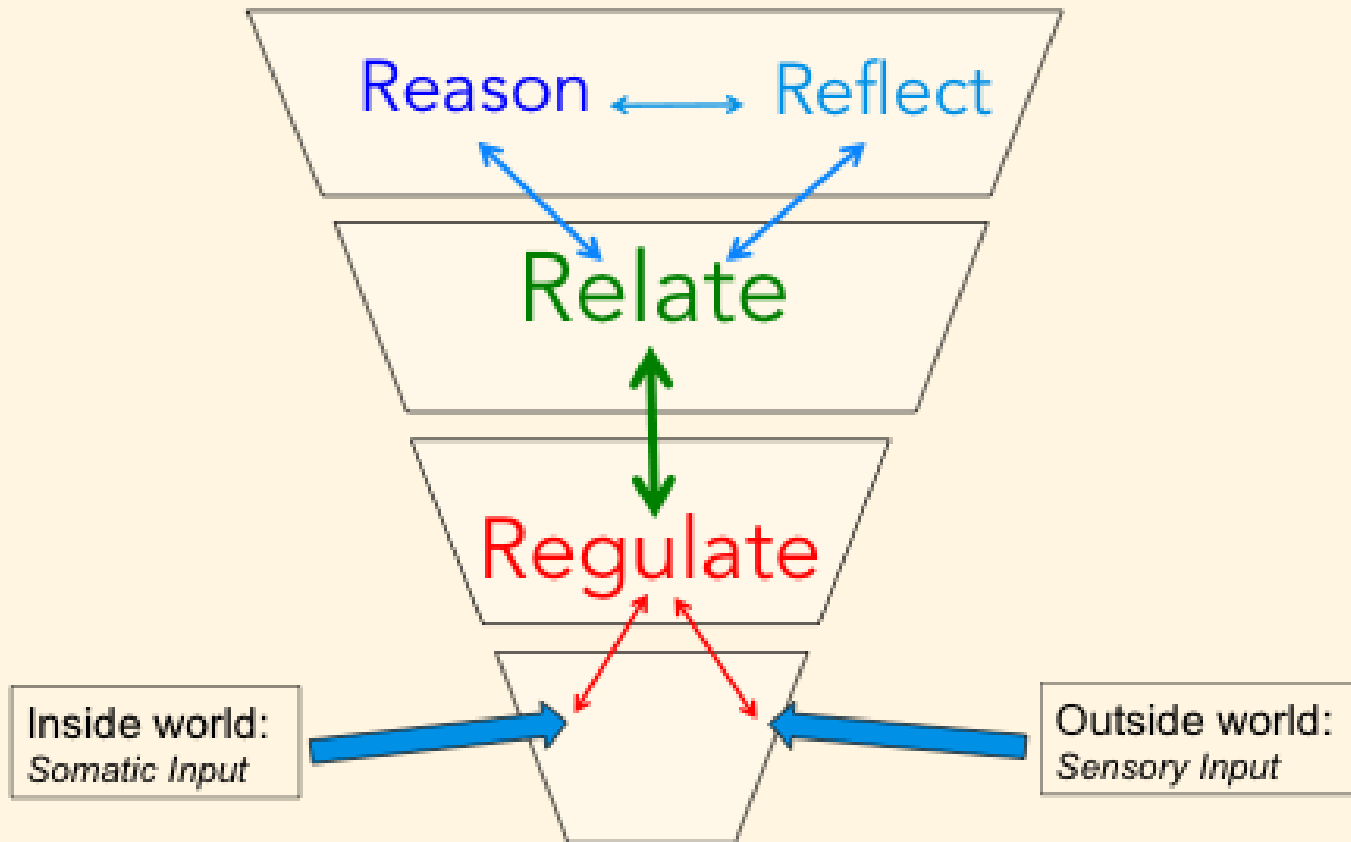


Byggetid: 5 minutter

”Sikkerhed er ikke intellektuelt men en kropslig fornemmelse.”

Mere nuanceret

Sequential Engagement & Processing



Mr. Ramesh



<https://www.youtube.com/watch?v=CDIILJoYA3E>

Mennesker traumatiseres når

Koblingen imellem angst og immobilitet fastholder den traumatiserede i en fastlåst tilstand. hvor nervesystemet er højaktiveret, men angsten forhindrer en afspænding

Dette blokerer færdiggørelsen af forsvarsresponsen som hos dyr medfører tilbagevenden til en naturlig selvregulering når truslen er forsvundet.

Adskille oplevelse og kropslig fornemmelse?

- Sikkerhed ydre og indre (ressourcer)
- Titrering – leg, kropslig fornemmelse, eksternalisering – Bo og tage en kropslig fornemmelse ud af kroppen
- Pendulering

Pendulering

- Med ydre (og indre) støtte, kan det indre helende spiral stabiliseres igennem den kropslige oplevelse af sansningerne.
- Bevægelsen imellem de to spiraler er rytmen i selvregulering.

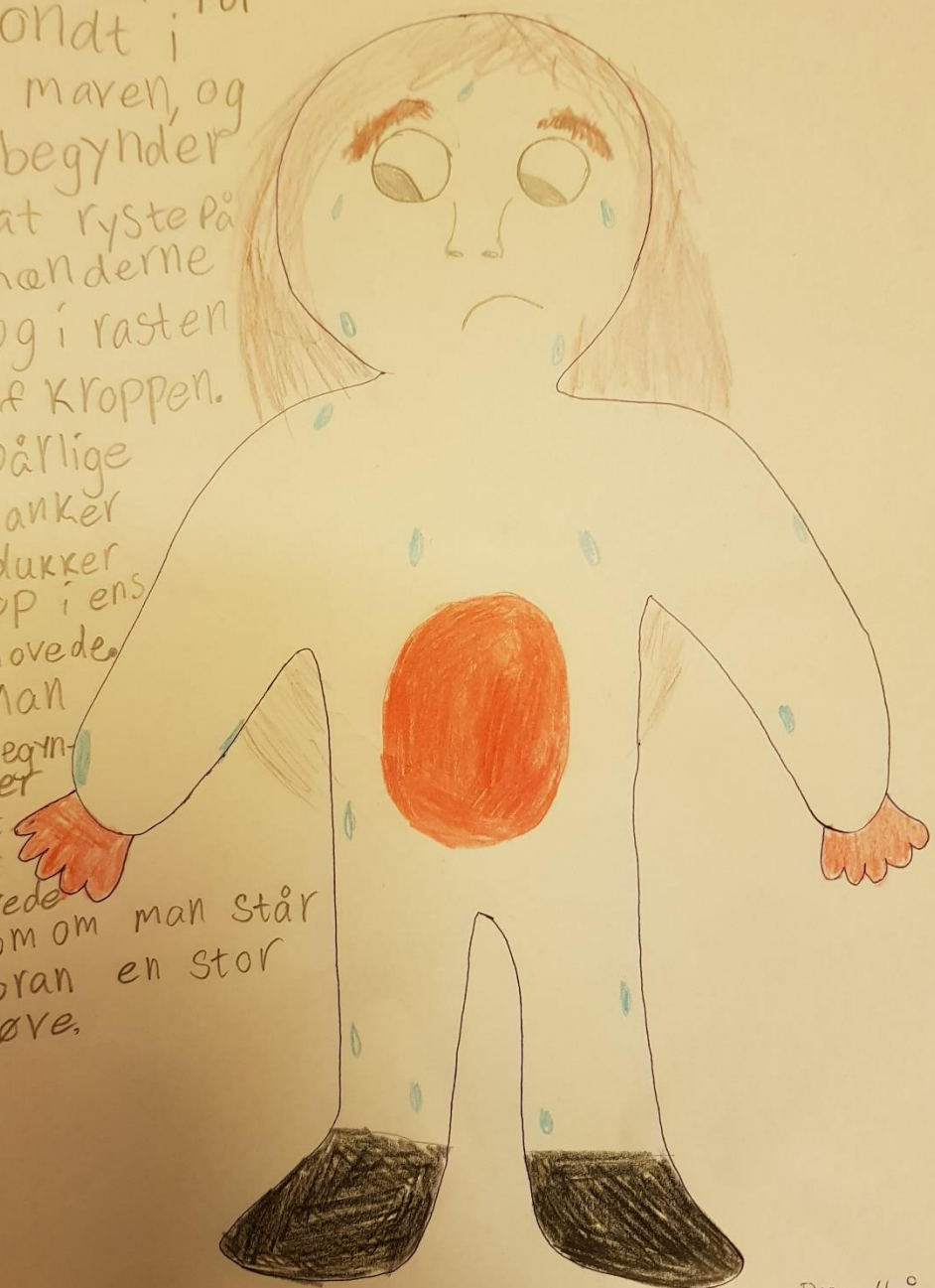


Man for
ondt i
maven, og
begynder
at ryste på
hænderne
og i resten
af kroppen.

Dårlige
tanker
dukker
op i ens
hovede.

Man
begyn-
der
at

Svede
som om man står
foran en stor
løve.



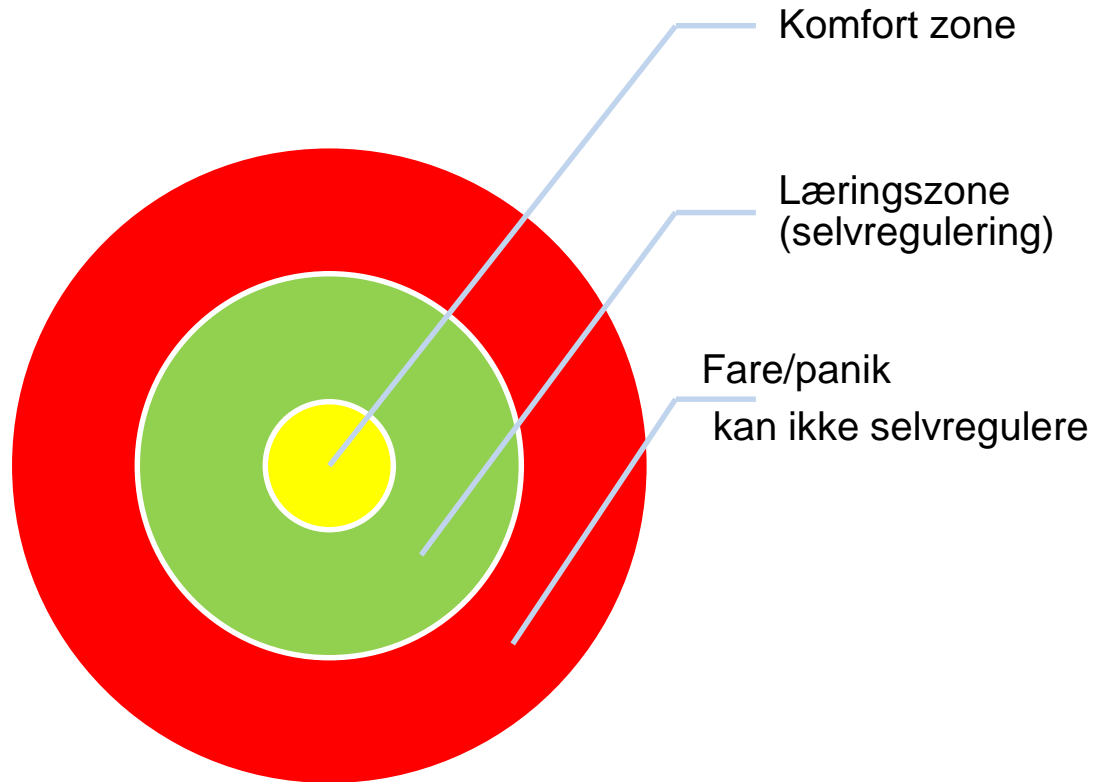
Pige 11 år

Traumet i kroppen

”Traumatiske symptomer er ikke forårsaget af selve hændelsen. De opstår, når den tilbageblevne aktivering fra oplevelsen ikke forløses i kroppen. Denne aktivering forbliver i nervesystemet, hvor den kan ramme vores krop og psyke med ødelæggelse.”

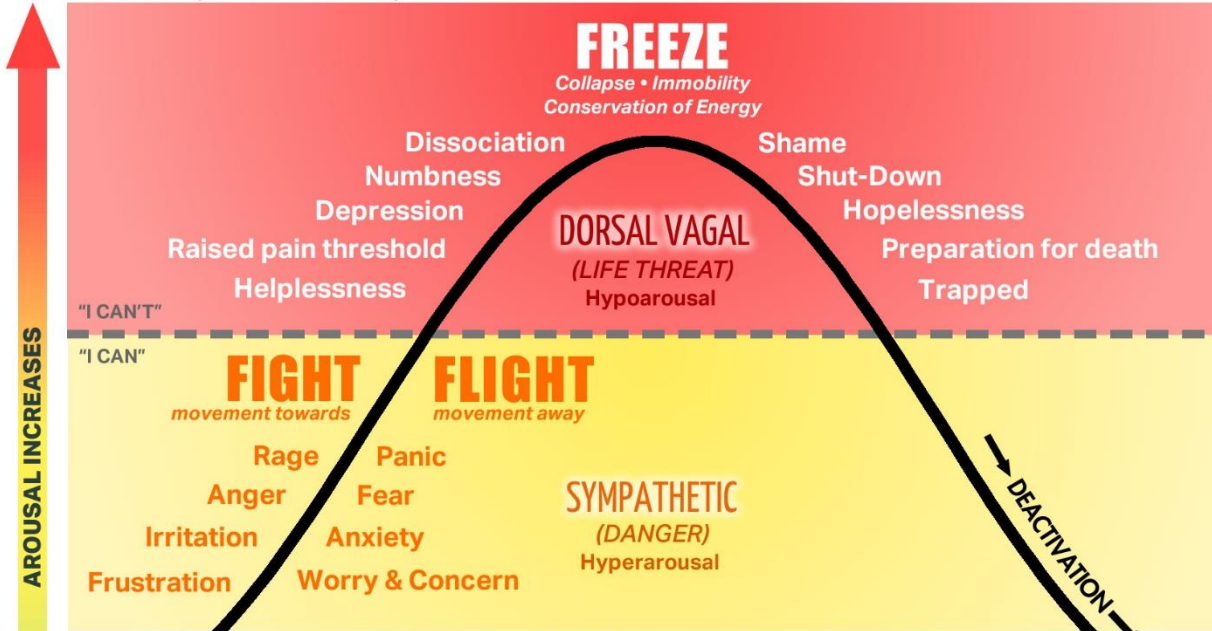
Peter Levine

”Børn skal ristes over en sagte ild”



POLYVAGAL CHART

The nervous system with a neuroception of threat:



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

DORSAL VAGAL COMPLEX

Increases

Fuel storage & insulin activity • Immobilization behavior (with fear)
Endorphins that help numb and raise the pain threshold
Conservation of metabolic resources

Decreases

Heart Rate • Blood Pressure • Temperature • Muscle Tone
Facial Expressions & Eye Contact • Depth of Breath • Social Behavior
Attunement to Human Voice • Sexual Responses • Immune Response

SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

Increases

Blood Pressure • Heart Rate • Fuel Availability • Adrenaline
Oxygen Circulation to Vital Organs • Blood Clotting • Pupil Size
Dilation of Bronchi • Defensive Responses

Decreases

Fuel Storage • Insulin Activity • Digestion • Salivation
Relational Ability • Immune Response

The nervous system with a neuroception of safety:



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

VENTRAL VAGAL COMPLEX

Increases

Digestion • Intestinal Motility • Resistance to Infection
Immune Response • Rest and Recuperation • Health & Vitality
Circulation to non-vital organs (skin, extremities)
Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear) • Ability to Relate and Connect
Movement in eyes and head turning • Prosody in voice • Breath

Decreases

Defensive Responses

VVC is the beginning and end of stress response.
When VVC is dominant, SNS and DVC are in transient blends which promote healthy physiological functioning.

Kontakt og links

Carsten Møller

carsten@mererobust.dk

Mobil 22 41 88 14

Links:

www.mererobust.dk