Vagusnerven
og polyvagal teori i
Tinnitusetværket 17. november 2022



Ønsker:
Vagusnerven, den polyvagale teori samt nervesystemet og hvilken betydning nervesystemet har for interaktionen (både vores eget nervesystem og klientens).

Derudover traumeteori og øvelser.
Oplægget relateres til voksne med tinnitus og/eller lydfølsomhed.

FACE:IT

Vagusnerven og polyvagal teori i hverdagen

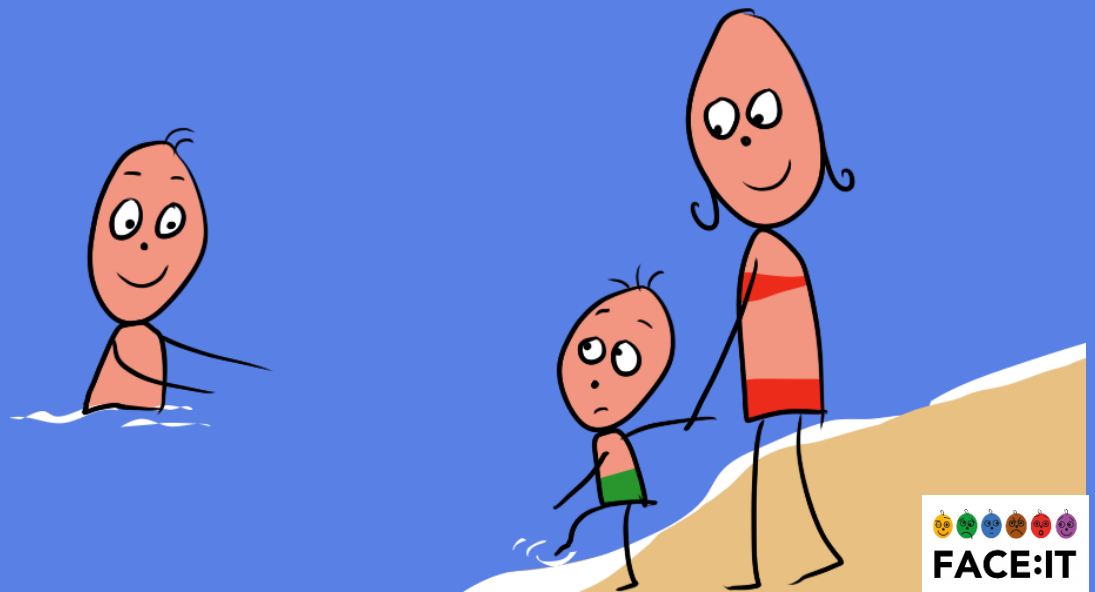
Ramme: udvide – overskride?

Nervesystemet: hierarki, neuroception, coregulering,

Traumer, Vagusnerven

Mit eget nervesystem

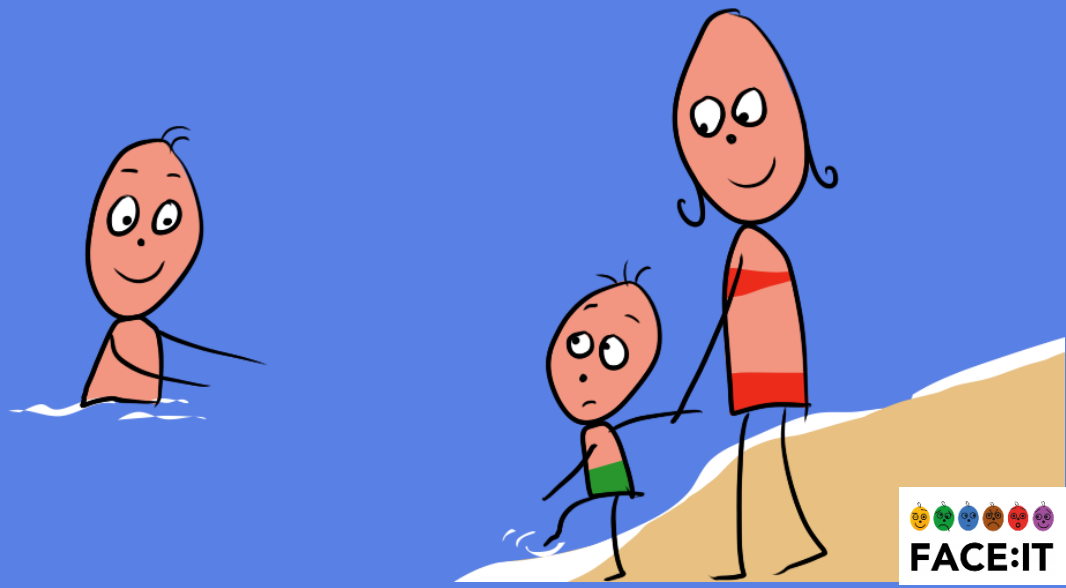
Afrunding



FACE:IT

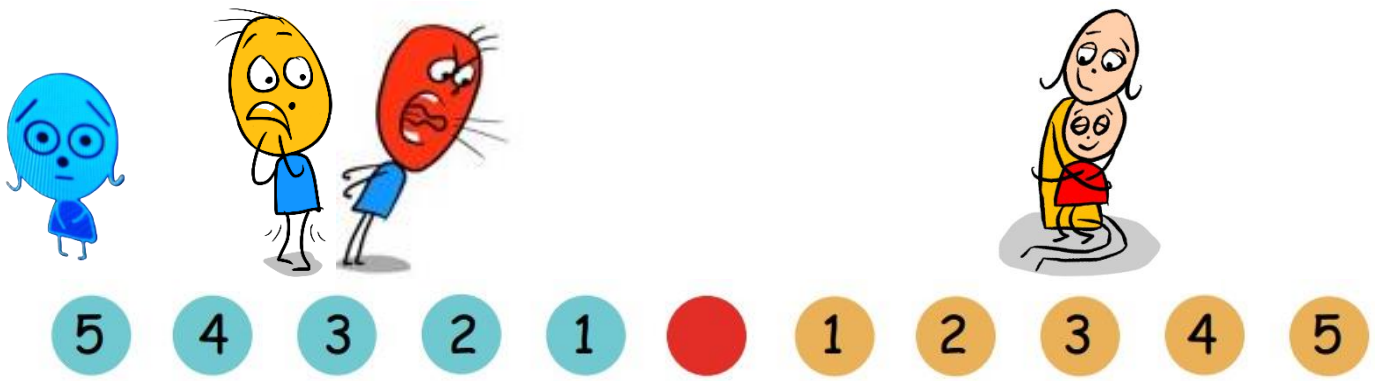
Udvide eller overskride?

Lyt til dig selv og vær opmærksom på din egen fysiologi (hjerte mm.)



Vores nervesystems tilstand er afgørende for vores evne til at indgå i relation til andre.

I den polyvagale teori taler vi om tre generelle tilstande – reguleret (ventral vagus), mobiliseret (sympatisk) og immobiliseret (dorsal vagus)



Ingen relationsdannelse/forsvar

Mulighed for relation/kontakt

FACE:IT

Forventet program

9-10.30	Velkomst og nervesystem
10.30-10.45	Pause
10.45-12.00	Polyvagal teori i praksis
12.00-12.45	Frokost
12.45-14.00	Traumer og Vagusnerven
14.00-14.15	Pause
14.15-15.00	Vagusnerven og afslutning

Vores mission (sammen med Bo)



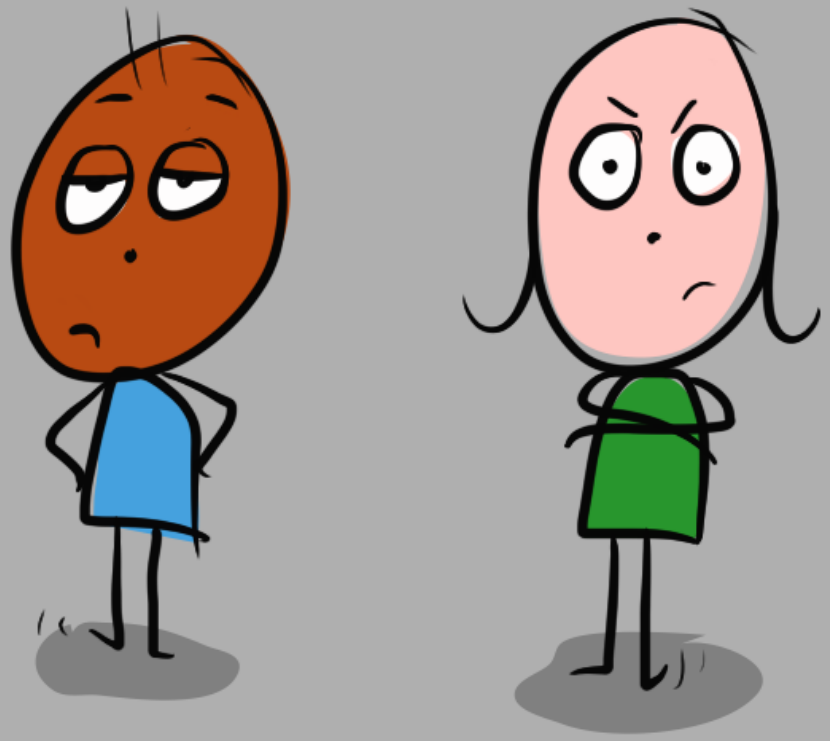
”Vi ved at det giver en bedre livskvalitet og mindsker risikoen for at blive psykisk syg, når vi har viden om, sprog til at udtrykke og evne til at regulere følelser.”

”Derfor er vores ønske at alle børn skal lære om følelser i institutionerne, skolerne og hjemmet. Det er os voksne, som skal hjælpe børnene.”

”Vi skaber opmærksomhed på følelsers vigtighed, laver relevante materialer og klæder de voksne på til at lære børn om følelser.”

FACE:IT

At kunne sige nej tak...



FACE:IT


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..


Nej tak..

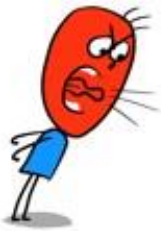
FACE:IT

Vores Nej-tak afhænger af tilstanden i nervesystemet

- **Reguleret og i kontakt**



- **Ureguleret kamp/flugt**



- **Ureguleret Frys**



FACE:IT


Det STORE Nej-tak kort

Nej-tak

Hvad gør man, hvis barnet siger nej til alting?

Det var en spørgsmål, som jeg blev stillet på Linkedin.

Måske nogen kan bruge svaret eller har andre bud☺

”Hvis barnet siger nej til alting vil jeg give mulighed for at differentiere nej'et. Fx snakke med barnet om at der er stort NEJ, mellem Nej og lille nej. Sammen med barnet eller selv lave tre papkort/laminerede papirkort hvor nej'erne i de forskellige størrelser står. Så kunne en ide være at lægge dem på gulvet og komme med forskellige udsagn. Barnet stiller sig ved det nej som det synes er passende for ham/hende. fx læsebog, fodbold, salat, computer, is, slik etc. og måske bliver det nødvendigt at introducere "Måske" og "Ja" kort.”

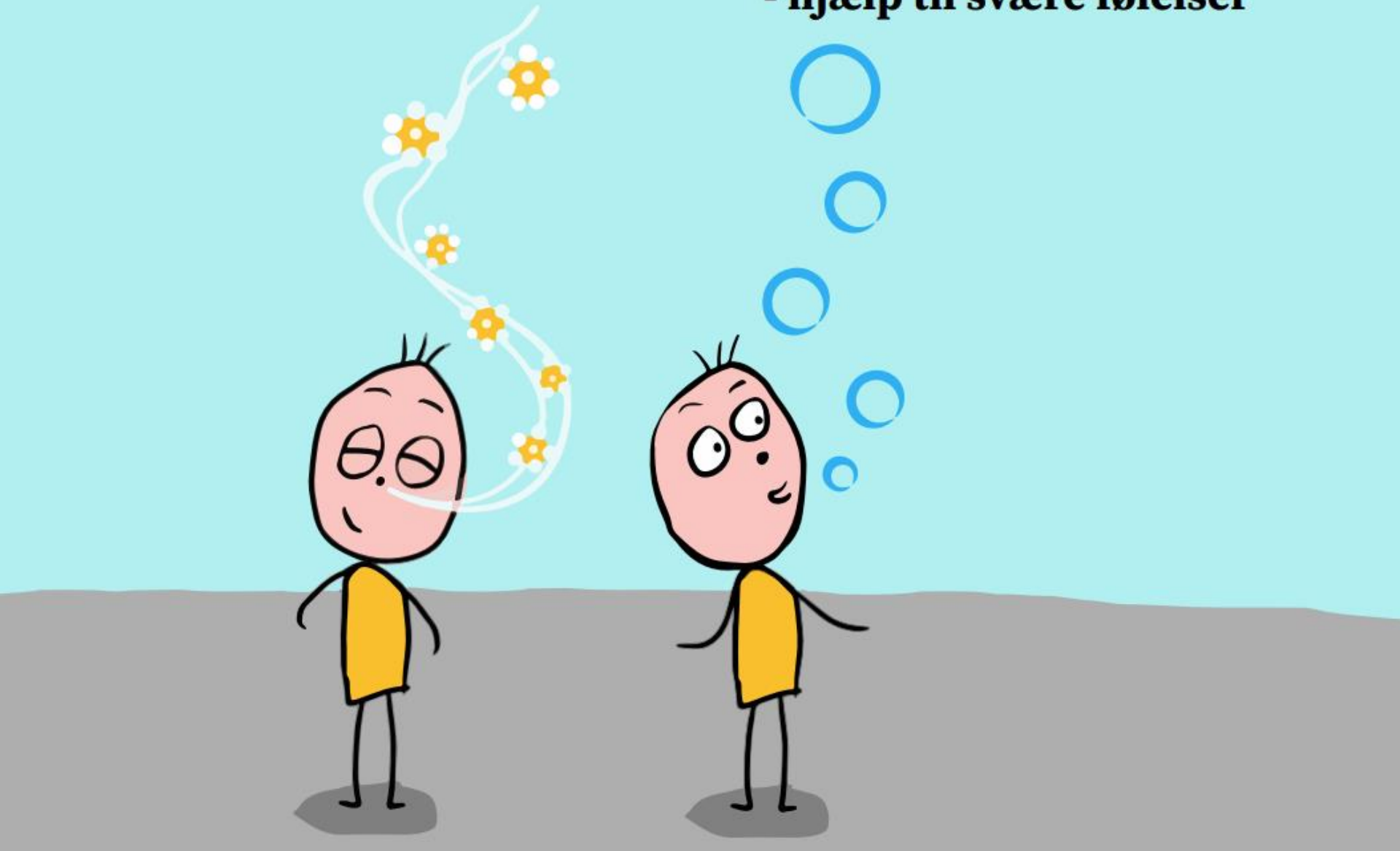
”Efterfølgende ville jeg give barnet kortene til at udtrykke sine svar. Begynde at snakke om hvad der skal til for at et STORT NEJ bliver til et mellem Nej osv.”



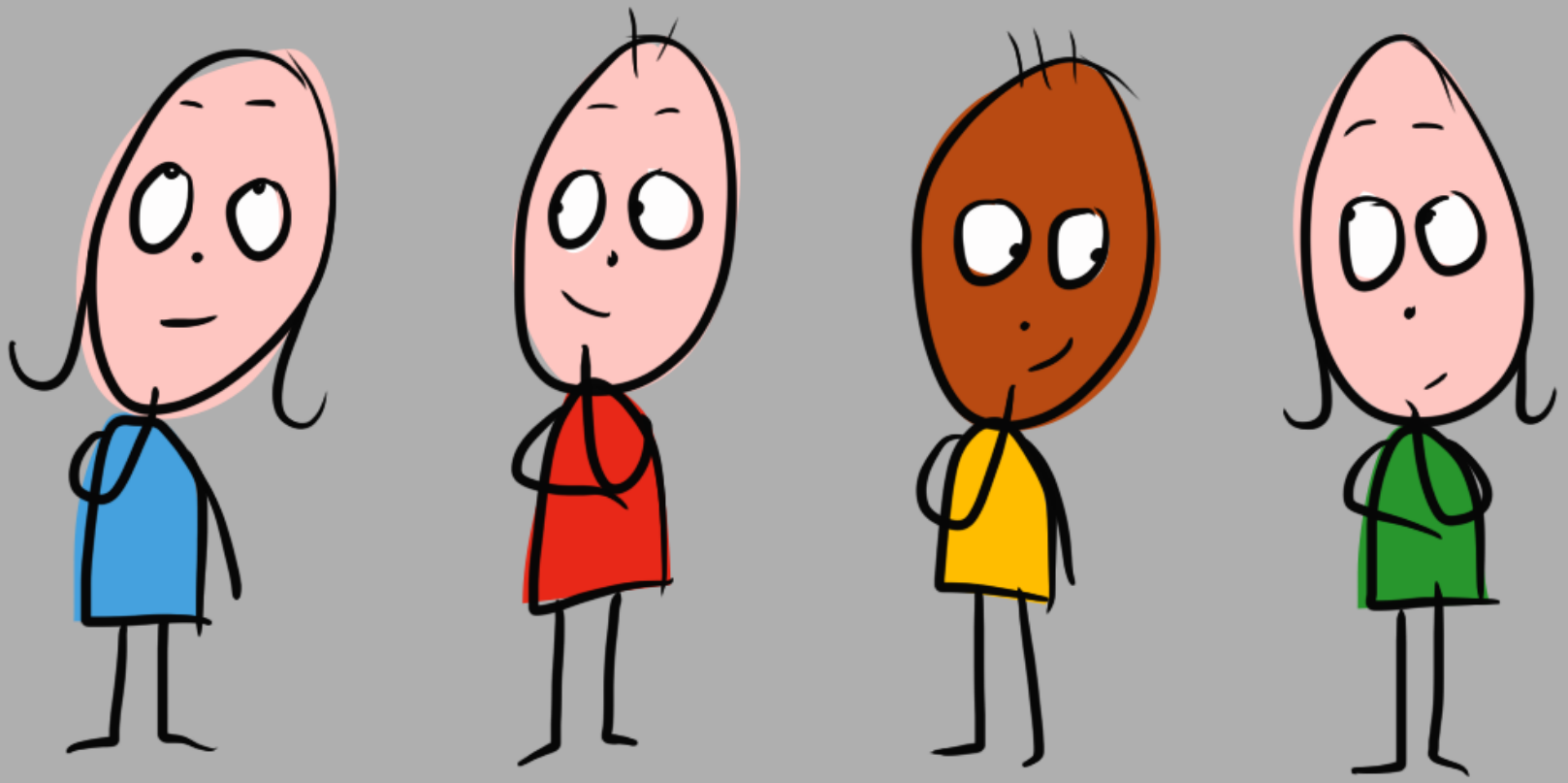
FACE:IT

Bo trækker vejret

- hjælp til svære følelser

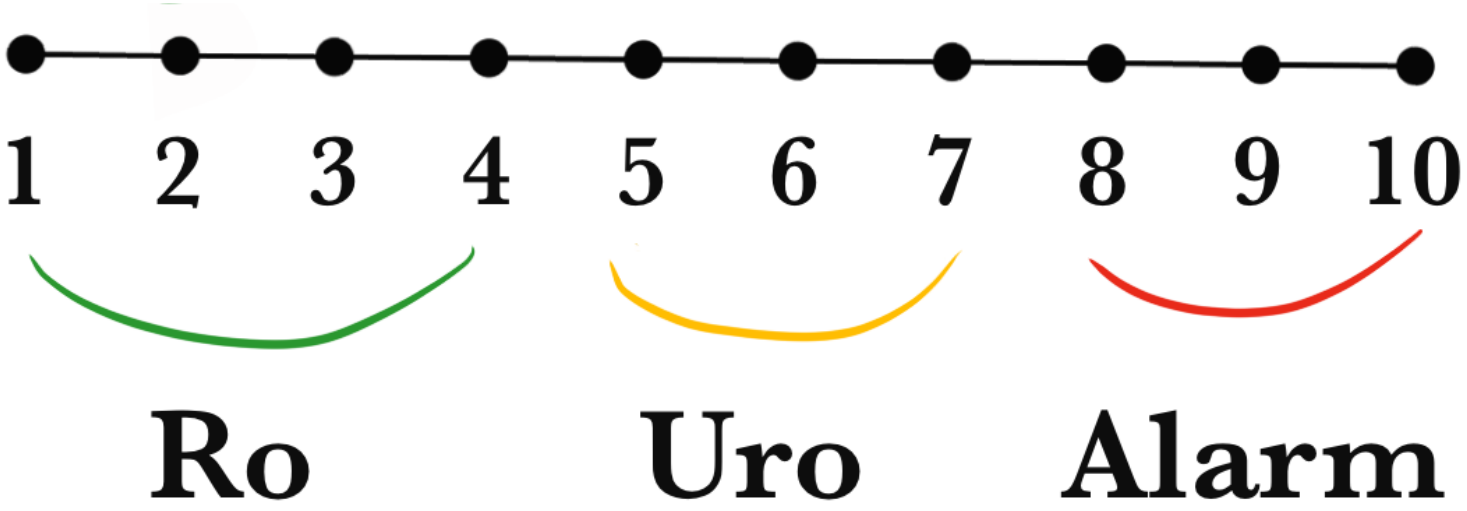


Forventninger



Intention

Skalaen

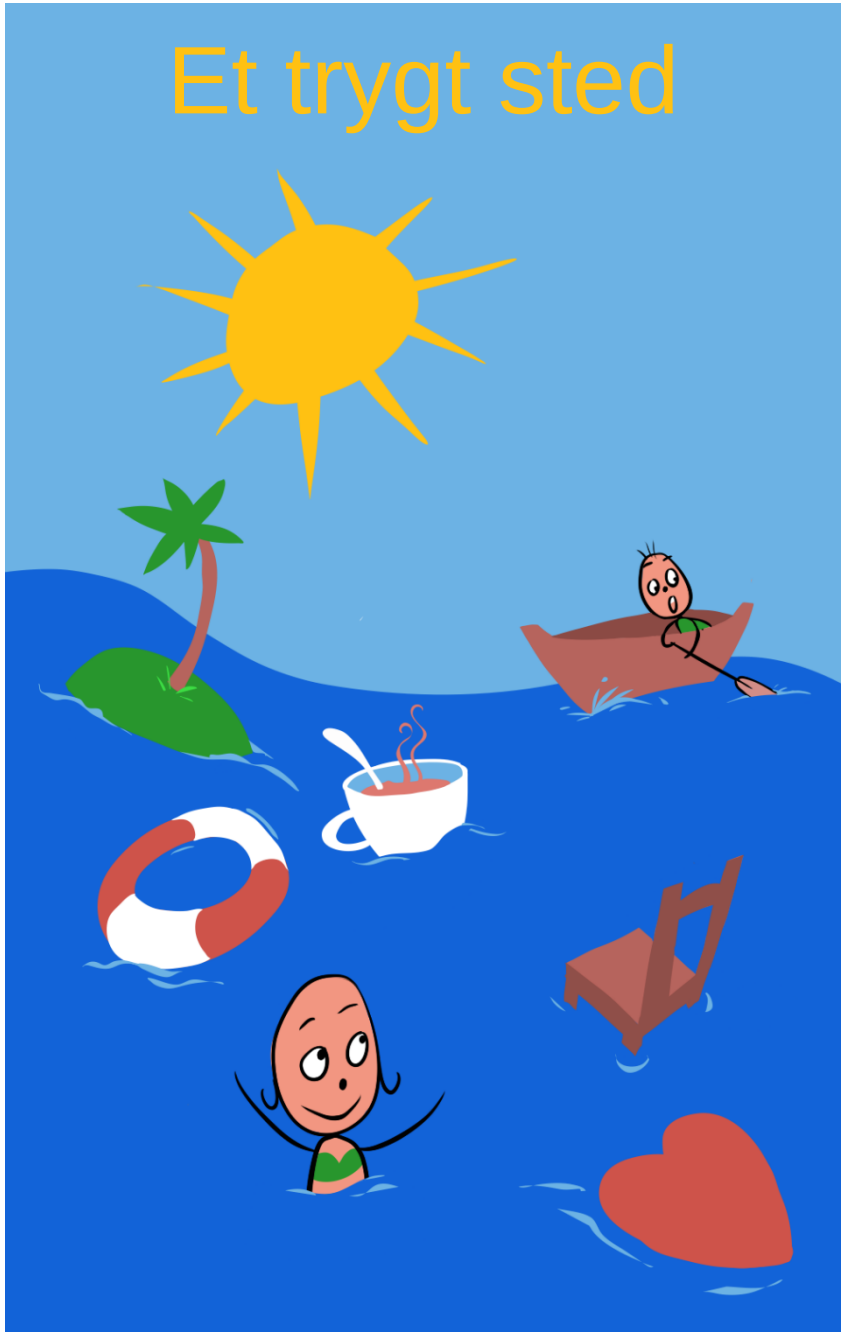


En vis TRYGHED er afgørende for,
at vi kan skabe forandringer,
som kan gøre verden
til et bedre sted at være for os
vores børn og
børnebørn.



Oplevelsen af TRYGHED hænger sammen
med tilstanden i vores nervesystem.

FACE:IT



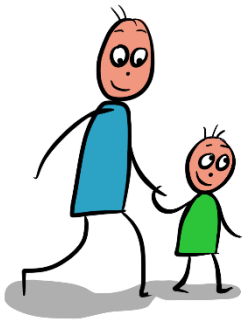
FACE:IT

Afstemt ledelse

lede



følges



følge



Nyt, ukendt,



udfordrende

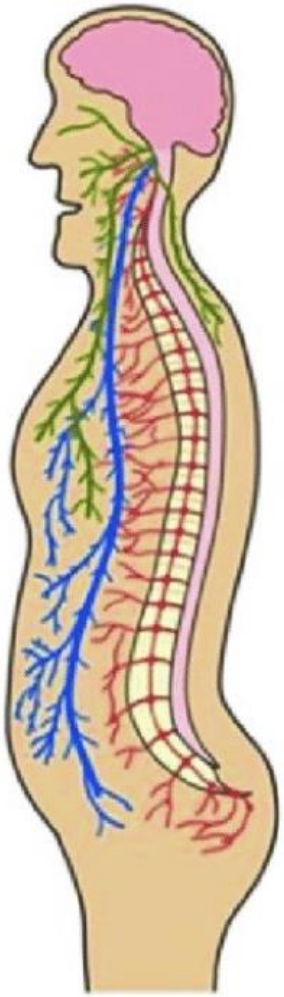
FACE:IT

Det autonome nervesystem – vores biologi og fysiologi bestemmer vores oplevelse af verden

- Neuroception
- Hierarki
- Co-regulering

Det autonome nervesystem

Sympatisk (kamp/flugt)



Parasympatisk

Ventral Vagus (hvile og fordøjelse)

Dorsal Vagus (frys)

FACE:IT

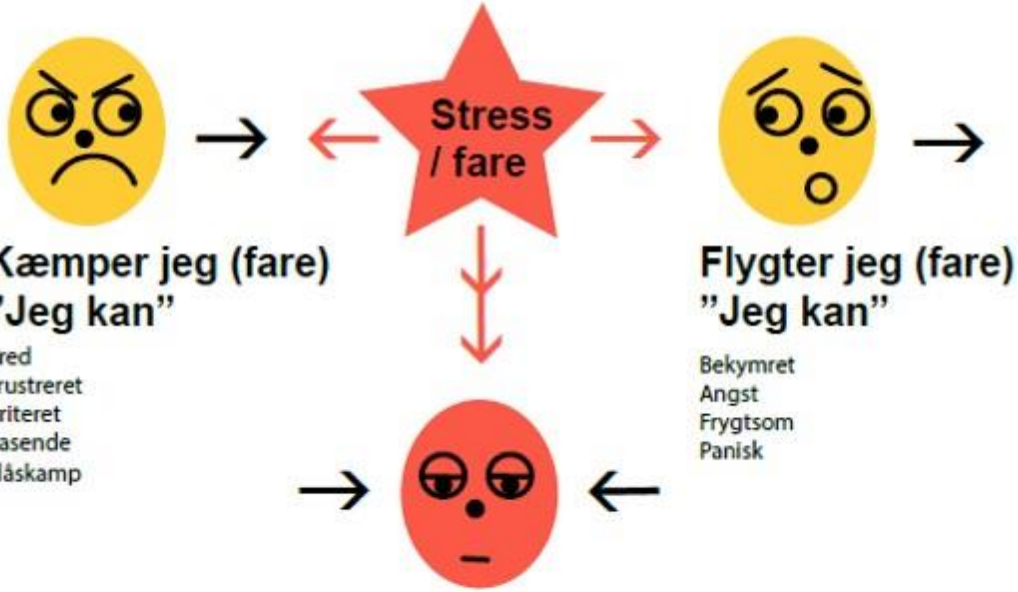
Når mit nervesystem er i balance, er jeg...

Social
Empatisk
Medfølende
Grounded
Nysgerrig
Tilstede i nuet



Nærværende
Rolig
Åben
Glad
Tilfreds

Når mit nervesystem er i ubalance...



Kæmper jeg (fare)
"Jeg kan"

Vred
Frustreret
Irriteret
Rasende
Slåskamp

Flygter jeg (fare)
"Jeg kan"

Bekymret
Angst
Frygtsom
Panisk

Stivner jeg (livsfare)
"Jeg kan ikke "

Føler mig fanget
Er skamfuld
Ude af kontrol
Tror jeg skal dø
Er hjælpeløs
deprimeret
Går i frys

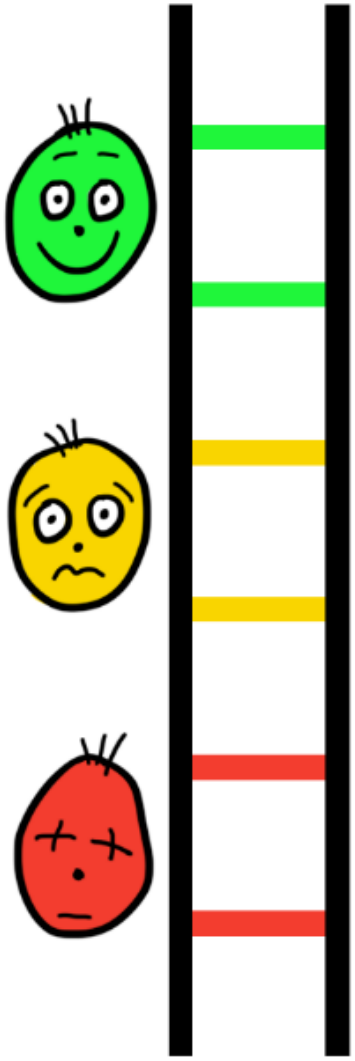
Hierarki

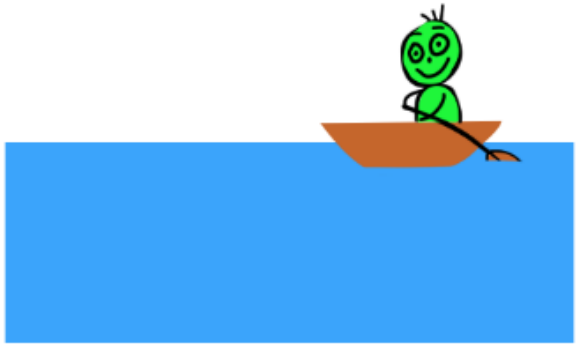
Ventral Vagus
kontakt

Sympatisk
mobiliseret

Dorsal Vagus
immobiliseret

Hierarki





Ventral Vagus
i kontakt



Sympatisk
mobiliseret



Dorsal Vagus
immobiliseret

Vi opfanger hele tiden verbale og nonverbale signaler, som vores nervesystem bruger til at vurdere, om en situation er tryg eller farlig.

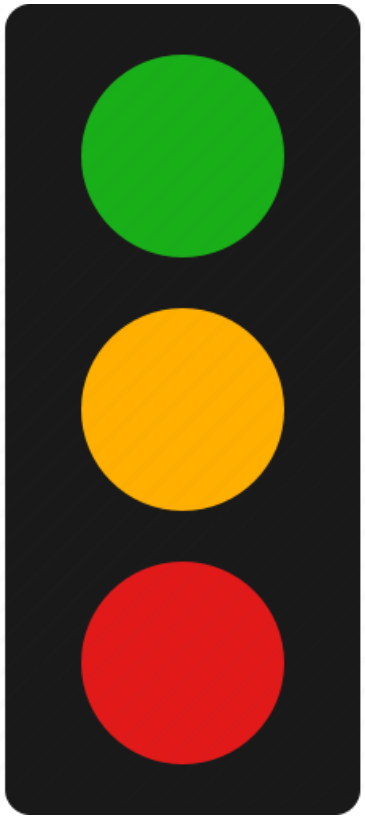
Denne konstante ubevidste proces, hvor vi har vores antenner ude, kalder Stephen Porges

neuroception



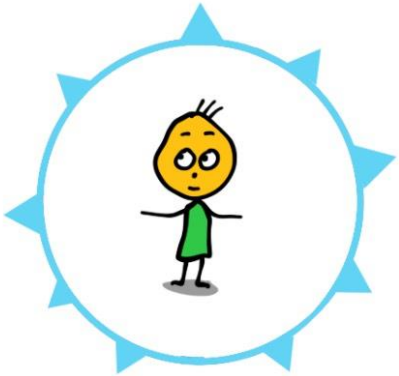
Neuroception er forskellig fra perception. Her er sansningen bevidst.

FACE:IT

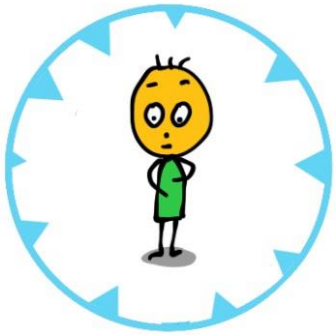


Neuroperception

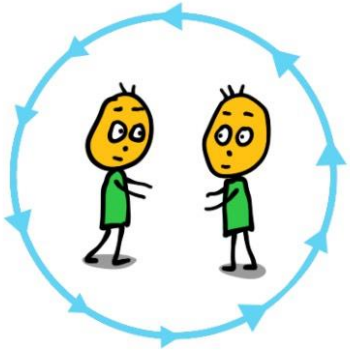
Ydre



Indre



Imellem



- Neuroception hvordan nervesystemet lytter og tager information ind. Placeret i hjernestammen og resten af kroppen. Ikke i hjernen. Her sker perception.
- Registrerer uden bevidsthed. Det er noget nyt vi skal lære. Registrerer fra øjeblik til øjeblik. I kroppen, muskler, organer.

Forsvarsstrategier for at reducere angst

Kamp

Råber
Slår
Anklager
Kræver
Beskylder
Trodser

Flugt

Undgår
Er hyperaktiv
Er ukoncentreret
Er uorganiseret
Roder/Gemmer ting
Udsætter

Frys

Isolerer sig
Reagerer ikke
Er følelsesløs
Kan ikke tænke
Kan ikke svare
Kan ikke færdiggøre

Pleasing

Undgår konflikter
Ignorerer egne behov
Behager andre
Arbejder meget
Undskylder andre
Vil gøre det perfekte









www.faceitbo.dk

Coregulering

- Det ligger i vores dna at søge kontakt.
- Vi overlever ikke uden når vi er nyfødte.
- Vi har brug for den gennem hele livet.
- Og vi ønsker kontakt. Og vi venter på kontakt.
- Mange lider af ensomhed. Det er ikke nødvendigvis at vi ikke er sammen med andre det er oplevelsen af ensomhed. Hvis vi tænker på neuroception, så er det det systemet tager ind.
- Ensomhed påvirker helbredet. Større sandsynlighed for hjertestop, dårligere problemløsning. Stigning i depression, angst og selvmord. Påvirker både vores fysiologi og psykiske velbefindende.

Regulering og Coregulering



Ensom Alene Social Meget social

Vores nervesystem sender signaler til de børn, som er i vores nærhed.

Kroppene og nervesystemerne kommunikerer.

Børn scanner ubevidst og mærker ofte, når vi ikke er OK eller der er noget, som ikke er OK.

Deres egen tilstand ændres til "ikke OK" og deres overlevelsesadfærd for at genskabe tryghed igangsættes.



FACE:IT

Forsvarsstrategier for at reducere angst

Kamp

Råber
Slår
Anklager
Kræver
Beskylder
Trodser

Flugt

Undgår
Er hyperaktiv
Er ukoncentreret
Er uorganiseret
Roder/Gemmer ting
Udsætter

Frys

Isolerer sig
Reagerer ikke
Er følelsesløs
Kan ikke tænke
Kan ikke svare
Kan ikke færdiggøre

Pleasing

Undgår konflikter
Ignorerer egne behov
Behager andre
Arbejder meget
Undskylder andre
Vil gøre det perfekte





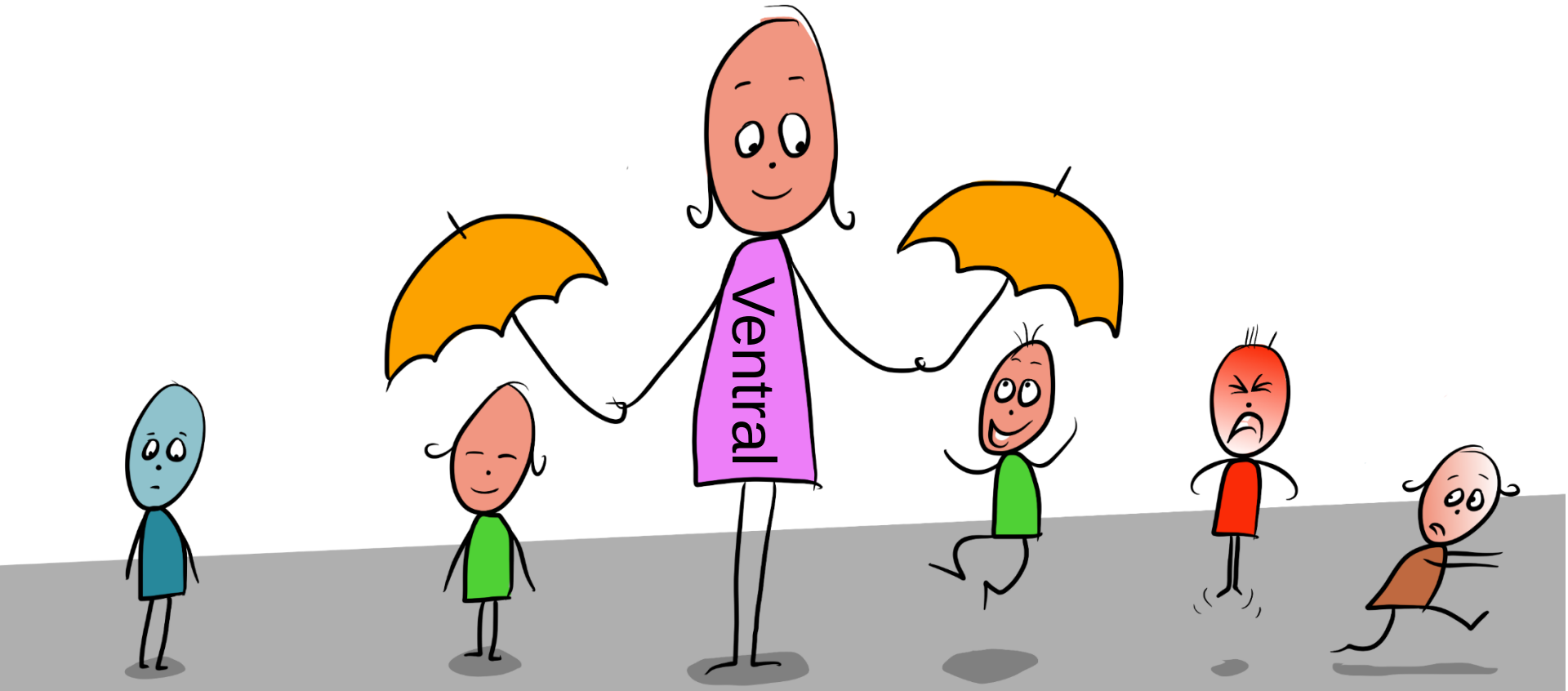




www.faceitbo.dk

Tryghedsparaplyen

Co-regulering



Parasympatisk

Sympatisk

FACE:IT

Coregulering

- Det ligger i vores dna at søge kontakt.
- Vi overlever ikke uden når vi er nyfødte.
- Vi har brug for den gennem hele livet.
- Og vi ønsker kontakt. Og vi venter på kontakt.
- Mange lider af ensomhed. Det er ikke nødvendigvis at vi ikke er sammen med andre det er oplevelsen af ensomhed. Hvis vi tænker på neuroception, så er det det systemet tager ind.
- Ensomhed påvirker helbredet. Større sandsynlighed for hjertestop, dårligere problemløsning. Stigning i depression, angst og selvmord. Påvirker både vores fysiologi og psykiske velbefindende.

Regulering og Coregulering

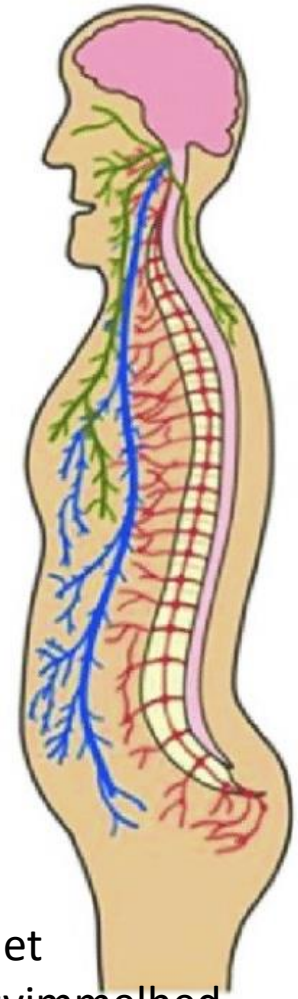


Ensom Alene Social Meget social

Vagus - Den vandrende nerve

vandrer fra kraniet til hals, tunge, lunger, hjerte og åndedrætsmusklen.

Den X af XII



forbinder hjernen med maven, fordøjelseskanalen, lungerne, hjertet, milten, tarmene, leveren og nyrerne.

parasympatiske nervesystem

sænke hjerteaktivitet, få pulsen i hvile og sænke blodtrykket.

åndedrættet fungerer som en indre massage

fordøjelse

stresstilstand

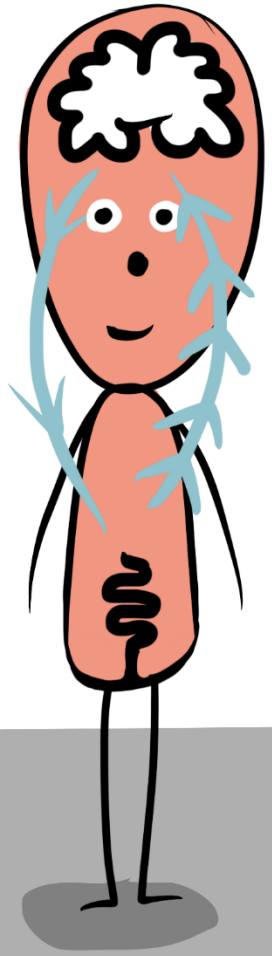
klemt vagusnerve er blandt andet søvnproblemer, hjertebanken, svimmelhed, reflux, uro i kroppen og tarmproblemer.

"vagale bremse".

FACE:IT

Vagusnervens informationsveje

20% kommunikerer fra hjerne til krop

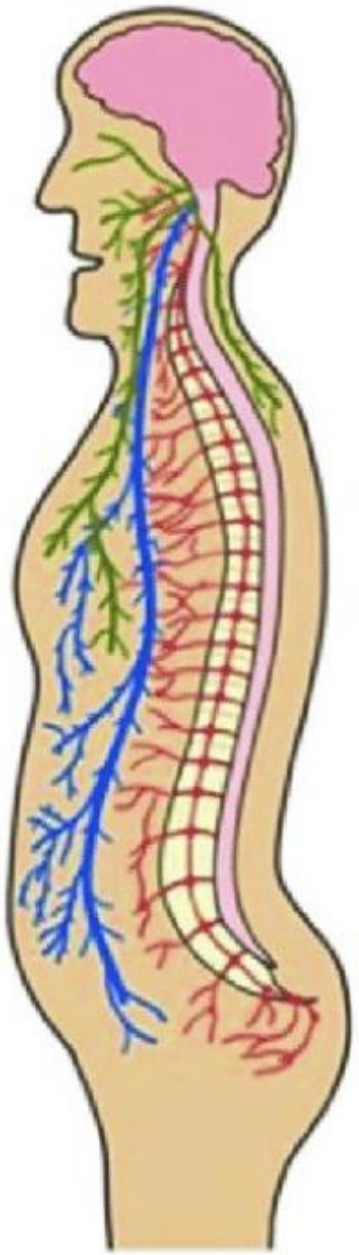


80 % kommunikerer fra krop til hjerne

FACE:IT

Vagus nerven stimulering

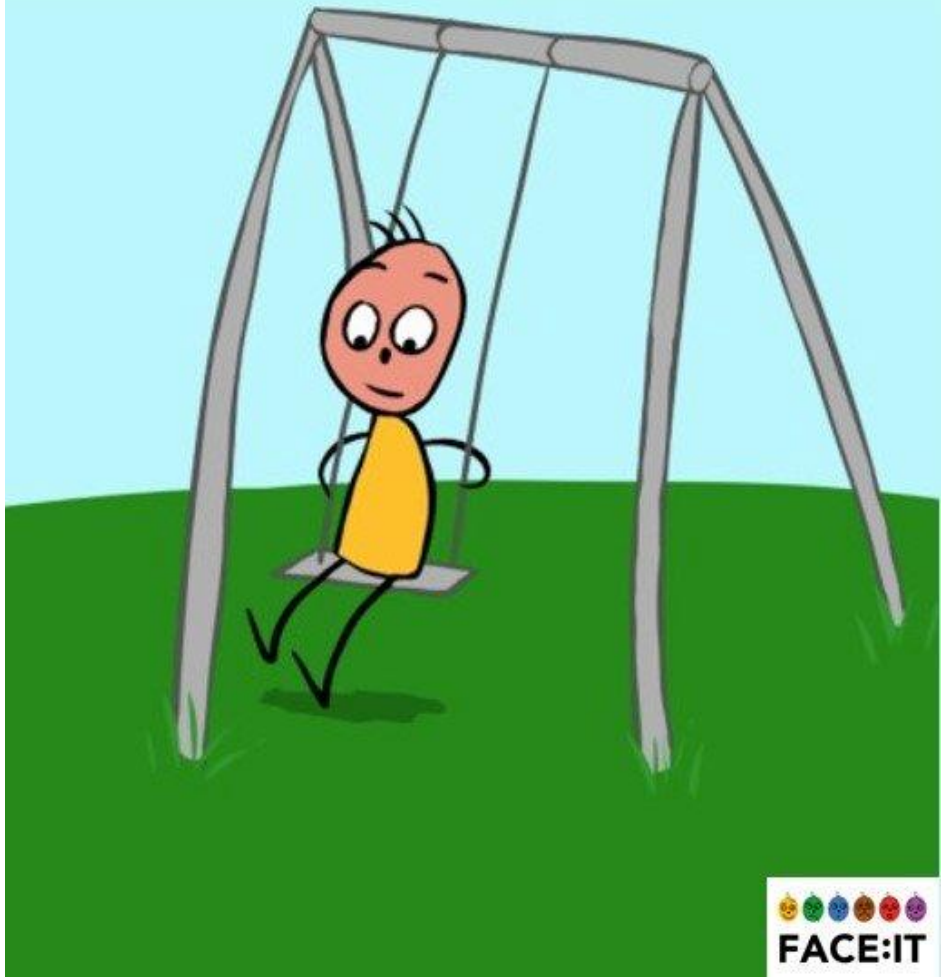
- Vejrtrækning
- Nynne, synge, chanting
- Bevægelse
- Kulde
- Gurgle, hestelæbe, sukke
- Meditation
- Socialisere, latter
- Massage



Min alenetid er god for mig her og nu.

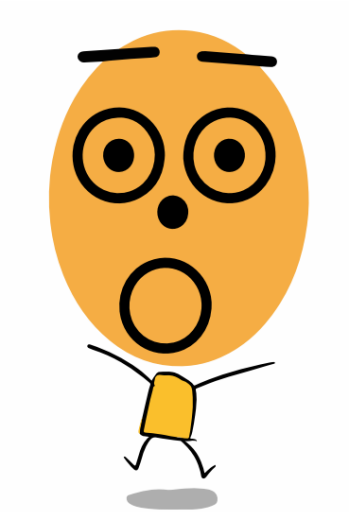
Jeg kan komme i kontakt med mig selv.

Det gør det lettere for mig at være i kontakt med andre bagefter.



Vagusnervens fleksibilitet (eksempel)

Du er lige ved
at blive ramt af en bil…





FACE:IT

Der kan være stor individuel forskel på, hvor længe en stressende oplevelse sidder i kroppen.

Nogle falder til ro umiddelbart efter, mens andre kan opleve at uroen sidder i kroppen længe efter.



Vagusnervens fleksibilitet har betydning for, hvor længe det tager kroppen at falde til ro igen.

FACE:IT

Det stresser Bo

For lidt søvn

Usikkerhed

Ændring af rutiner

Sult

For høje krav

Konflikter

Ikke at føle sig forstået

Det stresser Bos mor

For lidt søvn

Usikkerhed

Ændring af rutiner

Sult

For høje krav

Konflikter

Ikke at føle sig forstået



FACE:IT

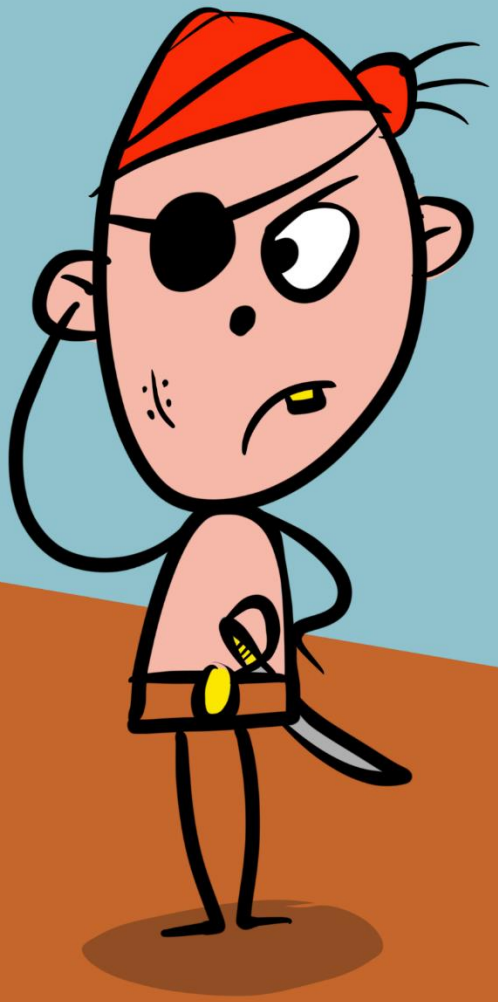
Stressede hjerner kan **ikke** forholde sig til belønning, konsekvenser eller fornuft.



Men har brug for ro, omsorg og beskyttelse

FACE:IT

Pirat-ørering



FACE:IT

Kulde

- Hvedevarmer og køleelement
- Vand i ansigtet



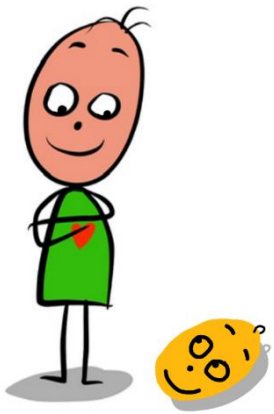

HMMMM....

- **Det giver mening at lære at forstå sit autonome nervesystem, så man bedre forstår sine egen reaktioner og andres.**
- **Når man forstår dem, så bliver det lettere at finde redskaber, som kan regulere det autonome nervesystem og skabe mere tryghed.**
- **Trygheden er forudsætningen for at kunne træffe bevidste valg og dermed bestemme mere over sine reaktioner.**

FACE:IT

Fokus på pause – Boknus

- Groundingøvelse med fokus på pause, grænser og sikkerhed
- At tillade kroppen at holde pause
- Læg mærke til hvordan de enkelte dele hviler. Tag din tid.
- Løft højre hånd og læg den på dit hjerte. Mærk at det slår.
- Læg den venstre ligge på ydersiden af den højre og mærk grænsen og at blive holdt om.
- Træk vejret.
- Lad hovedet fald lidt ned. Bliver højst i denne tilstand i 2 minutter.



- Containment og tillader kroppen at komme ned. Mere sammenhæng og regulering.

FACE:IT



Nogle gange har jeg bare brug for en pause.

Et smukt sted. Alene.

For at få styr på det hele igen.

Hvad synes du om oplægget og Nervesystemet og Vagusnerven og hvad tager du med herfra?



Kontakt og links

www.facebook.com/faceitbo

www.dabomistedesinfar.dk

www.mererobust.dk

Niels Rahbek

Niels7@gmail.com

Carsten Møller

carsten@mererobust.dk

Mobil 22 41 88 14