

PORADNIK NA TRUDNE CZASY

część 1 marzec 2020



**TRACH
W TEN
STRACH!**

Opracowanie, skład, rysunki:

Małgorzata Taraszkiewicz, Anna Tyrakowska, Zofia Nalepa

**MAM DZIECKO
W SZKOLE**

Wydawnictwo |
Heavyrain



Nerw błędny

klucz do wewnętrznego spokoju

Dzięki rewolucyjnej teorii Poliwagalnej dr. Stephena Porgesa wiemy, że system nerwowy reaguje na wydarzenia i myśli na cztery sposoby. W zależności od naszych doświadczeń: zamrożeniem, ucieczką, walką lub zaangażowaniem społecznym.

Przez pryzmat tych reakcji kształtuje się nasza percepcja rzeczywistości.

Jeśli mam tendencję do **zamrażania** trudnych emocji, układ nerwowy może zareagować na trudne doświadczenie z poziomu zagrożenia życia, jeśli reaguję w trybie **walki lub ucieczki** na zewnątrz doświadczę tej samej sytuacji jako niebezpiecznej.

Wiele osób, które przeżyły traumy relacyjne lub szokowe zostaje uwięziona w trybie walcz i uciekaj, albo w ogóle wyłącza się z życia – interpretując rzeczywistość jako nieprzyjazną. Fokusuje się na wydarzeniach nieprzyjemnych, przyciąga do swojego życia, ludzi oraz sytuacje, które są potwierdzeniem tego, że świat nie jest miejscem bezpiecznym.

Oczywistym stanem człowieka jest pewna forma czujności, jednak jeśli chcemy doświadczać przyjemności w relacji z innymi ludźmi i czuć się bezpiecznie musimy nauczyć się wyłączać system obronny i włączać system **zaangażowania społecznego (nerw błędny)**.

Aby skutecznie przejść od wewnętrznej walki i obrony do zaangażowania społecznego, układ nerwowy musi zrobić dwie rzeczy:

- 1. Ocenic ryzyko - włączyć orientację tu i teraz**
- 2. Jeśli środowisko jest bezpieczne powstrzymać prymitywną reakcję obronną (zamrożenie, ucieczkę lub walkę)**

Dr. Stephen Porges

Pierwszym krokiem w tym procesie, jest uświadomienie sobie tendencyjnych reakcji obronnych. Kiedy zauważymy, że nasze reakcje są nieadekwatne do sytuacji z tu i teraz mamy szansę coś zmienić.

Sprawczość zaczyna się od interocepcji, czyli świadomości wrażeń pochodzących z ciała, czyli od włączenia wewnętrznego obserwatora, który zauważa impulsy ciała do zamykania lub otwierania. Te właśnie impulsy informują nas, czy ciało interpretuje rzeczywistość jako bezpieczną, czy jako zagrażającą. Wiele osób, które doświadczyły cierpienia emocjonalnego lub fizycznego boi się odczuć z ciała, ponieważ odczucia z ciała, mogą być sprzężone z przerażeniem, lękiem, bólem. Pamięć trudnych przeżyć jest zakodowana w napięciach w ciele, mięśniach, kościach i chorobach autoimmunologicznych.

To co nas wspiera w przywracaniu bezpieczeństwa, to świadome uruchomienie nerwu błędnego. Stymulowanie tego nerwu odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu zdrowiem psychicznym.

Badania wykazały, że stymulacja nerwu błędnego może być skuteczna w leczeniu stanów psychicznych, które nie reagują na leki. W 2010 r. Naukowcy odkryli pozytywną pętlę sprzężenia zwrotnego między aktywacją nerwu błędnego, pozytywnymi emocjami i dobrym zdrowiem fizycznym. Innymi słowy, im bardziej aktywujesz swój nerw błędny, tym bardziej poprawia się twoje zdrowie fizyczne i psychiczne i odwrotnie.

Czym dokładnie jest nerw błędny?

Nerw błędny odgrywa bardzo ważną rolę w ciele człowieka, jednak większość ludzi ledwo o nim słyszała. Nerw błędny jest najdłuższym nerwem, łączy mózg z wieloma ważnymi narządami w całym ciele, w tym z jelitami, żołądkiem, sercem i płucami. W rzeczywistości słowo „vagal” oznacza po łacinie „wędrowiec”, co dokładnie reprezentuje sposób, w jaki nerw wędruje po całym ciele i dociera do różnych narządów.

Sposoby na aktywację nerwu błędnego potwierdzone badaniami naukowymi:

MEDYTACJA ŻYCZLIWOŚCI – w badaniu uczestnicy myśleli z życzliwością o innych, jednocześnie cicho powtarzając pozytywne zdania na temat przyjaciół i rodziny. Te pozytywne myśli doprowadziły do poprawy funkcji błędnych, co widać w zmienności rytmu serca. Wyniki wykazały również bardziej aktywny nerw błędny niż podczas zwykłej medytacji.

ODDYCHANIE – Każdy rodzaj głębokiego, wolnego oddychania przeponowego – podczas którego wizualizujesz napełnianie dolnej części płuc tuż nad pępkim jak balon... a następnie powoli wydechasz – pobudzi nerw błędny, aktywuje przywspółczulny układ nerwowy i poprawia HRV.

URUCHOMIENIE MIĘŚNI ODPOWIADAJĄCYCH ZA ORIENTACJĘ – rozluźnienie szczęki, nasłuchiwanie dźwięków z zewnątrz i wyszukiwanie trzech dowolnych przedmiotów w powolnym tempie.

STYMULOWANIE NERWÓW ZIMNĄ WODĄ - MYCIE TWARZY LUB CIAŁA. Badania pokazują, że kiedy twoje ciało dostosowuje się do zimna, twój system walki lub ucieczki (współczulny) zmniejsza się, a twój system odpoczynku i trawienia (przywspółczulny) zwiększa się – i jest to zależne od nerwu błędnego. Każdy rodzaj ostrego narażenia na zimno, w tym picie lodowatej wody, zwiększy aktywację nerwu błędnego.

BUCZENIE –ponieważ nerw błędny jest połączony ze strunami głosowymi, buczenie mechanicznie go stymuluje. Możesz nucić utwór lub jeszcze lepiej powtórz dźwięk **OM** lub **WU**. Z badań opublikowanych w 2014 r. w „Annual Review of Nursing Research” (2014) wynika m.in., że podczas powtarzania mantr rejestrowano dominację fal mózgowych alfa, które pojawiają się w stanach rozluźnienia, refleksji i medytacji.

DŹWIĘKOTERAPIA – stymulujemy nerw błędny np. za pomocą kamertonu 128 Hz. lub mis tybetańskich

JOGA, TAI-CHI - badania wykazały, że joga zwiększa GABA, uspokajający neuroprzekaźnik w mózgu. Naukowcy uważają, że robi to poprzez „stymulowanie asesorów błędnych (włókien)”, które zwiększają aktywność w przywspółczulnym układzie nerwowym. Jest to szczególnie pomocne dla osób zmagających się z lękami lub depresją.

ZABAWA - budowanie bezpiecznych relacji, uśmiechanie się do siebie, przyjazny kontakt wzrokowy; przynależność do grupy, która nie ocenia oraz taniec, przytulanie z osobą, którą uważamy za bezpieczną.

RÓWNOWAŻENIE MIKROBIOMU JELITOWEGO - zażywanie probiotyków, obecność zdrowych bakterii w jelitach tworzy pozytywną pętlę sprzężenia zwrotnego przez nerw błędny. Dla naukowców staje się coraz bardziej jasne, że bakterie jelitowe poprawiają funkcjonowanie mózgu poprzez wpływ na nerw błędny.

(opracowanie Dorota Hołówka)

Polecamy ponadto:

1. Na obniżenie lęku

- ▶ więcej oksytocyny, czyli przytulanie i masaże (zwłaszcza dla dzieci bardzo polecamy masaż shiatsu)
- ▶ lekkie opukiwanie grasicy, czyli opukujemy okolice mostka (tylko dorośli, u dzieci NIE!)
- ▶ słuchanie muzyki powyżej 450 hz

2. Na atak paniki:

- ▶ oddychanie w następujący sposób: wciąganie powietrza jedną dziurką nosa (druga przyciśnięta palcem) - wypuszczanie drugą dziurką (teraz ta pierwsza przyciśnięta) i odwrotnie
- ▶ **szybkie ruchy oczami: do góry, do dołu, w prawo, w lewo, po skosach**
- ▶ uspokajają także zapach palonych liści laurowych oraz aromaterapia z wykorzystaniem olejków eterycznych, zwłaszcza pomarańczy i inne olejki roślinne Bacha (zwłaszcza Rescue Remedy, jeżeli ktoś ma).



ZAPAMIĘTAJ:

Słowa, których używasz budują Twój obraz świata, ale też wpływa na Twoją odporność!

STOP!

Absolutny zakaz używania słów i zwrotów!

~~ZARAŻA~~

~~CZAS ZARAŻY~~

~~EDUKACJA W CZASACH ZARAŻY~~

MÓW – MYŚL:

TO MINIE!

DAM RADE!

DAMY RADE!

Którego wilka karmisz?

INDIAŃSKA PRZYPOWIEŚĆ O DWÓCH WILKACH

Pewien stary Indianin Cherokee nauczał swoje wnuki.

Powiedział im tak:

– Wewnątrz mnie odbywa się walka. To straszna walka.

Walczą dwa wilki: jeden reprezentuje strach, złość, zazdrość, smutek, żal, chciwość, arogancję, użalanie się nad sobą, poczucie winy, urazę, poczucie niższości, kłamstwa, fałszywą dumę i poczucie wyższości.

Drugi to radość, zadowolenie, zgoda, pokój, miłość, nadzieja, akceptacja, chęć zrozumienia, hojność, prawda, życzliwość, współczucie i wiara.

Taka sama walka odbywa się wewnątrz was i każdej innej osoby.

Dzieci myślały o tym przez chwilę, po czym jedno z nich zapytało:

– Dziadku, a **który wilk wygra?**

– **Ten, którego nakarmisz** – odpowiedział stary Indianin.



Małgorzata Taraszkiewicz zaprasza



na bezpłatny webinar
ASERTYWNOŚĆ - SZTUKA
DOBREGO ŻYCIA

31 marca g. 19.00-20.00

informacje na Facebook Centrum Organizacji Szkoleń



Mariola Cyganeck zaprasza

na ciekawą rozmowę
z zaproszonymi gośćmi

w każdy piątek o g. 12.00

45 minut z ...

Aktualne informacje – szukaj na stronie Facebook Centrum Organizacji Szkoleń