

SPLETNI PROGRAM

KLJUČ DO GLOBINSKE
SPROŠČENOSTI



1. Cilji programa

- Razvoj nevrocepcije in prepoznavanje stanj živčnega sistema
- Razbiranje znakov nevarnosti in groženj
- Iskanje stanja ravnovesja in varnosti
- Spreminjanje zaznav živčnega sistema
- Hitrejša povrnitev v optimalno počutje
- Širitev okna tolerance na stres
- Psihična vzdržljivost in dobro počutje

2. Naše zgodbe se pričnejo v telesu



- Naš živčni sistem ponavlja naše zgodbe skozi avtomatske in utrjene obrambne odzive
- S samozavedanjem in vajo lahko spremenimo svojo zaznavo in s tem svojo zgodbo in izkušnje
- Naši odzivi bodo postali fleksibilni in na svet se bomo odzivali iz pozicije varnosti, ne nevarnosti
- Nagrada: boljše zdravje in mentalno počutje

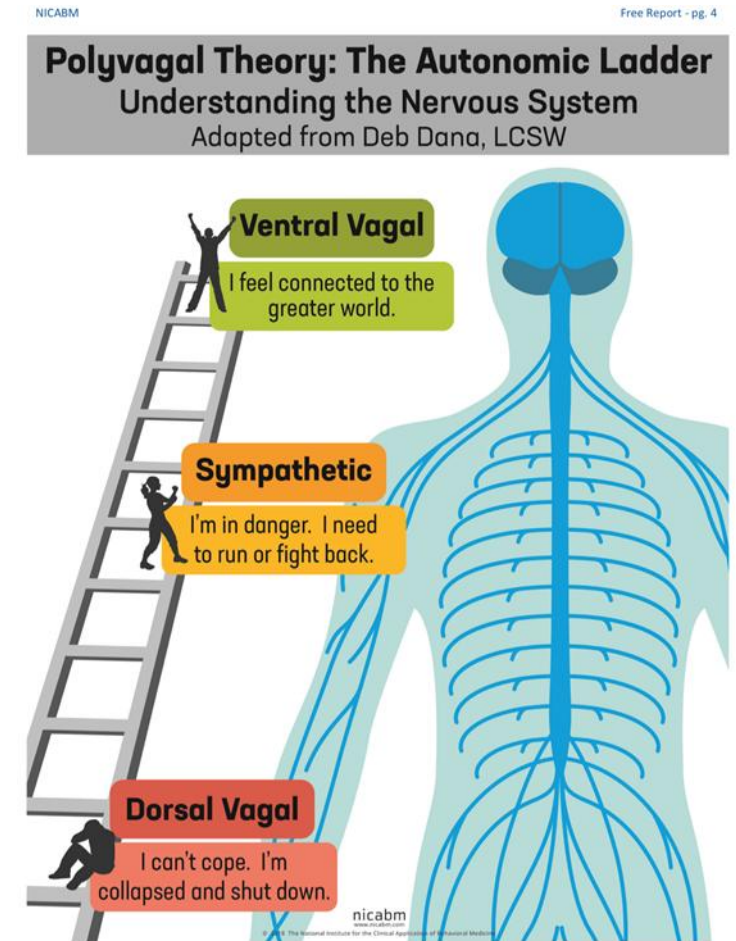
3. Delovanje živčnega sistema



- Glavna funkcija naših možganov in živčnega sistema je zagotavljanje našega fizičnega in psihološkega preživetja
- Zato je njihov glavni cilj, da prepoznavajo in se odzivajo na fizične in psihološke grožnje ter na življenjsko ogrožujoče situacije
- Delovanje je izven zavestne kontrole
- Grožnje ločimo na zunanje ali notranje (misli, fantazije, pričakovanja)
- Možgani (limbični del, možgansko deblo) hranijo spomine na pretekle nevarnosti, zato čustveno podobna situacija aktivira obrambni odziv v sedanosti
- Poznamo 3 glavne avtomatske stresne odzive našega živčnega sistema in možganov: boj, beg in zamrznitev ali vdaja
- Optimalni odziv pa je sproščenost, varnost in povezanost z drugimi

4. Prispevek polivagalne teorije

- Avtor Stephen Porges, 1994 leta
- Predstavlja vagusni živec, ki je del avtonomnega živčnega sistema in njegova vloga pri zagotavljanju občutka varnosti/nevarnosti in uspevanja v življenju
- Vagusni živec, skupaj s primitivnimi deli naših možganov, « ne razmišlja » ali je nekaj dobro ali slabo, temveč ocenjuje in se odziva izven zavestne kontrole, ali so ljudje in situacije s katerimi smo v kontaktu, za nas varne, nevarne ali živlensko ogrožujoče
- Naš živčni sistem je nenehno v dilemi med povezovanjem z drugimi ali samozaščito



I. KORAK: PREPOZNAVANJE AVTONOMNEGA (ANS) STANJA

JE PREDPOGOJ,
DA LAHKO
UKREPAMO,
IN SPREMENIMO ODZIV
ŽIVČNEGA SISTEMA

5. Tri stanja živčnega sistema

DORSALNO VAGALNO STANJE

- v sistem ne prihaja dovolj energije
- apatija, odrezanost od občutkov
- nevidnost, osamljenost, nemoč otopelost

**ANS ODZIV
ZAMRZNITEV & VDAJA**

VENTRALNO VAGALNO STANJE

- čustveno in mentalno ravnovesje
- prava mera stresorjev
- izbrana reakcija

**ANS ODZIV
SPROŠČENOST,
VARNOST IN
POVEZANOST**

STANJE SIMPATIČNE AKTIVACIJE

- v sistem prihaja preveč energije
- preveč dražljajev in stresorjev
- nemir, tesnoba, nervoza, intenzivni občutki

**ANS ODZIV BOJA ALI
BEGA**

6. Lestvica ocene stresa

Zamrznjenost,
nečutenje,
nevidnost; v sistem
prihaja premalo
energije

Ravnovesje, dobro
počutje, povezanost z
drugimi

Vznemirjenost,
preveč dražljajev;
v sistem prihaja
preveč energije



- 5

0

5

**DORSALNO
VAGALNA
AKTIVACIJA**

**VENTRALNO
VAGALNA
AKTIVACIJA**

**SIMPATIČNA
AKTIVACIJA**

- V vsakem trenutku lahko ocenite kje se nahajate na lestvici od -5 do +5
- Okoli 0 je optimalno počutje, oba ekstrema pomenita neravnovesje
- Ko enkrat veste kje ste in kako se počutite, lahko ukrepate in sebe pripeljete nazaj v ravnovesje, proti ničli

7. Razvoj nevrocepcije

Neuroception describes how we distinguish whether situations or people are safe, dangerous, or life threatening via neural networks, before conscious awareness - Stephen Porges

- Pomeni reagiranje na svet skozi prizmo živčnega sistema
- ŽS skenira kaj se dogaja znotraj nas, v organih, mišicah, v okolju in kaj se dogaja v interakciji med nami in okoljem
- Naučimo se lahko opazovati in zaznavati svoje avtonomno stanje, nivo stresa, odzive
- Fokusiramo se na telesne občutke, na vznemirjenje živčnega sistema, na občutek nemira, preobremenjenosti, odrezanosti, oddaljenosti od ljudi
- V vsakem od treh stanj se spremeni naša zaznava, naš odnos do druženja, dela, spanja, počitka in gibanja
- Trije nivoji so kot trije različni svetovi v katere vstopamo, izstopamo in tekom dneva nenehno menjamo svoja avtonomna stanja

8. Kako občutek varnosti oz.grožnje vpliva na živčni sistem

Naš živčni sistem v vsakem trenutku preko nevrocepcije zaznava dogajanje znotraj našega telesa, v organih ter zaznava in skenira zunanje okolje

Odziva se na nevarnosti, grožnje, takrat gre v stanje aktivacije (boj ali beg) ali zamrznitve

Profil našega živčnega sistema in to kar mu predstavlja grožnjo, se je oblikoval glede na psihološke značilnosti okolja v katerem smo odraščali

Naš živčni sistem zaznava trenutne situacije skozi prizmo preteklih izkušenj in je zato pristranski in nefleksibilen

Z vajo lahko postane spet fleksibilen in vplivamo lahko na to, da trenutne grožnje niso več zaznane kot take in se tako lahko povrne v stanje varnosti in povezanosti z drugimi

9. Ste v preživetju ali sproščenosti in rasti

SKOZI NEVROCEPCIJO JE NAŠ ŽIVČNI SVET ALI ODPRT ZA POVEZAVO, RAST IN SPREMEMBO ALI JE ZAKLENJEN V OBRAMBNI ODZIV IN PREŽIVETJE

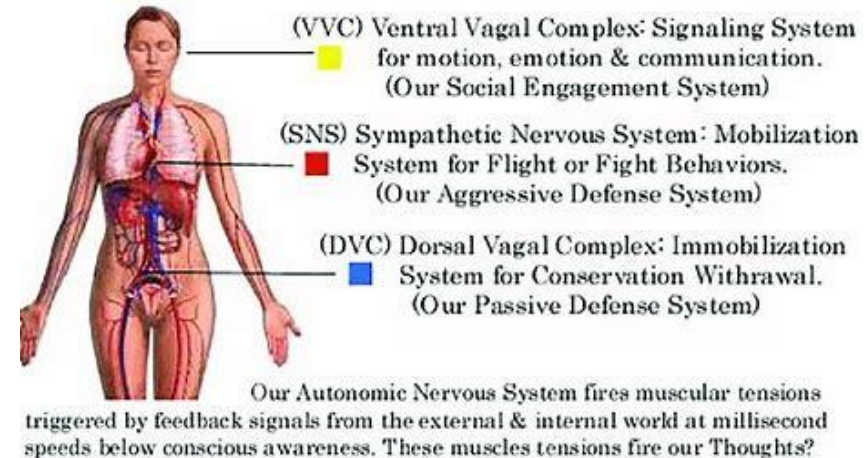
ODZIVA SE NA ZNAKE VARNOSTI IN NEVARNOSTI

ODPORNOST NA STRES POMENI POVEČATI FLEKSIBILNOST ODZIVOV IN ZMOŽNOST, DA PONOVO VZPOSTAVIMO VENTRALNO VAGALNO AVTONOMNO STANJE, KI POMENI RAVNOVESJE, SPROŠČENOST, VARNOST IN POVEZANOST

10. Prepoznavanje svojih ANS avtonomnih stanj

- Preko razbiranja telesnih znakov, čustvenega počutja in nivoja aktivacije živčnega sistema
- Drugačen občutek v vsakem od stanj
- Spoprijateljevanje s stanji za hitrejšo prepoznavo
- Hitreje kot razločim, hitreje lahko ukrepam in se povrnem nazaj v ravnovesje
- Iz nevarnosti v varnost, iz obrambe v sproščenost in povezanost

+
●
○



Polyvagal Ladder

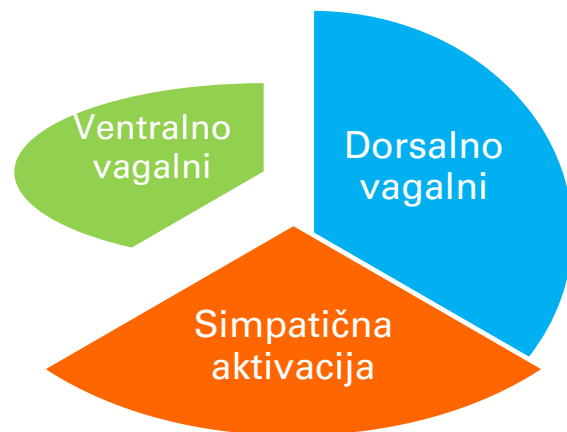


11. Prikaz avtonomnih stanj

- Zaznavanje majhnih premikov, sprememb, ko gremo iz enega avtonomnega stanja v drugega. Obenem zaznavanje majhnih napredkov in daljšega ostajanje v ventralno vagalnem stanju ali ravnovesju.
- Kje na kontinuumu se trenutno nahajate:

Samozaščita

Povezanost



- Prikaz izraženosti količine oz. trajanje avtonomnih stanj v enem dnevu
- Glede na raziskave smo v stanju ravnovesja le okoli 15-20% časa
- Velika priložnost za spremembo

12. Vaja zgodba avtonomnega stanja

- Zaprite oči in si zamislite situacije za vsako od treh avtonomnih stanj, prikličite si občutke
 - Simpatična aktivacija: kako za vas izgleda stanje stresa, iritacije, obrambnega odziva boja ali bega
 - Dorzalno vagalno: odziv zamrznitve, otopelosti, izguba občutka veselja, nemoči, nizka energija
 - Ventralno vagalno: kakšen je občutek sproščenosti, povezanosti in ravnovesja
- Povejte zgodbo vsakega avtonomnega stanja, kako se takrat počutite čustveno, kaj razmišljate, počnete, kakšni so vaši telesni znaki
- Napišite nekaj prepričanj za vsako avtonomno stanje

13. Vaja podrobnejše spoznavanje

- Za lažjo prepoznavo, boste narisali drevo za vsako od teh 3 stanj živčnega sistema
 - kakšne so njegove veje, deblo, korenine
- Kako se takrat počutite oz. kakšen je takrat vaš odnos do:
 - do drugih ljudi, kako se počutite, kako jih zaznavate
 - kateri deli telesa so aktivirani, kako se počutite znotraj sebe
 - kakšen je takrat vaš odnos do hrane, spanja
 - katere aktivnosti takrat počnete
 - katera so prevladujoča čustvena stanja
 - kako se odzivate
 - kakšna so takrat vaša prepričanja o sebi, drugih, svetu

II. KORAK: VPLIVANJE NA AVTONOMNA STANJA

AKTIVNO
PREPOZNAVANJE
IN SPREMINJANJE ZNAKOV
NEVARNOSTI IN VZNEMIRJENJA
V VARNOST IN SPROŠČENOST

14. Regulacija in spreminjanje avtonomnih stanj

- Avtonomni živčni sistem je orientiran na samozaščito in preživetje
- S treningom nevrocepcije se pričnemo zavedati dogajanja v svojem živčnem sistemu: ali smo v stanju preživetja ali v stanju varnosti
- Avtomatsko in nezavedno odzivanje svojega živčnega sistema lahko spreminjamo in se premaknemo k varnosti in povezanosti
- Pomembno je poznavanje znakov nevarnosti in zgodbe vsakega avtonomnega stanja, kako takrat razmišljamo, se počutimo
- Določene aktivnosti mi bodo pomagale priti nazaj v dobro počutje ventralno vagalnega stanja

KO SPREMENIMO AVTONOMNO STANJE, SPREMENIMO ZAZNAVE, POČUTJE IN ZGODBO

15. Vaja vpliv sprožilcev na odzive živčnega sistema

Razmislite o situacijah v službi in zasebno, ki v vas sprožijo vsako od teh treh avtonomnih stanj živčnega sistema

- Stanje aktivacije in vznemirjenja
- Stanje zamrznitve in zmanjšane aktivacije
- Stanje dobrega počutja in sproščenosti

16. Vaja prepoznavam znake varnosti in nevarnosti

- Kaj vašemu živčnemu sistemu vzbuja znake nevarnosti, bodite pozorni na podrobnosti
 - Pomislite na različne situacije
 - V katerih okoljih se niste počutili varne
 - Kaj vas vznemiri v kontaktu z drugimi
- Kaj pa vam vzbuja znake varnosti in sproščenosti
 - Pomislite na različne situacije
 - V kakšnih okoljih se počutite varne
 - S katerimi ljudmi
 - Kaj vam daje varnost v kontaktu z drugimi
 - Kje in kdaj se počutite varno in sproščeno

Z ZAVEDANJEM LAHKO PREVERIM ALI ME NEKAJ RES OGROŽA IN LAHKO IŠČEM TOČKE VARNOSTI KJERKOLI & S KOMERKOLI.

17. Vaja spreminjanje avtonomnih stanj

- Aktivnosti, ki vam bodo pomagale priti iz dorsalno vagalnega stanja zmanjšane aktivacije (otopelost, zamrznitev, nečutenje, občutek izoliranosti) nazaj v ventralno vagalno stanje sproščenosti in ravnovesja?
 - Katere aktivnosti s seboj?
 - Kateri kraji, prostori?
 - S kom in kakšne aktivnosti z drugimi?

Ideje: aktivnosti, ki bodo prinesle v sistem več energije: stimulacija telesa, šport, pisanje o občutkih, kontakt z ljudmi, zabavne aktivnosti

- Aktivnosti, ki vam bodo pomagale priti iz stanja povišane simpatične aktivacije (vznemirjenja, nemira, intenzivnih čustev, tesnobe) nazaj v ventralno vagalno stanje sproščenosti in ravnovesja?
 - Katere aktivnosti s seboj?
 - Kateri kraji, prostori?
 - S kom in kakšne aktivnosti z drugimi?

Ideje: pomirjajoče aktivnosti, regulacija čustev in uma, dihalne vaje, tehnike sproščanja

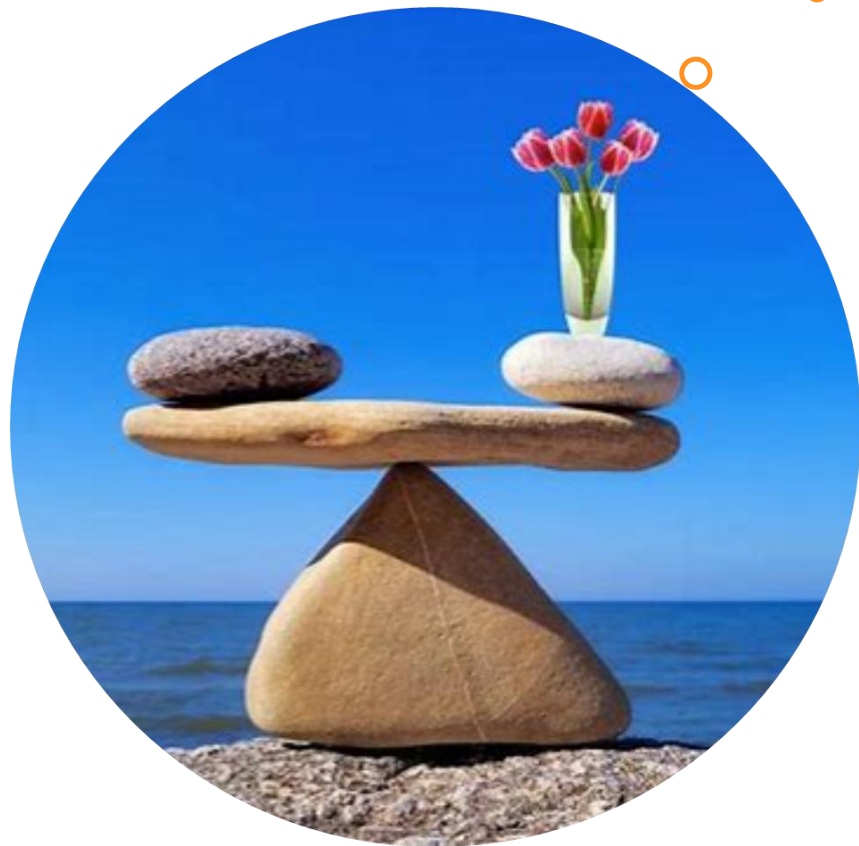
III. KORAK: KREPITEV SPROŠČENEGA VENTRALNO VAGALNEGA STANJA

UPORABA VIROV ZA
HITRO POVRNITEV NAZAJ
V RAVNOVESJE IN
OPTIMALNO POČUTJE

18. Razmerje med bleščicami in sprožilci

- Bleščice predstavljajo aktivnosti, prostore, občutke v telesu, čustva, ki vzbuja ventralno vagalno sproščeno stanje živčnega sistema
- Več kot je bleščic v našem življenju, boljše je naše počutje
- Pomembno je razmerje med stresnimi oz. sprožilnimi dejavniki, ki vzbuja stanja neravnovesja in bleščicami
- Bleščice uporabljamo za povrnitev iz stanja vznemirjenja nazaj v optimalno okno in za ohranjanje ventralno vagalno sproščeno stanje
- Z zavestnim kreiranjem in uporabo bleščic bomo povečevali ravnovesje in dobro počutje
- Dosegli bomo večjo psihično vzdržljivost, fleksibilnost in odpornost

19. Bleščice za krepitev ventralno vagalnega sproščene stanja



- Prepoznavanje prostorov doma, v službi, v naravi, ki nas obnavljajo, pomirjajo in sproščajo
- Posnetki ventralno-vagalnih momentov: poiščimo te trenutke vsak dan ali si jih priključimo v spomin in jih podoživimo
- Vzeti si čas za igrivost in flow trenutke, ki nas osvobodijo uma in povrnejo v sedanji trenutek
- Pozornost na dihanje: počasnejše in globlje dihanje umirja srčni utrip, upočasnjuje možganske valove in pomirja živčni sistem
- Uporaba glasu: s tonom in hitrostjo govora lahko spreminjamo avtonomna stanja
- Preko glasbe lahko zaznamo in procesiramo avtonomna stanja
- Umetnost
- Uporaba sprostitvenih tehnik

20. Še več bleščic...

- Prepoznavati kdaj imamo potrebo po samoti in kdaj po druženju
- Refleksija in pisanje dnevnika občutkov pomaga procesirati dogodke in čustva
- Vaje hvaležnosti:
 - preusmerjanje uma na zavestno iskanje dobrih stvari danes
 - se spomniti na stvari, ki so nam podarjene, a jih jemljemo samoumevne
- Občutki navdušenja in občudovanja
 - lepote narave, ljudi, umetnosti, glasbe, duhovnih izkušenj
- Meditacija na ljubezen in prijaznost do sebe in do drugih ljudi



21. Opažanje in integriranje sprememb

- Prepoznavanje kdaj reagiramo drugače, če smo prej iz stanj neravnovesja sedaj iz ventralno vagalnega
- Hitre zgodbe ANS za prepoznavo in spreminjanje
 - Trenutno je moje ANS stanje _____
 - V telesu doživljam _____
 - Moj živčni sistem se sedaj odziva na _____
 - Moj um govori zgodbo _____
 - Ko se spremeni moj ANS, ima um novo zgodbo _____
- Napišemo zgodbo, ki govori o novem ANS vzorcu
 - V X situaciji se sedaj počutim (naštejte različne kvalitete) _____
 - V telesu doživljam _____
- Če stavki: cilji za to kako bomo reagirali na zunanje znake nevarnosti ali sprožilce
 - Ko se bo zgodilo X, se bom odzval(a) _____

✓ IDENTIFICIRAM-REFLEKTIRAM-REGULIRAM IN SPREMINJAM

✓ Z NOVIM NAČINOM DELOVANJA ANS SPREMINJAMO SVOJE VEDENJSKO-ČUSTVENE VZORCE IN PREPRIČANJA

22. Še več sprememb...

- Določimo temeljne vaje za povrnitev v ventralno vagalno stanje
- Vsak dan iščemo in prepoznavamo bleščice
- Vadimo fleksibilnost v odgovorih: prepoznamo aktivacijo stanj neravnovesja in si predstavljamo, da bomo naslednjič reagirali iz ravnovesja
- Vizualizacija notranje zavore, ki določa koliko energije bomo spustili v naš sistem in kdaj jo bomo zavrli
 - Vizualizacija ventila, ki ga zapiramo in odpiramo, zapore na jezu, zavor na kolesu...
 - Ko ventil odvijemo, recimo pri spopadanju s kakšnim izzivom, pride v naš sistem več energije, aktivira se simpatično ANS stanje; ko je izziva konec, si predstavljajmo, da ventil privijemo in ga obdržimo na ravni sproščenega ventralno vagalnega ANS