

BREZ STIKA DO STIKA

Zakaj so odnosi
pomembni in kako jih
lahko negujemo v
času omejitev

O vsebini ...

- Korona → stres in travma
- Polivagalna teorija
- Kako varno od izolacije k ponovnemu stiku

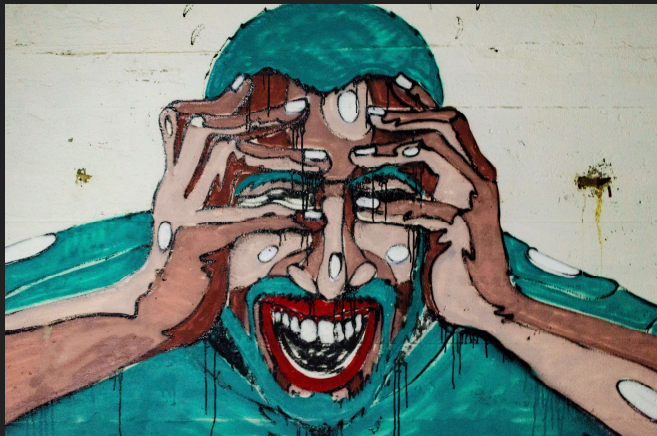


“Koronastres”



- Nepoznavanje virusa
- Zanikanje virusa
- Strah pred okužbo → strah pred minljivostjo
- Bombardiranje s teorijami zarote → omajano temeljno zaupanje in občutek varnosti
- Sprememba ustaljene rutine
- Izzivi šolanja na domu
- Dinamika družinskih odnosov
- Prepoved stikov z vrstniki - IZOLACIJA
- Omejitev dejavnosti (hobiji, gibanje, ustvarjalnost, samoaktualizacija)
- Odvisnost od tehnologije → past za zasvojenost
- Posebej ranljivi posamezniki (gibalno in senzorno ovirani, dijaki s posebnimi potrebami, mladostniki s težavami v duševnem zdravju, mladi iz socialno šibkejših okolij, Romi in tujci, ...)
- Neenakost v dostopnosti do tehnologije in usposobljenosti za njeno uporabo

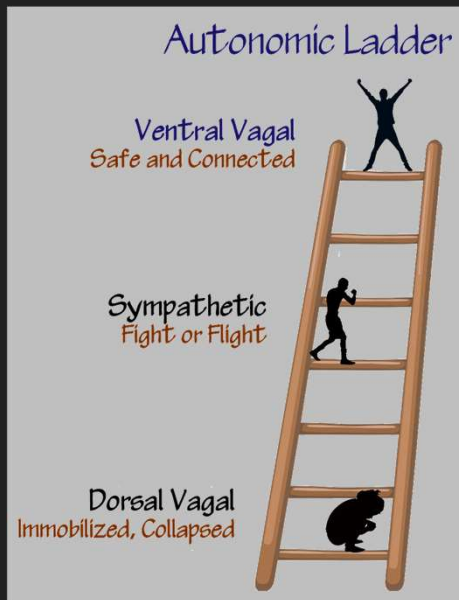
Stres



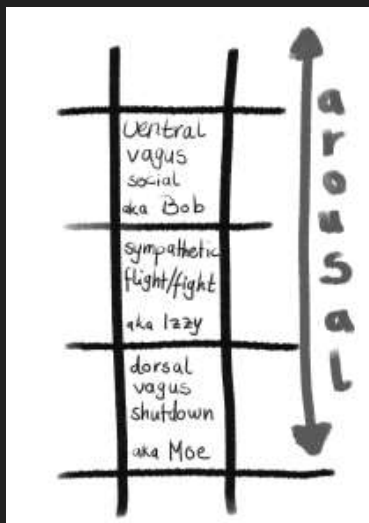
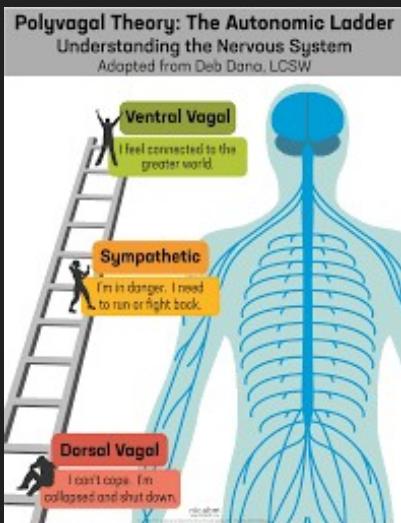
- Stanje ogroženosti našega avtonomnega živčnega sistema (AŽS)
- Porušenje homeostaze (=proces, ki omogoča, da fiziološki procesi v telesu kljub spremembam iz okolja, ohranjajo ravnovesje)
- Stresor je izvor stresa, dogodek, sprememba, dražljaj v okolju ali znotraj organizma
- Ogromne individualne razlike v toleranci na stresorje – večja ali manjša ranljivost posameznika
- Toleranca je odvisna od razvoja AŽS in predhodne izpostavljenosti oz. izkušenj

Odziv na stres

- Polivagalna teorija (dr. Stephen Porges)
- Poudarja pomen vagusnega živca
- Obstoj treh možganskih krogotokov, ki regulirajo našo odzivnost na informacije iz okolja
- Tri stopnje v razvoju avtonomnega živčnega sistema sesalcev



Polivagalna lestev



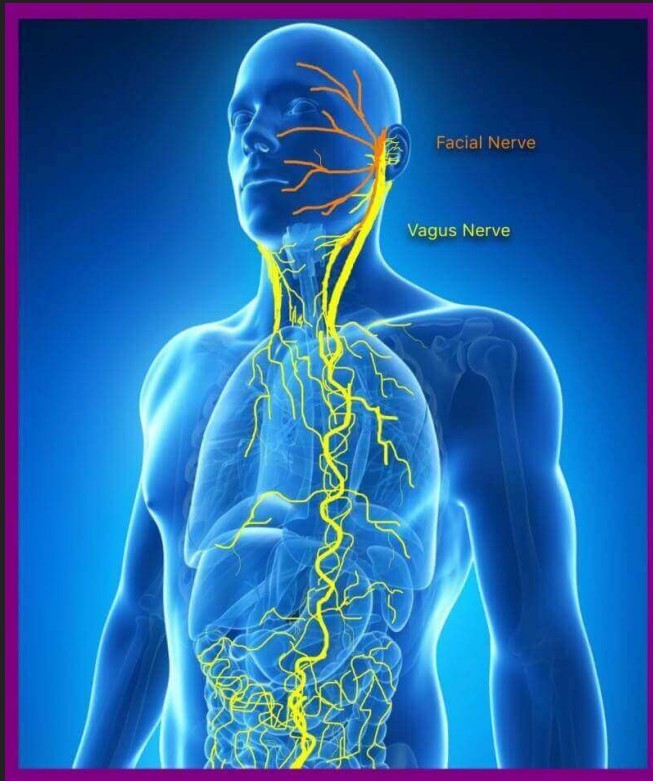
Ventralni vagus Blagostanje, varnost	UMIRJENOST Usmerjenost v odnose, iskanje STIKa	Sproščenost, umirjen srčni ritem, dihanje s prepono, dobra pozornost, komunikacija, povezanost z drugimi, lahko poslušamo, govorimo, rešujemo probleme, sodelujemo z drugimi, v odnosih se počutimo varno
Simpatično živčevje Nevarnost	MOBILIZACIJA BOJ ali BEG	Napetost, povišan srčni utrip in tlak, pospešeno dihanje, potenje, preplavljenost s stresnimi hormoni, razširjene zenice, povišan bolečinski prag, osredotočenost na pobeg ali borbo, smo močni (omejen čas), čutenje strahu ali jeze
Dorzalni vagus Življenjska ogroženost	IMOBILIZACIJA Ohromitev, zamrznitev, disociacija, IZKLOP	Padec utripa in tlaka, plitko dihanje ali zadrževanje diha, otrdelost ali izguba mišičnega tonusa, visok bolečinski prag, otrplost, odsotnost (očesnega) stika, fragmentiran spomin, izguba občutka za čas, občutje ne-obstoja, praznine, ničla ali neprijetnih čustev

Socialni krogotok – ventralni vagus



- Evolucijsko najmlajši
- Najznačilnejši za človeka
- Omogoča spontano povezovanje z drugimi, vzpostavljaje zaupanja, ustvarjalno in fleksibilno soočanje z zunanjimi izzivi
- Doživljanje, da smo “varni v rokah drugega”
- Je zaslužen, da “SKUPI” v povezanosti in zaupanju najdemo ustvarjalen odgovor na različne zahtevne situacije
- Pomirjanje, usmerjanje, ubesedenje čutenja, tolažba, spodbujanje, poglobljanje razumevanja, sprejetosti, zaupanja, ljubljenosti, vzpostavljaje fizične in čustvene varnosti

Kaj aktivira vagusni živec?



- Stik z drugimi, topli medosebni odnosi, povezanost
- Vaje za sprostitev živca
- Petje, mrmranje, ponavljanje mantre (OM)
- Dihanje (počasi, globoko, s prepono, podaljšan izdih)
- Knajpanje s hladno vodo
- Joga, meditacija, tai chi, molitev
- Masaža, akupunktura
- Spanje ali ležanje na desni strani
- Prehrana, zdrava črevesna flora
- Pozitivne afirmacije, preusmerjanje misli
- Smejanje
- Safe and sound protocol

Opazovanje in zavedanje samega sebe

- Kako se odzivam na stres?
- Kje na lestvi se nahajam?
- Vzpostavljajte stika s svojim telesom, trening "interocepcije" in "introspekcije"
- Spodbujanje socialnega krogotoka (ventralnega vagusa)

1. MOJE MISLI:

- Kaj se je zgodilo?
- Kako sem razumel/a situacijo?
- Kaj sem si mislil/a?

2. MOJE TELO:

- Kaj sem čutil v telesu; kaj se je dogajalo?



4. MOJE VEDENJE:

- Kako odreagiram, kaj sem naredil, rekel?
- Verbalna komunikacija...
- Neverbalna komunikacija...

3. MOJA ČUSTVA:

- Katera čustva sem čutil/a?
- Ugodje/neugodje?
- Strah/jeza/žalost/veselje?

Dan PO TEM ...

- Okoli 74.000 dijakov
- Od tega okoli 4.000 v dijaških domovih
- Več kot 5000 je dijakov s posebnimi potrebami (z odločbo)
- Precej je tudi dijakov s primanjkljaji, stiskami in težavami vendar brez odločbe (spregledani)
- Čas njihove izključenosti iz običajnega sistema šolanja je še vedno vprašljiv (2, 3, ... 6 ... 9 mesecev ?!?)
- Kaj jim/nam bo to prineslo?

V resnici ne vemo, kaj nas čaka ... lahko zgolj predvidevamo

- Poglobljanje individualnih razlik
- Zelo različno odzivanje na epidemijo ob zelo različnih možnostih za predelavo čustev (travme?)
- Večja odvisnost od družine
- Stiske pri dijakih iz manj funkcionalnih družin
- Večja/Manjša samostojnost in odgovornost dijakov
- Spremenjen odnos do tehnologije (uporaba/zloraba → zasvojenost)
- Porast težav pri dijakih iz ranljivih skupin
- Posledice pomanjkanja druženja v živo z vrstniki (komunikacija, socialne veščine, doseganje razvojnih mejnikov)
- Spremembe na nivoju celotne družbe
- ...



Delo v skupinah

KAKO VARNO DO STIKA (v pomanjkanju/brez stika)?

- Kako smo se kot posamezniki in kot kolektiv odzvali na stres?
- Kako smo organizirali svoje delo v tem času? Katere dobre izkušnje smo pridobili? Kaj smo doživeli? S katerimi zadregami smo se srečali? Kako smo jih reševali?
- Kakšne posledice predvidevamo/pričakujemo pri dijakih?
- Kako v trenutnih in pričakovanih okoliščinah lahko v odnosih razvijamo varnost, zagotavljamo stik, nudimo podporo, razumevanje, sočutje?

Podelitev razmišljanj

KAKO VARNO DO STIKA (v pomanjkanju/brez stika)?

- Kako smo se kot posamezniki in kot kolektiv odzvali na stres?
- Kako smo organizirali svoje delo v tem času? Katere dobre izkušnje smo pridobili? Kaj smo doživeli? S katerimi zadregami smo se srečali? Kako smo jih reševali?
- Kakšne posledice predvidevamo/pričakujemo pri dijakih?
- Kako v trenutnih in pričakovanih okoliščinah lahko v odnosih razvijamo varnost, zagotavljamo stik, nudimo podporo, razumevanje, sočutje?

ZA KONEC ...



Vaja za sprostitvev vagusnega živca:

- Leže na hrbtu
- Z rokami na zatilju, da preprečimo premikanje glave
- Z očmi potujemo v eno smer in na skrajni točki zadržimo do odziva avtonomnega živčnega sistema (od 30 do 60 sekund), nato se vrnemo na sredino
- Ponovimo v drugo smer
- Odziv avtonomnega živčnega sistema se zgodi, ko spontano:
 - Zazehamo
 - Pogoltnemo
 - Globoko zavzdihnemo

VIRI IN GRADIVA

- <https://www.youtube.com/watch?v=NAIzElw-ISO>
- https://www.iahe.com/docs/articles/6_Ways_to_Instantly_Stimulate_Your_Vagus_Nerve_to_Relieve_Inflammation.pdf
- <https://elemental.medium.com/if-there-was-ever-a-time-to-activate-your-vagus-nerve-it-is-now-2227e8c6885b>
- <https://selfhacked.com/blog/32-ways-to-stimulate-your-vagus-nerve-and-all-you-need-to-know-about-it/>
- <https://integratedlistening.com/ssp-safe-sound-protocol/>
- <https://www.mojesledi.com/>
- <https://www.facebook.com/mojesledi/>
- Katarina Kompan Erzar (2019): Družina, vezi treh generacij
- Stephen Porges (2011): The Polyvagal theory
- Stephen Porges (2017): The Pocket guide to the Polyvagal theory
- Daniel Siegel (2012): The developing mind. 2nd edition

Hvala za pozornost!

ALEANA

Psihoterapija, psihološko svetovanje in
izobraževanje

Nevenka Nakrst, psihologinja in
psihoterapevtka Transakcijske analize

www.aleana.si

info@aleana.si

041 376 691

