



AKADEMIA  
CZUJNEGO  
RODZICA

# Terapeutyczna moc nerwu błędnego



- uwolnij swój stres
- odbuduj spokój i siłę

**25.10.2022 r. godz. 18.00 - 19.30**



POWIAT  
PIASECZYŃSKI

Starostwo Powiatowe w Piasecznie  
ul. Chyliczkowska 14

**Lucyna Kostkowska – Holistyczny trener personalny, Provider metody TRE®, Facilitator EmotionAid®, Terapeutka traumy SE® w trakcie szkolenia, nauczycielka historii i sportu**

**AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY AUN** – monitoruje i reguluje działanie organów wewnętrznych: gardła, przełyku, serca, płuc, wątroby, woreczka żółciowego, żołądka i jelit, nerek oraz narządów płciowych.

Według **TEORII POLIWAGALNEJ** czyli **TEORII WIELOMNOGOŚCI NERWU BŁĘDNEGO** Stephena Porges'a **AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY (AUN)** składa się z:

- Gałęzi Współczulnej, Gałęzi Przywspółczulnej, Szlaku Błędnego Brzusznego, Szlaku Błędnego Grzbietowego, X Nerwu Czaszkowego = Nerwu Błędnego posiadającego dwie gałęzie: brzuszną i grzbietową.
- Do gałęzi brzusznej podłączone są nerwy: V nerw trójdzielny, VII nerw twarzowy, IX nerw językowo-gardłowy oraz XI nerw dodatkowy.

Według **TEORII WIELOMNOGOŚCI NERWU BŁĘDNEGO AUN** nie tylko reguluje działanie naszych organów wewnętrznych, ale też nasze stany emocjonalne. **AUN** składa się z trzech stanów **NEURONALNYCH** (zaangażowania społecznego, walki/ucieczki, zamrożenia), opowiada o tym, w jaki sposób nasze ciało reaguje na różne wyzwania oraz, że nasze reakcje oparte są o **EWOLUCJĘ** naszego **AUN**. Zachowanie i emocje zależą od tego, w jakim stanie **NEURONALNYM** się znajdujemy (równowagi, walki/ucieczki, czy zamrożenia).

**TRZY FILARY TEORII WIELOMNOGOŚCI NERWU BŁĘDNEGO (NB):**

- Hierarchiczność
- Neurocepcja
- Koregulacja

**HIERARCHICZNOŚĆ – TO USTALONA KOLEJNOŚĆ DZIAŁANIA POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI UKŁADU NERWOWEGO.**

**SZLAK GRZBIETOWY (ZAMROŻENIE)** – istnieje 500 milionów lat, występuje u wszystkich kręgowców, w tym oczywiście ludzi i innych ssaków, dzięki niemu ciało wchodzi w stan przetrwania. Parametry życiowe zwalniają – oddech staje się płytszy, ciśnienie i poziom cukru spadają, do mózgu nie dostaje się wystarczająca ilość tlenu, uwalniane są substancje znieczulające, krew odpływa z nóg i rąk do środka ciała, klatki piersiowej i brzucha, dlatego

możemy mieć poczucie zimnych i lepkich stóp i dłoni, może powstać odczucie bóli wędrujących (fibromialgia), twarz traci kolor, jest obojętna, wydaje się być pozbawiona życia, oczy wydają się być matowe i bez wyrazu, głos jest płaski, pozbawiony melodii, tracimy zainteresowanie czynnościami, które kiedyś sprawiały nam przyjemność, objadamy się albo tracimy apetyt, mamy problemy z trawieniem, zmniejsza się zasób naszej energii, jesteśmy bierni, apatyczni, bezradni, zachowujemy się introwertycznie, czujemy smutek, zaniepokojenie, zawstydzenie, popadamy w letarg, jesteśmy niezdolni do działania nakierowanego na konkretny cel. Czujemy się w zawieszeniu, zagrożeniu, chcemy zniknąć, być niewidocznymi. Bezpieczeństwo i nadzieja są poza naszym zasięgiem.

**GAŁĄŻ WSPÓŁCZULNA (WALKA/UCIECZKA)** – istnieje od 400 milionów lat. Metabolizm przyspiesza, serce bije szybciej, a ciśnienie i poziom cukru we krwi wzrasta. Do krwi uwalniają się hormony stresu: adrenalina i kortyzol. Walka to nie tylko fizyczna przemoc: agresja słowna w formie sarkazmu i obelg, bierna agresja (sprzeciw wyrażony bezczynnością), przypadkowa agresja wobec nieznanymi lub mienia. Ucieczka może polegać na wycofaniu się z życia społecznego (oglądanie tv, czy inne samotne działania wywołane przez stany lękowe czy ataki paniki). Stan walki wywołany przez agresywne gry komputerowe, zahamowane są odbudowa i regeneracja tkanek, produkcja przeciwciał, spowalnia pracę układu rozrodczego i pokarmowego, mamy poczucie zagrożenia, powoduje zachowania agresywne/ucieczkowe. Odczuwamy nadmierne pobudzenie – alarm, generuje opowieść o niebezpiecznych ludziach/świecie. Nasłuchujemy, z której strony nadchodzi niebezpieczeństwo. Odczuwamy odosobnienie i brak połączenia ze sobą, innymi, światem.

**SZLAK BRZUSZNY (ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE)** – istnieje od 200 milionów lat, odpowiada za odpoczynek i regenerację, gwarantuje, że spełnione są wymagania konieczne do utrzymania optymalnego zdrowia fizycznego i emocjonalnego. Jesteśmy dostrojony do momentu, pełni zasobów, świadomości zmian, mamy zdolność do pomocy, przyjaźni, wzajemnego wsparcia, jesteśmy zdolni do tworzenia więzi między dziećmi a rodzicami oraz związków pełnych miłości, jesteśmy pełni nadziei, mamy zdolność do współczucia i empatii dla siebie i innych, jesteśmy spokojni i stabilni, myślimy logicznie, jesteśmy kreatywni, mamy świadomość własnego ciała, mamy dostęp do emocji, reagujemy adekwatnie do sytuacji, potrafimy nawiązywać i podtrzymywać dobre relacje. Możemy używać empatii i rozumieć

emocje innych, jesteśmy zdolni do zmian, możemy wspierać ludzi i przyjmować ich pomoc, jesteśmy elastyczni /odporni, mamy poczucie wystarczającej kontroli nad własnym życiem.

**NEUROCEPCJA** to wewnętrzny i zewnętrzny monitoring mówiący, że jest dla nas bezpiecznie, niebezpiecznie, lub że nasze życie jest zagrożone.

**KOREGULACJA** jest niezbędna do naszego przetrwania. Jesteśmy istotami stadnymi, społecznymi. Relacje z otoczeniem społecznym warunkują nasze przetrwanie i dobrostan, w związku z czym mózg potrzebuje stymulacji, jaką wywołuje widok uśmiechniętej twarzy, czy bezpiecznego dotyku. Człowiek jest istotą społeczną i żeby żyć niezbędni są do tego inni ludzie, którzy pomogą nam w regulacji naszych stanów emocjonalnych. Dziecko zawsze reguluje się do opiekuna, potrzebne mu obecność i zaangażowanie dorosłego. Przebywanie z osobą spokojną, zadowoloną, wpłynie na nas harmonizująco i gruntująco.

**TWÓJ STAN NEURONALNY WPŁYWA NA STAN NEURONALNY OSOBY, KTÓRĄ SIĘ OPIEKUJESZ. NASZE STANY NEURONALNE UMIEJĄ SIĘ WZAJEMNIE CZYTAĆ. NA NERW BŁĘDNY WPŁYWAMY ZA POMOCĄ:** atmosfery, którą stworzymy, słów, których użyjemy, tembru głosu, swojego zachowania, dotyku.

**MOŻEMY WYREGULOWAĆ DZIAŁANIE NASZEGO UKŁADU NERWOWEGO, CO PRZEKŁADA SIĘ NA FUNKCJONOWANIE NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH, GOSPODARKE HORMONALNĄ ORGANIZMU ORAZ KOMFORT ŻYCIA, ROZUMIANY JAKO ROZWIJANIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA, OSADZENIE W SOBIE, BYCIE TU I TERAZ ORAZ TWORZENIE SATYSFAKCUJĄCYCH RELACJI Z INNYMI LUDŹMI.**

**JAK AKTYWOWAĆ NERW BŁĘDNY BRZUSZNY?** – akupresura małżowiny usznej, masaż i refleksologia, masaż osteopatyczny, masaż visceralny, ćwiczenia podstawowe gałek ocznych, okolic karku i szyi, ćwiczenia oddechowe, dbałość o dobry sen (eliminuj niebieskie światło, nie jedz i nie pij zbyt późno, uporządkuj przestrzeń w sypialni, śpij w pozycji bocznej), eksponuj się na zimno, nuć i śpiewaj, płucz gardło, stosuj codzienną, umiarkowaną, zrównoważoną aktywność ruchową (np. pilates, joga, taniec, sztuki walki). Praktykuj uważność, ćwiczenia TRE®, EmotionAid®, medytację, śmiech i kontakty społeczne, słuchanie muzyki, mądre wybory żywieniowe, ekspozycję na światło słoneczne, suplementację (probiotyki, kwasy tłuszczowe omega), kontakt z naturą.

**CODZIENNA PRACA Z NERWEM BĘDNYM POPRAWI:** nastrój, jakość snu i regenerację, odporność, regulację poziomu cukru we krwi, procesy detoksyfikacji, relacje w związku, rodzinie, w pracy, procesy zapamiętywania i kreatywność.

**BIBLIOGRAFIA:**

„Teoria Poliwagalna” – Stephen W. Porges

„Teoria Poliwagalna w praktyce” – Deb Dana

„Terapeutyczna moc nerwu błędnego” – Stanley Rosenberg

**KONTAKT:**

Lucyna Kostkowska

telefon: 601 151 825

mail: [lucynakostka@gmail.com](mailto:lucynakostka@gmail.com)

FB: Lucyna Kostkowska TRE Konstancin

IG: @lucynakostkowska



**STAROSTWO POWIATOWE  
W PIASECZNI**