Individuelle sensoriske profiler. Dr.Stephen Porges Polyvagale Teori. Betydningen af ”co-regulering”.

Landskonference for Sundhedsplejersker D. 17.08. 2020

Workshoppens temaer

- Med større indsigt i vore egne sensoriske behov og tolerance-tærskler, kan vi skærpe forståelsen for andres.
- Dr. Stephen Porges Polyvagale Teori belyser menneskets indre fysiologiske tilstandes betydning for social kontakt og adfærd.
- Vagus nervens funktion og rolle i nedregulering af høj arousal og stress tilstande.
- ”Co-regulering” / sam-regulering mellem voksen og barn kan danne basis for, at barnet kan udvikle evne til selvregulering.

Vi har alle individuelle sensoriske behov og tolerance tærskler

Smag og behag er forskellig

- Hmmmm….

- Addd……

Individuelle sansemønstre

Videnskabelige undersøgelser indenfor faget ergoterapi har påvist at

Vi mennesker **fungerer individuelt**, også når det

gælder **sansemæssige behov** og **tolerance**

for sansestimulation.

Hvordan vi mennesker **registrerer og reagerer** på

sansepåvirkninger, har stor betydning for vores adfærd og funktion.

Ergoterapeut Winnie Dunn's 2 kategorier af sansemønstre /sensoriske profiler med høje tolerancetærskler for sansepåvirkning

Den sensoriske søger med høj sensorisk tolerance

- Tilskueren med høj sensorisk tolerance

Den Sensoriske Søger (Sensory Seeker) Sanseopsøgende med høj tolerance tærskel for sansepåvirkning.

Søgeren

- Elsker sansepåvirkning- jo mere jo bedre !
- Søger intense oplevelser og er oftest i aktivitet.
- Er iderig og tager initiativ.
- Søger forandring, afveksling og nye oplevelser.
- Kan virke inspirerende, men også overvældende på sine omgivelser.

Søgeren kan have tendens til :

- At bryde rytmer og rutiner
- At være uforudsigelig
- At være afledelig
- At være uorganiseret
- At være distraherende

Tilskueren (The Bystander)

Lav registrering, omstillingsparat og høj tolerance tærskel for sansepåvirkning.

Tilskueren

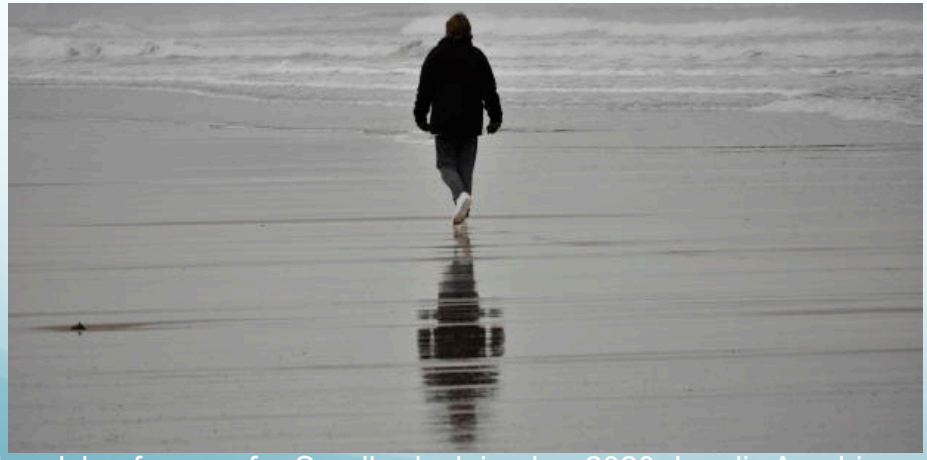
- Har behov for kraftigere eller mere længerevarende sanseinputs, for at registrere dem tilstrækkeligt.
- Kan fokusere og koncentrere sig i aktivt miljø.
- Lader sig ikke nemt irritere eller distrahere
- Medgørlig / afbalanceret temperament.
- Fleksibel ved ændring af planer

Tilskueren kan have tendens til:

- At gå glip af information
- At have brug for at tage noter og checke information.
- Ikke at lægge mærke til, hvad omgivelserne regner med de ser.
- At miste og glemme ejendele.

Ergoterapeut Winnie Dunn's 2 kategorier af sansemønstre/sensoriske profiler med lave tolerance tærskler

Sensor med lav sensorisk tolerance



Fravælger med lav sensorisk tolerance

Sensor'en (The sensor)

Sensorisk følsom med lav tolerance tærskel for sansepåvirkning.

Sensor'en

- Bemærker alle nuancer og detaljer omkring sig.
- Er meget bevidst om tendens til overstimulation, men handler ikke altid på det.
- Ofte kreativ , har æstetisk sans eller er kunstnerisk.
- Ofte følsom for stemninger og sindstilstande hos andre

En sensor kan have tendens til:

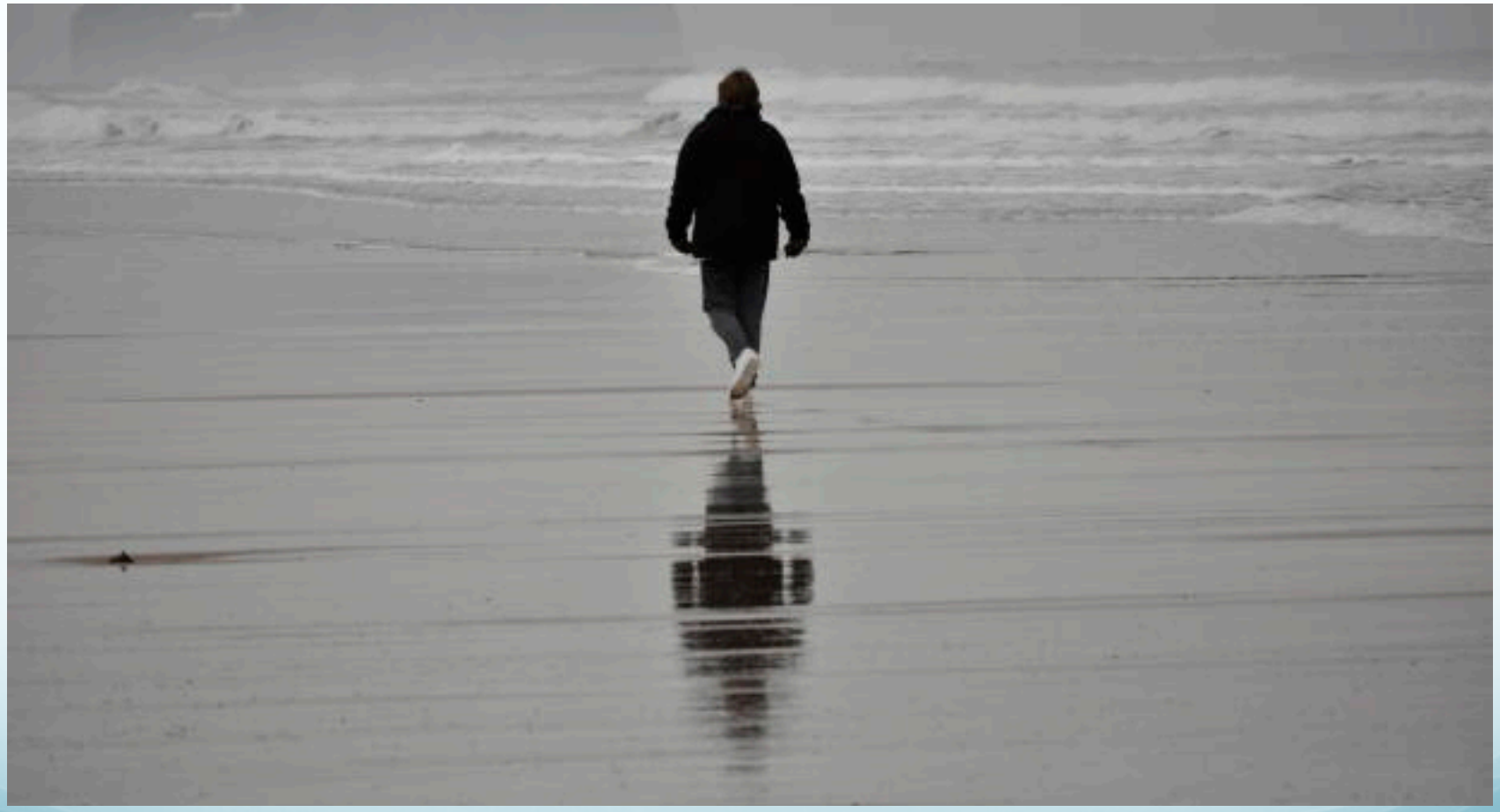
- At blive let sensorisk overvældet / overstimuleret.
- At være meget optaget af at opnå lige præcis det
- rette niveau af sansepåvirkning.

  Eks. indretning af rum, smagsnuance i sovsen,

  den optimale tøj kvalitet.

- At være usædvanligt detaljeorienterede.

Fravælgeren (The avoider)
Sensorisk følsom med lav tolerance tærskel for sansepåvirkning



Fravælgeren

- Stort behov for orden og rutine.
- Bryder sig ikke om spontane eller uvante oplevelser.
- Meget bevidst om sine behov og tærskler for belastning
- Kan ikke tolerere sensorisk stimulerende miljøer i længere tid af gangen, og undgår dem helst.

Fravælgeren har tendens til

- At blive utilpas og stresset ved ændring af planer og ved andres spontanitet.
- At være kontrollerende og insisterende.
- At foretrække hjemmet fremfor sociale sammenkomster eller restaurantbesøg.

Øget selvindsigt i egne sansemønstre kan give øget forståelse for andres !

Vær bevidst og opmærksom på :

- Dine egne sensoriske behov og tolerance tærskler.
- Hvordan kommer de til udtryk i din hverdag, i din livsstil og dine livsvalg ?
- Hvordan skaber du indre balance og genskaber den energi du har brugt ?

Selvregulering.

- **Aktiv selvregulering er forsøg på at kontrollere sansepåvirkning**

  (Gå hjem fra festen eller skrue ned for musikken).

- **Passiv selvregulering er at lade påvirkningen foregå og så reagere bagefter**
- (At gå i Tivoli's julemarked, få hovedpine og tage en pille).

Jo mere passiv barnet er, jo mere ydre regulering er der behov for.

Litteratur om individualitet i sensoriske behov og tolerance tærskler:

”Lev sanseligt” af Winnie Dunn.

Dansk Psykologisk Forlag

Dr. Stephen Porges
Professor i Psykiatri og verdens anerkendt forsker i neurofysiologi og menneskets indre fysiologiske tilstande.

Barnets indre fysiologiske tilstand / tilstand i ANS har stor betydning for:

- **Tidlig tilknytning.**
- **At barnet føler sig tryg og uden for fare.**
- **At barnet kan indgå i kontakt og samspil.**
- **At barnet kan være nysgerrigt, opsøgende og udforskende**
- **Den voksnes egen indre fysiologiske tilstand/ tilstand i ANS har stor betydning for at vi kan understøtte og påvirke barnets ANS og lære det selvregulering.**

Den Polyvagale teori

- I 1994 fremførte Dr. Porges den **Polyvagale Teori**.
- Teorien belyser **Vagus nervens rolle** i regulering af ANS.
- Teorien belyser menneskets indre fysiologiske tilstands betydning for kommunikation, samspil og social engagement.
- Teorien har inspireret til behandlingsformer som

  ”Somatic Experiencing” (SE) behandling

  og Porges egen lydterapeutiske behandlingsmetode

  ”Safe and Sound Protocol”.

Vagus nerven

- Vagus den 10. og den længste kranienerve.
- Vagus betyder ” den der vandrer” på latin.
- Central i parasympatisk funktion. Regulerer hjerterytme, åndedræt, fordøjelse.
- Vagus tonus repræsenterer vagus nervens aktivitet. Jo højere tonus jo mere parasympatisk kontrol.
- Ventrale vagus står i neurologisk forbindelse til

  kranienerver som aktiverer ansigts muskulatur.

Vagus Nervens funktioner.

- Ned-regulerer amygdala's frygt response.
- Fremmer tryghed, afspændthed og kropslig ro.
- Virker gennem non-verbal kommmunikation
- Muliggør social engagement, fokuserings og koncentrationsevne.
- Hæmmer aktivitet i det Sympatiske Nervesystem, når der ikke er behov for beredskabstilstand.

Den Polyvagale teori

Vagus nerven er involveret i **tre forskellige stadier af overlevelsesstrategier.**

- **Det umyeliniserede Dorsale Vagus System.**

Det primitive og ældste overlevelsessystem, som udløser ”freeze” tilstand ved livsfare. Kan også aktiveres ved traumatiserede tilstande og handlingslamme.

- **Det sympatiske adrenalin system**.

Bruges til at mobilisere kroppen til flugt eller kamp.

- **Det myeliniserede Ventrale Vagus System**

Vagus senest udviklede ventrale forgreninger også kaldet det sociale engageringssystem, som fremmer social - og tilknytningsrelateret adfærd.

Det Ventrale Vagus System

- Vi anvender det **sociale engageringssystem** til at berolige os selv og til at engagere os i social kontakt med andre.
- Denne senest udviklede funktion af Vagus nerven aktiverer **parasympatisk funktion så vi kan engagere os socialt.**
- Opretholder indre ligevægt ved at nedsætte puls, blodtryk og stofskifte aktivitet.
- **For højt arousal niveau kan hæmme vagus aktivering af det parasympatiske ANS så vi bliver i sympaticus**.
- Vi kan gøre brug af nedregulerende sansestimulation så vi aktiverer ventral Vagus funktion!

Videoer om den Polyvagale teori

- https://integratedlistening.com/blog/2019/10/31/dr-stephen-porges-interview-for-unleash-your-potentials

- https://integratedlistening.com/blog/2019/11/05/how-to-stimulate-the-vagus-nerve-treat-anxiety-depression-adhd-and-autism-with-the-safe-and-sound-protocol-with-carol-garner-houston

”Co-regulering”/ Sam-regulering

- Sam-regulering danner fundamentet for selvregulering.
- Udvikling af barnets evne til selvregulering afhænger af omsorgsfulde, forudsigelige og støttende omsorgspersoner og miljøer.
- Sundhedsplejersker kan i samspil med forældre understøtte denne proces, ved at fremhæve positiv effekt af **forældrenes egenomsorg** og **nærvær og omsorg for barnet**, så det oplever sig forstået, anerkendt og elsket.

Co-regulering/samregulering

- Sam-regulering er en interaktiv proces, som understøtter regulering af ANS.

- Sam-regulering foregår mellem en involveret og engageret omsorgsperson og barnet fra spæd til teenager, og derefter gennem livsforløbet.

- Sam-regulering har stor betydning i nære omsorgs relationer og foregår i kontakt og samspil og gennem sansestimulation.

Co-regulering/samregulering

- ANS justeres hensigtsmæssigt mellem beredskab og ”handlings mode” (Sympaticus) og tryghed, ro og følelsesmæssig balance (Parasympaticus).

- Co-reguleringens mekanismer ser forskellige ud på forskellige alderstrin, efterhånden som barnets evne til selvregulering udvikles, men forbliver vigtig for relations dannelse og funktion gennem hele den menneskelige udvikling .

Aktivering af Vagus nerven

- **Dyb vejrtrækning med langstrakt udånding**.
- Det gamle råd ”tag en dyb indånding” virker ofte neddæmpende når vi er vrede, utålmodige eller føler os pressede, og det er der en fysiologisk årsag til.
- Efter en dyb indånding vil udåndingen foregå over længere tid end normalt, hvilket aktiverer Vagus nerven.
- Tag en dyb indånding, og ekshaler langsomt luften ud af lungerne, lige til det føles som der ikke er mere luft i lungerne, og du har behov for en indånding. Der vil stadig være luft du kan ekshalere i lungespidserne så fortsæt et par omgange ekshalering mere, til al luft er ude af lungerne.
- Under den ekstra tid det tager at ekshalere fuldt ud, aktiverer du din Vagus nerve med beroligende effekt til følge.
- Ekshalation med modstand (læberne lukkes sammen så der kommer modstand på ekshaleringen) aktiverer også Vagus.

Aktivering af Vagus nerven
Bevidst brug af stemmen

- **Nynnen** stimulerer Vagus nerven da den er neurologisk forbundet med stemmebåndene og aktiveres via vibrationerne fra nynnen.
- **Bevidst stemmeleje og stemme:**
- Tilpas stemmen til et så varmt, harmonisk og roligt toneleje som. muligt.
- Skingert og højt toneleje kan stresse modtageren og reducere modtageligheden.

Aktivering af Vagus nerven
Ansigts mimik og øjenkontakt

- **Ansigtsmimik:**
- Jo mere dit ansigtsudtryk er åbent, imødekommende og venligt, jo større chance er der for, at den du er sammen med føler sig tryg og har tillid til dig og det smitter retur.
- Inviter til øjenkontakt uden at afkræve den.
- Øjenkontakten bliver behageligere når ansigtets muskler omkring øjnene og i panden afslappes.

- http://www.ziboathene.dk/wp-content/uploads/Traumswinger.jpg

Ammestol

www.ammestol.dk

Lycrastof omslutter med dybt tryk og elasticitet

Dybe omsorgsfulde trykpåvirkninger beroliger gennem det proprioceptive sansesystem

- Omsluttende dybe tryk gennem rolige hænder og kærlig favn.
- Sig godnat til kroppen
- Redebygning med puder og tyngdedyner
- Strækvikler /bære T-shirt, slynger, som giver omsluttende kropskontakt.

Kugledynen - Protac

Kædedynen – Zibo Care

Tyngdeposen
Kan berolige og give længere og dybere søvn

www.Tyngdeposen.dk

Yogibo sækkestolen
Zibo Care

Yogibo og babygymnastik

Dreampad – musikpude fra Integrated Listening Systems

Lydbehandlingsmetoden Safe and Sound Protocol

Udviklet af Dr. Stephen Porges i samarbejde med Integrated Listening Systems (iLs) .

Studier har påvist god effekt for børn, unge og voksne med :

- Auditiv hypersensitivitet
- Ureguleret adfærd
- Opmærksomhedsforstyrrelser
- Vanskeligheder med socialt engagement og kommunikation
- Traumatiske eller angst tilstande **(NB. I nært samarbejde med behandlende psykiater eller psykolog)**

Snoezelhuset

Snoezel huse i Danmark.

Multisensoriske miljøer åbne for brugere med udviklings udfordringer og deres ledsagere.

Snoezelhuset Helsingør www.snoezel-helsingor.dk
Snoezelhuset Skanderborg www.solund.dk
Snoezelhuset Gentofte www.snoezelhus.dk
Snoezelhuset Maribo www.snoezelhuset.dk
Snoezelhuset Solbo Silkeborg

htts://boernehandicap.silkeborgkommune.dk › Solbo

JAC Vestegnens Snoezelhus

https://jacvestegnen.dk/om-os/snoezelhuset/

Snoezelnetværk Danmark www.snoezelnet.dk

Sans og Samling
V / ergoterapeut Ingelis Arnsbjerg,
Speciale i sensorisk bearbejdning

- **Nødebovej 50, 3480 Fredensborg.**
- **Tlf. 27128821. Mail :sansogsamling@mail.dk**
- **www.ingelisarnsbjerg.dk**