



PSYKOLOGISK
RESSOURCE CENTER

KROPPENS FANTASTISKE KREDSLØB

Hjernen, Hjertet & Det sociale nervesystem

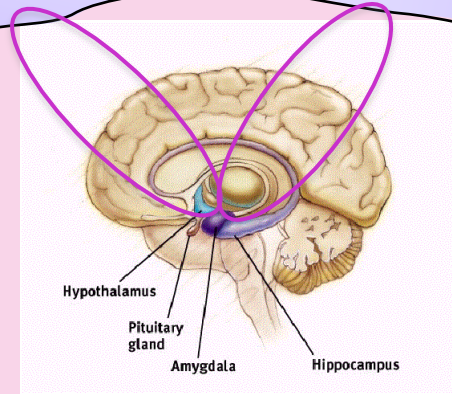
Folde hænder øvelsen!



Når man gør noget nyt udskilles ofte kortisol for at øge blodsukkeret, så vi har energi til det nye! Følelsen af kortisol kan være overvældende!

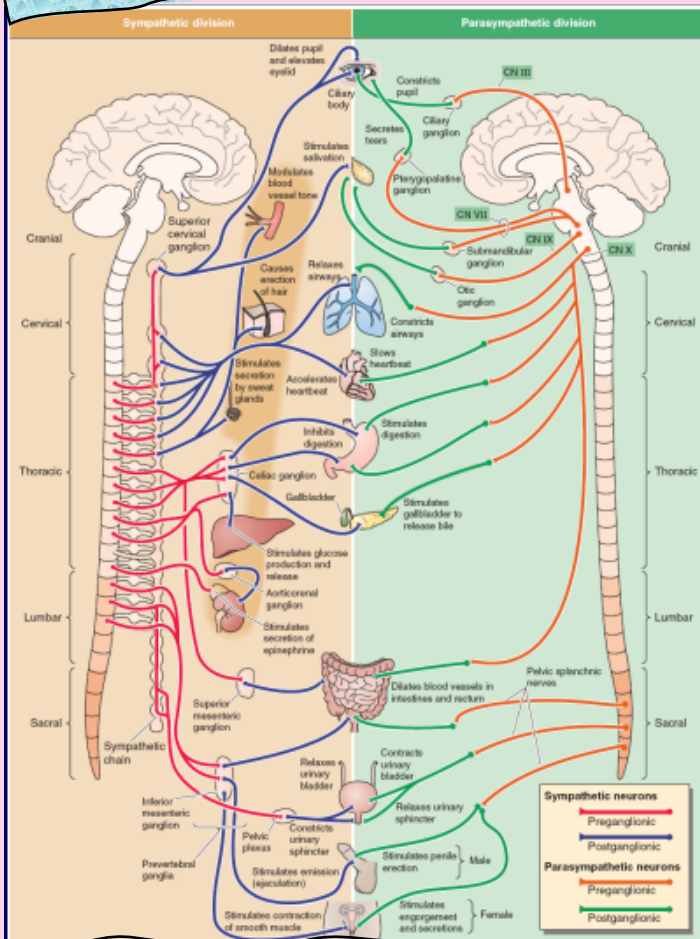
ADRENALIN
Amygdala kup
Flugt/kamp/frys

KORTISOL
Udmatter serotonin
systemet
Angst/depression/stress



Kroppen har to stress systemer, som får os til at reagere på pres fra omverdenen!
Adrenalin er den hurtige stress og
Kortisol er den langsomme stress.

HARMONI skabes...
når krop og sind veksler og sørger for den
rette energi til lige det, man har brug for!



Det Autonome Nervesystem
består af det sympatiske og
parasympatiske nervesystem.
Man er kun i ét ad gangen!

NB! Vores krop har brug for kortisol og
adrenalin for at fungere – det er når
mængden er øget for meget, problemerne
kan opstå!

Sympatiske
20%
Adrenalin
Ekstra energi
Arousal
Flugt
Kamp
Høj puls
Blod til musklerne
Sved
(nerver ud fra
rygsøjlen)

Parasympatiske
80%
Acetylcholin
Rolig
Fordøjelse
Søvn
Afslappet
Helende
Tryk
Inflammation
(nerver fra kranie
og lænd)

Meningsfuldhed og afstemt krav
kapacitet er nøgleord for trivsel!
Mange borgere får stress - øget kortisol
og adrenalin, når de skal gøre ting, som
for dem er meningsløse og der mangler
forståelse, ejerskab, lethed og energi.

STRESS er en fysisk ting!
Hvis pres/krav er større end ens kapacitet, så udskilles kortisol og/eller adrenalin.
Det kan ændre ens hjernevæv
- og også vævet i andre organer.
Øget kortisol kan blive toksisk for hjerne og krop - og så er det vigtigt det bringes ned!

Amygdala bliver overaktiv på kortisol!

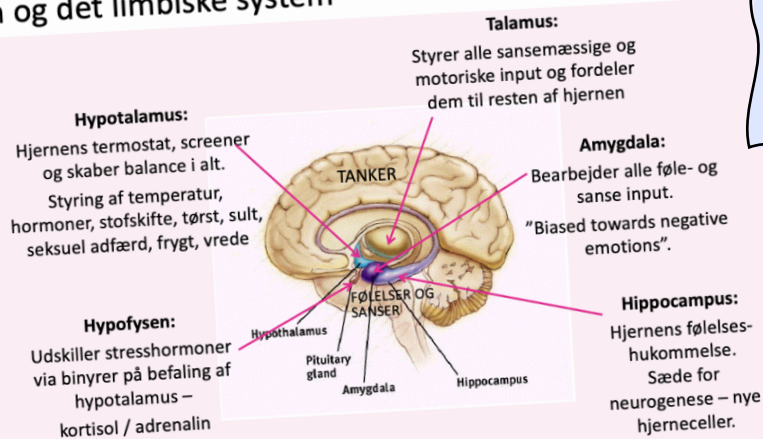
Kroppens signalstoffer:

Dopamin giver fokus og følelsen af belønning
Serotonin regulerer fordøjelse og amygdala
Endorfiner er afslapning og smertestillende
Oxytocin er tillidshormon, tryghed og kærlighed

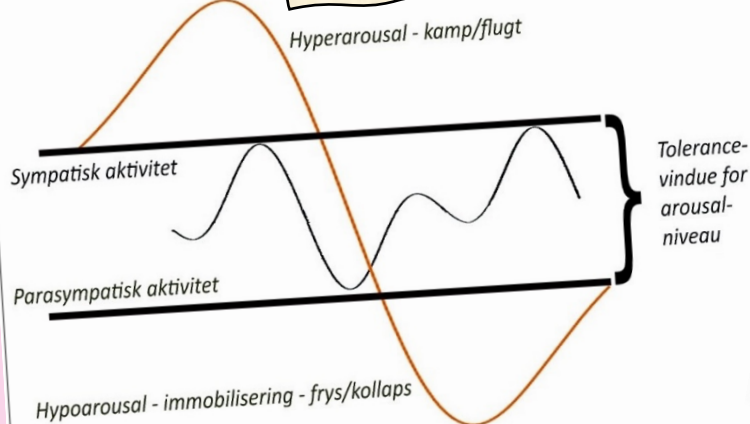
Fra psykiater Jes Gerlachs bog om **ANGST!**

Kroppens signalstoffer laver vi ved:
Den mad vi spiser - proteiner, aminosyrer
Når vi sover dybt
Når vi bevæger os - puls 110
Når vi er i meningsfulde fællesskaber
Når vi bliver rørt og berørt
Når vi gør noget godt for os selv
Når vi gør noget godt for andre

Hjernen og det limbiske system



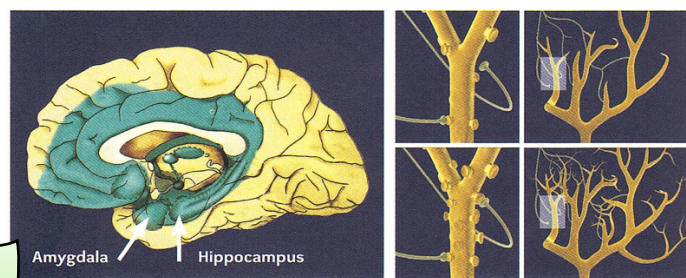
Tolerancevinduet



Aktiver din **VAGUS NERVE**/parasympatisk nervesystem:
Kølighed, latter, sang, vinterbadning, berøring, kram, meditation, pres dine led, dufte, vejtrækning, terapeutisk tapping/TFT, Havening, gurglelyde, hold fast om foden, samvær med dyr, naturen, mindfulness, "kig op..."

FIGUR 9.3 | HJERNEN OG ET UDSNIT AF EN NERVE MED FORGRENINGER OG SYNAPSER.

Til venstre: Hjernen set fra midten. Det grønne er det limbiske system med hippocampus og amygdala. Til højre: En enkelt nerve fra hippocampus, nederst i normal form, øverst i kortisol-stresset form med færre nervegrene og færre synapser.



VAGUS NERVEN - den 10. kranienerve, den vandrende! (interoceptive sans)
Den **VENTRALE** vagus (hjerte og lunger)
Den **DORSALE** vagus (tarmsystem og indre organer)

