



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ  
СОЦИАЛЕН ФОНД



## СДРУЖЕНИЕ „ТАЦИТУС“



Проект: Открито и отговорно гражданско участие в процесите по изпълнение на политиките и законодателството, насочени към децата с увреждания



----- [www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg) -----

**АДМИНИСТРАТИВЕН ДОГОВОР № BG05SFOP001-2.025-0214-C01**

Проект „Открито и отговорно гражданско участие в процесите по изпълнение на политиките и законодателството, насочени към децата с увреждания“, финансиран от Оперативна програма „Добро управление“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.

# ПОЛИ- ВАГАЛНА ТЕОРИЯ

---

*БЕЗОПАСНОСТ,  
СИГУРНОСТ И  
СОЦИАЛНО  
АДАПТИВЕН ОТГОВОР*



# ВАГУС НЕРВ (CN10)



Физическо и емоционално благополучие



Участва в автономната нервна система (АНС)

Симпатикова нервна система (СНС) – борба, бягство, „замръзване“

Парасимпатикова нервна система (ПНС) – почивка и храносмилане



Вагус нерва има 2 разклонения:

Дорзално

Вентрално



# ДОРЗАЛНО И ВЕНТРАЛНО РАЗКЛОНЕНИЕ

- Възникват на различни места в мозъка и мозъчния ствол
  - Различни пътеки в тялото
  - Имат много различни функции
- Няма пряка анатомична или функционална връзка
  - Две отделни и отчетливи образувания

# ПОЛИВАГАЛНА ТЕОРИЯ - ДЕБ ДАНА

---

- Определя начините, по които АНС реагира на преживяванията и регулира реакциите
- Описва начините, по които АНС възприема информация и инициира защитни реакции
- Очертава йерархия от 3 биологични пътеки
- Мозъкът приема автономна информация, създава история, за да осмисли тялото.
- Ако искате да промените историята, започнете от състоянието.



# ТРИ ОРГАНИЗАЦИОННИ ПРИНЦИПА

## Ко-регулация

- Биологична, сензорна, емоционална

## Невроцепция

- Регистриране без осъзнаване

## Йерархия

- Вентрална вагална
- Симпатикова
- Дорзална вагална

# КО-РЕГУЛАЦИЯ

---

Усеща се в  
безопасност, за  
да може да се  
свърже

Сигнали за  
безопасност и  
опасност

Приветства нови  
възможности или

Увеличава  
реактивността и  
засилва  
установените  
модели за  
оцеляване

Подтик за  
оцеляване срещу  
копнеж за  
свързване

Понякога  
активно работят  
заедно, а друг път  
се  
противопоставят

АНС се формира и  
регулира  
посредством  
взаимоотношения  
с околните



# НЕВРОЦЕПЦИЯ – “В ТОЗИ МОМЕНТ СЪМ В БЕЗОПАСНОСТ ИЛИ В ОПАСНОСТ?”

Ниво нервна система

Не се нуждае от мислещите части на мозъка

Реагира на сигнали за безопасност, опасност вътре в тялото, околната среда и сред хората

АНС преминава в състояние, което генерира енергия за ефективно управление

Несъответствие:

- Неспособност да се успокоят защитните системи в безопасна среда – обичайна свръхбдителност, тревожно състояние
- Неспособност да се активират защитни механизми в рискова среда – неадекватна реакция:
  - Притъпеност и неосъзнатост
- Неосъзнаване на предприет риск





# ПАРА- СИМПАТИКОВА НЕРВНА СИСТЕМА

- Влияния:
  - Фаринкс и ларинкс
  - Сърдечносъдов клон
  - Белодробна система
  - Далак
  - Стомах
  - Слънчев сплит
  - Черен дроб
  - Бъбреци
  - Тънки черва
  - Дебело черво

# СИМПАТИКОВА НЕРВНА СИСТЕМА

---

Гръбначно-мозъчна нервна система - свързана със средната част на гръбначния мозък (гръдна и лумбална област)

Активира ХХН оста: (при необходимост помпи кортизол и адреналин)

- Хипоталамус
- Хипофиза
- Надбъбречна кора

Влияния:

- Цикъл на дишане
- Сърдечен ритъм
- Кръвообращение
- Кръвно налягане
- Телесна температура
- Подготвя за действие
- Мобилизира борба/бягство

# ВЕНТРАЛНА ВАГАЛНА ПАРАСИМПАТИКОВА СИСТЕМА



# СИМПАТИКОВА СИСТЕМА

---

- Система за мобилизация
- Адаптивен отговор чрез действие
  - Агресия или активно бягство
- Чувства се извън синхрон с останалите
- Воден от задоволяване на нуждите
  - Разтревожен, неспокоен, свръхбдителен
  - Неправилно разчита сигнали
- Ослушва се за звуци за опасност
- Жертва социалната ангажираност срещу оцеляване



# ДОРЗАЛНА ВАГАЛНА ПАРАСИМПАТИКОВА СИСТЕМА

Система за  
демобилизация

Адаптивна  
защита чрез  
изчезване

Съхраняване на  
енергия и  
ресурси

Затваряне –  
сриване –  
оттегляне

Става объркан,  
вцепенява се

Действа  
автоматично -  
без осъзнаване

Прекъсва връзка  
с останалите, със  
себе си, с духа  
си

Чувства се  
изгубен,  
изоставен,  
невидим

Изчезва в  
състояние на “не  
знаещ”

Несъществуващ

---

# СИСТЕМА ЗА СОЦИАЛНА АНГАЖИРАНОСТ

Връзка лице-сърце

Изражение на лицето (емоция)

Клепачи (социален поглед)

Средно ухо (човешки глас)

Дъвчене (поглъщане, смучене)

Ларинкс, фаринкс (вокализиране, преглъщане, дишане)

Извърщане и накланяне на глава (социален жест, ориентация)

Знаци за приемане или знаци за опасност

# ВСИЧКИ СИСТЕМИ НА ЛИНИЯ



## Вентрална вагална ПНС

Светът е безопасен и стабилен  
Изследвай, създавай, свързвай се



## СНС

Регулира кръвообращението и сърдечния ритъм  
Дава енергия за изпълнение на задачите през деня  
Мобилизира в играта, влагане на чувства



## Дорзална вагална ПНС

Храносмилане  
Почивка  
Възстановяване

# КОГАТО СНС ПОЕМЕ НАДМОЩИЕ

Вентрална вагална ПНС

Исклучена



СНС

Усещане за  
безпокойство

Намалена  
когнитивност

Дистанцира се

Мобилизира се за  
борба/бягство

Вцепенява се

Чувства ефекта на  
кортизол и  
адреналин



Дорзална вагална ПНС

Разстроено храносмилане





Вентрална  
вагална ПНС

Изключена  
система



СНС

Изключена  
система



Дорзална вагална  
ПНС

Извън зоната  
Затворен  
Откъснат  
Изчезва  
Вцепенява се, срива се  
Има проблеми с  
храносмилането

---

# ДОРЗАЛНО ВАГАЛНАТА СИСТЕМА ВЗЕМА КОНТРОЛ

# ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ТРАВМА

Често липсва ко-регулация, непредсказуем и несигурен

Неадекватна саморегулация

Нарушени връзки във веригите на АНС

Адаптивните отговори за оцеляване вземат превес над социалната ангажираност

Защита срещу свързване

Stephen Porges: “Травмата е хроничен разрыв на връзката”



# Maude Le Roux Academy

Maude Le Roux, OTR/L, SIPT, CTC, ADHD-RSP

## **Website**

<https://maudeleroux.com/>

## **Facebook**

<https://www.facebook.com/ATAMaudeLerouxOT/>

## **LinkedIn**

<https://www.linkedin.com/in/maude-le-roux-4b35231a/>

## **Blog**

<https://atotalapproach.com/blogs/>

## **Email**

[maude@maudeleroux.com](mailto:maude@maudeleroux.com)

## **Newsletters**

<http://eepurl.com/gSl6jH>



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ  
СОЦИАЛЕН ФОНД



----- [www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg) -----

**АДМИНИСТРАТИВЕН ДОГОВОР № BG05SFOP001-2.025-0214-C01**

*Проект „Открито и отговорно гражданско участие в процесите по изпълнение на политиките и законодателството, насочени към децата с увреждания”, финансиран от Оперативна програма „Добро управление”, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.*