

КАКВО Е ПОЛИВАГАЛНА ТЕОРИЯ?

Вашата автономна нервна система се състои от две основни подсистеми: симпатикова и парасимпатикова. Симпатиковата система активира тялото в отговор на стрес, като подготвя реакцията „бий се или бягай“.

Парасимпатиковата система, от друга страна, отговаря за почивката, възстановяването и поддържането на вътрешния баланс – често наричана „реакция на релаксация“.

Когато функционира добре, автономната нервна система ви помага както да се мобилизирате при нужда, така и бързо да се възстановите след това. При хроничен стрес или травма обаче, тази регулация може да се наруши – водеща до състояния на тревожност, изтощение и физиологични проблеми като нарушения в кръвното налягане, храносмилането, автоимунни реакции и др.

Какво представлява поливагалната теория?

Поливагалната теория, създадена от д-р Стивън Порджес, разглежда блуждаещия нерв (Вагус нерв) – основен компонент на парасимпатиковата нервна система – като съставен от два клона:

- **Вентрален вагусов комплекс (миелинизиран)** – активира се в безопасна среда и подкрепя усещането за връзка, спокойствие и социална ангажираност. Това е системата, която ни позволява да се отпуснем и да се свързваме с другите.
- **Дорзален вагусов комплекс (немиелинизиран)** – активира се при възприемана заплаха, особено когато няма изход. Това води до реакция на „замръзване“ или дори „преструвана смърт“, изразяваща се в отдръпване, изтръпване, отпадналост и дезориентация. Тази реакция може да се задейства дори при леки стресови фактори, особено ако тялото е преживяло сериозна или продължителна травма.



Социална ангажираност и регулация

Вентралният вагусов клон е свързан със системата за социално ангажиране. Той подпомага свързването с другите чрез тон на гласа, мимика, контакт с очи и присъствие. Това е биологичната основа на нуждата ни от общност и еволюционната ни адаптация за оцеляване чрез сътрудничество. През вековете сме се събирали в племена, участвали сме в ритуали с музика, танц и разказване на истории – всички подпомагащи регулирането на нервната система.

Доброто функциониране на този клон не изисква задължително присъствие на други хора. Можете да активирате тази система и сами – чрез любими дейности, свързани с усещане за безопасност, радост и свързаност, като медитация, движение, изкуство или контакт с природата.

Вагусов тонус и баланс

Целта на практиките на тази страница е да подпомогнат повишаването на така наречения вагусов тонус – мярка за гъвкавостта и адаптивността на вашата нервна система. Когато вагусовият тонус е висок, двата клона на автономната нервна система функционират в хармония. Това ви прави по-устойчиви на стрес, по-спокойни, по-енергични и по-свързани със себе си и другите. Високият вагусов тонус също така подобрява съня, храносмилането, имунитета и когнитивната яснота (McCraty & Childre, 2010).



Пътна карта за устойчивост

Поливагалната теория предлага биологична основа за устойчивостта – способността ви не само да реагирате на стрес, но и да се възстановявате от него. Макар инструментите на тази страница да не променят миналото, те могат да ви помогнат да облекчите симптомите на посттравматичен стрес и да възстановите жизнеността си.

Устойчивостта не е само лична характеристика – тя се изгражда и чрез връзки: терапия, близки приятели, подкрепяща общност. Чувството за принадлежност и безопасност е от съществено значение за оздравяването. Когато тези външни ресурси са налични, вие по-лесно имате достъп до вътрешна мъдрост и състрадание.

Изграждането на устойчивост включва смелостта да се изправите пред болката, да опознаете емоциите си и да останете свързани със себе си – дори когато е трудно. Това е пътят не само към възстановяване, но и към по-дълбока, по-цялостна връзка със себе си и света.

