

ТРАВМА И ИНТЕГРАЦИЯ НА МОЗЪКА И ТЯЛОТО

Когато лявото и дясното полукълбо на мозъка си комуникират ефективно, ние сме по-способни да разпознаваме и изразяваме емоциите си, да се съсредоточаваме върху настоящето и да осмисляме живота – връзката между двете полукълба – е особено уязвима при травма, особено в детска възраст, когато все още се развива.

Двустранна стимулация и лечение

Техники като EMDR използват движения на очите, потупване или звуци, за да подобрят комуникацията между двете мозъчни полукълба. Тези методи наподобяват REM съня и подпомагат обработката на травматични спомени. Двустранните движения, като редуване на ръцете към противоположни крака, подпомагат емоционалната регулация и осъзнаване на чувствата.

Интеграция между мозък и тяло

Свързването на горните и долните мозъчни зони също е важно. Префронталната кора и инсулата позволяват осъзнаване на телесните усещания, докато малкият мозък и мозъчният ствол участват в движение, баланс и регулиране на жизнени функции. Когато тези региони работят синхронизирано, ние сме по-способни да интегрираме мисли, чувства и телесни сигнали, което води до усещане за цялостност.

Ролята на примитивните рефлекс

Примитивните рефлекс – като рефлекс на Моро или реакцията на замръзване – се активират при травма. Когато не са преработени, могат да доведат до тревожност, дисоциация и физически проблеми. Подобна е и ориентировъчната реакция, която при безопасна среда подкрепя изследване и любопитство, но при възприемана заплаха може да предизвика оттегляне и стрес.



Сензорна интеграция и проприоцепция

Сензорната интеграция помага на тялото да се ориентира в пространството и да се чувства заземено. Проприоцептивната и вестибуларната обратна връзка – чрез стави, мускули и вътрешното ухо – регулират реакцията на нервната система. Люлеене, подскачане и балансиране отварят каналите за тази обратна връзка и насърчават усещане за безопасност и стабилност.

Практики за ежедневна регулация

Редовните движения подпомагат интеграцията и устойчивостта на нервната система. Примери включват:

- **Държане на главата** – ръка на тила и челото, дишане за синхронизиране на предния и задния мозък.
- **Масаж на стъпала** – стимулира усещането за заземеност.
- **Ритмично люлеене** – напред-назад движение на таза и гръбнака, регулиращо дишане.
- **Странично люлеене** – прехвърляне на теглото от едната на другата страна, с възможно пресичане на средната линия.
- **Подскачане** – ритмични движения с отпускане на тялото, които освобождават напрежение.
- **Балансиране** – стоене на един крак, за активиране на вестибуларния апарат и микродвиженията на тялото.

Тези практики са най-полезни, когато се прилагат ежедневно, дори без наличие на проблем. Те подпомагат адаптивната регулация, изграждат устойчивост и позволяват на тялото и ума да работят заедно. Ако по време на упражненията възникнат силни емоции, това е част от лечебния процес – подхождайте със състрадание и продължете, когато сте готови.

