

čas
na seba.

CENTRUM
PRE PRÁCU
S TRAUMOU

KTO JE DAN(A)?

Návod ako používať
terapeutickú bábiku



OBSAH

KAPITOLA 1

KTO JE DAN(A)? 3

KAPITOLA 2

PREČO BOLA TÁTO BÁBIKA VYTVORENÁ? 4

KAPITOLA 3

AKO S BÁBIKOU DAN(A) MŮŽEME PRACOVAŤ? 5

KAPITOLA 4

BÁBIKA DAN(A) – NEUROBIOLOGICKÉ VYSVETLENIE 7

ČO JE TO TROJJEDINÝ MOZOG? 8

KAPITOLA 5

KAZUISTIKY 10

KTO JE DAN(A)?



Na prvý pohľad je Dan(a) farebná, veselo vyzerajúca bábika. Ale prečo má Dana(a) dve tváre – chlapčenskú a dievčenskú? A prečo jej nohy trčia spod plášt'a? Keď sa plášt' vytiahne nahor a bábika sa otočí, zrazu vyzerá úplne inak: objaví sa červeno-biely maják a po ňom lezie hore zelený plaz so žltými bodkami.

Dan(a) je obojstranná bábika a každá zo štyroch postavičiek má svoj individuálny význam!

Dan(a) je navrhnutá pre pedagógov, (trauma) poradcov, terapeutov, supervízorov a je vhodná aj na pedagogicko-terapeutickú prácu s deťmi a dospelými.

V týchto profesiách potrebujeme neustále vysvetľovať, čo sa deje pri záťaži z minulosti a pri traumatizácii. Objasňujeme psychotraumatologické a neurobiologické základy a ich následky.

Idea bábiky sa zrodila v Nemecku v roku 2012 pod pôvodným menom Paul(a). Samotná bábika bola po vývoji a zamietnutí viacerých prototypov prvýkrát vyrobená vo väčšom počte koncom roka 2013. V spolupráci so Sestrami Dobrého pastiera sa šíje v rámci ženského projektu v Thajsku. Každá bábika, ktorú držíte v ruke, prešla rukami žien, ktoré si vďaka nej budujú novú životnú cestu.

Výroba prebieha v malých sériách pod odborným vedením, pričom dôraz sa kladie na vysokú kvalitu. Celý proces je založený na princípoch spravodlivého obchodu (Fair Trade), čo znamená, že peniaze z predaja bábik sa vracajú priamo späť do Thajska na mzdy žien a na financovanie ďalších vzdelávacích aktivít.

PREČO BOLA TÁTO BÁBIKA VYTVORENÁ?



Dan(a) vysvetľuje, čo sa deje v mozgu počas traumatizácie a popisuje prejavy traumy v každodennom živote, hoci samotná spúšťacia udalosť je už dávno minulosťou. Pomocou bábičky Dan(a) je možné vysvetliť procesy v mozgu pri extrémnej, resp. traumatickej skúsenosti: prečo sú ľudia so záťažou z minulosti niekedy akoby kúzlom vrátení späť do vtedajšej situácie, hoci navonok sa zdá, že žiadne nebezpečenstvo nehrozí. Dan(a) môže pomôcť ľuďom s traumatickou minulosťou, aby vďaka týmto vysvetleniam lepšie porozumeli sami sebe.

Často ani rodičom, pedagógom, učiteľom a opatrovateľom nie je jasné, prečo dieťa so záťažou z minulosti reaguje v určitých situáciách tak, ako reaguje.

Dan(a) môže všetkým zúčastneným prostredníctvom psychoedukácie umožniť krok k schopnosti získať späť kontrolu nad vlastným životom.

AKO S BÁBIKOU DAN(A) MÔŽEME PRACOVÁŤ?

Dan(a) symbolizuje tri úrovne mozgu:

- neokortex ako „mysliteľa/ku“ (Dan a Dana),
- limbický systém/medzimizog ako varovný systém (maják),
- mozgový kmeň pre funkciu prežitia (plaz)

MALÁ UKÁŽKA Z PRAXE

Beriem bábiku do ruky. Na začiatku interakcie je viditeľná strana bábiky, kde sú deti – otáčam ju sem a tam, takže je vidieť raz chlapca Dana, inokedy dievča Danu. Bez ohľadu na to, kto z nich tam je, obaja držia v ruke rovnaké žezlo. Toto gesto symbolicky vyjadruje, že deti žijú svoj vlastný život – s právom na neporušené a chránené dospievanie.

Rýchlym pohybom vyhrniem zelený plášť zdola nahor a otočím bábiku hore nohami. Detská strana zmizne pod tuhou látkou – to symbolizuje, že traumatická udalosť vyradí z prevádzky bežný priestor pre konanie človeka a detská stránka zamrzne (stuhne).

Za normálnych okolností si maják plní svoju prácu spoľahlivo a vytrvalo; dbá na to, aby na mori nedošlo k zrážke a všetky lode zostali na správnej ceste – a v prípade núdze slúži maják aj ako alarm. Plaz, ako ostrážité zviera s prastarými vyvinutými schopnosťami, je v postavičke Dan(a) zrastený s majákom do jedného celku.

V tejto ohrozujúcej situácii – kedy plášť zakryje deti a prinúti ich k nehybnosti – sa objavia maják a plaz a spoločne preberajú vedenie. Zabezpečia, aby sa v mozgu vypli všetky funkcie, ktoré nie sú nevyhnutné pre život (napríklad spojenie s našim rozumom alebo v tomto prípade s „mysliteľom“, neokortexom, a schopnosť začleniť prežitie do súvislostí prostredníctvom hipokampu).

Keď hrozivá situácia pominie, deti sa môžu opäť objaviť. Napriek tomu sa im môže stať, že sú v dôsledku spúšťacích podnetov (triggerov) opäť vrhnuté do rovnakej situácie ako na začiatku a musia zmiznúť pod plášťom.





BÁBIKA DAN(A) – NEUROBIOLOGICKÉ VYSTVETLENIE

Po praktickom opise bábičky Dan(a) preskúmame jej neurobiologické pozadie a opíšeme si tri dôležité súvislosti fungovania mozgu.

1. **Funkcia mozgu v bežných situáciách**, keď pracuje v „normálnom režime“.
2. **Funkcia mozgu v situácii, ktorá je traumatická**, teda extrémne zaťažujúca a presahujúca bežnú ľudskú skúsenosť, čím sa uvádza do činnosti „núdzový režim“.
1. **Funkcia núdzového režimu** v obdobiach, ktoré z vonkajšieho pohľadu nie sú vôbec ohrozujúce: tu ide o súvislosť medzi vtedajšou núdzovou reakciou – teda skoršou traumatizáciou – a dnešným dňom.

ČO JE TO TROJEDINÝ MOZOG?

podľa Paul MacLeana

Mozog sa skladá z integrálnych oblastí, ktoré v normálnom prípade dobre spolupracujú.

- **Neokortex (čelný lalok)** predstavuje myslenie v najširšom zmysle slova (vedomé a nevedomé učenie), rozum, logické myslenie, racionálne a vôľové procesy, reč a riešenie problémov.
- **Limbecký systém (medzmozog)** je zodpovedný za emócie a pamäť. Jeho súčasťou je **hippocampus**, ktorý funguje ako druh dočasnej pamäte a zodpovedá za to, že dokážeme udalosti priestorovo a časovo zaradiť a epizodicky (rozprávaním) ich reprodukovať. **Amygdala (mandľové jadro)** je poplašné centrum a zodpovedá za rýchle reakcie pri nebezpečenstve.
- **Mozgový kmeň (plazí mozog)** je definovaný ako najstaršia časť mozgu. Zodpovedá za prežitie, nevedomé procesy, inštinkty a reflexy. Reguluje základy existencie (spánok, krvný obeh, chuť do jedla, dýchanie, trávenie atď.). V prípade núdze poskytuje potrebnú energiu na boj alebo útek.



V normálnom režime sú tieto tri oblasti plynule prepojené, bez toho, aby sme si to zvlášť uvedomovali. Cez thalamus prúdi do limbického systému obrovské množstvo zmyslových vnemov. V hippocampe sa ukladajú tak, aby sme ich vedeli zaradiť v priestore a čase – a v spolupráci s neokortexom sa zážitky spájajú do súvislej udalosti a neskôr sa ukladajú tak, aby boli kedykoľvek vyvolateľné.

Keď hrozí veľké nebezpečenstvo, aktivuje sa **núdzový režim**. Amygdala vyšle informácie do mozgového kmeňa, aby sa uvoľnila energia potrebná na prežitie (boj a útek). Núdzový režim je vždy spojený s pocitmi bezmocnosti a bezradnosti a vedie k zamrznutiu (stuhnutiu). V núdzovom režime sa vyradí z prevádzky priestorové a časové zaradenie, ako aj sensorický impulz, ktorý umožňuje spojiť dej do súvislej udalosti a neskôr vyvolateľnej spomienky. Taktiež verbalizácia (schopnosť vyjadriť sa slovami) a schopnosť kontextualizácie zážitku sa darí len nedostatočne. Namiesto toho dochádza k fragmentovanému ukladaniu zážitku – k vzniku akýchsi „črepín“ v pamäti.

Súvislosť medzi nebezpečenstvom z minulosti a dnešnými reakciami:

Vzorce neurónových prepojení a synaptické siete, ktoré sa aktivujú súčasne v takomto šokovom stave, resp. v situácii traumatizácie, sa mimoriadne pevne prepoja. Dôsledkom je, že v neskoršom období sa prostredníctvom kľúčových podnetov (**triggerov**) vyvolá a aktivuje celý tento vzájomne prepojený vzorec. (podľa Hebba, 1949)

To znamená: ľuďom, ktorí v skoršom životnom období zažili traumatickú udalosť alebo životnú záťaž, môže trigger túto situáciu pripomenúť. Nejde však o bežné spomínanie, ale o „vsunutie späť do vtedajšej situácie“ iniciované kľúčovým podnetom.

Trigger je ako kľúč k dverám do sveta minulosti. Môže to byť hlas, dotyk, vôňa alebo podobná situácia. Môže to byť však aj bezmocná, preťažujúca alebo strach naháňajúca, neistá situácia, ktorá potom rovnako spustí vtedajší vzorec. V tele sa môže aktivovať celý vtedajší prepojený vzorec (flashbacky).

Deti sa pokúšajú tejto aktivácii vyhnúť rôznymi spôsobmi. Vytvárajú si stratégie potlačenia, odštiepenia (napr. **disociácia**), odpútania pozornosti alebo rozrušenia. Všetky využité stratégie sa stávajú úspešnými stratégiami na prežitie. V mozgu za ne nasleduje „odmena“ v podobe vyplavenia dopamínu, čo vedie k pozitívnemu pocitu.

Čím častejšie sa stratégie prežitia aktivujú, tým viac sa v mozgu upevňujú ako riešenie. Hrozba, že sa vyvolá zaťažujúca, traumatizujúca udalosť, spôsobuje, že deti robia všetko pre to, aby sa tak nestalo. Často sa vyhýbajú situáciám, ktoré ich uvádzajú do podobne pociťovaného stresu, alebo disociujú v situáciách, v ktorých sú preťažené.

KAZUISTIKY

Príbeh o Leonovi : Ako funguje normálny a núdzový režim?

Leon žil do veku tri a pol roka so svojou psychicky chorou matkou. Nedokázala mu poskytovať pravidelnú citovú pozornosť a niekedy ani dostatok jedla. Leon bol vtedy príliš malý a bezmocný, a preto jeho telo (respektíve jeho mozog) muselo v týchto situáciách opakovane aktivovať núdzový režim. Pre jeho prežitie to bolo životne dôležité.

Neskôr sa dostal najprv do pohotovostnej pestúnskej rodiny a potom do kliniky. Ako takmer päťročný prišiel do skupiny, v ktorej žije dodnes a kde dostáva neustálu pozornosť aj pravidelnú stravu.

Leonovo telo sa však naučilo, že v situáciách, ktoré by mu mohli pripomínať vtedajší nedostatok, sa „vypne“. Disociuje a pri nebezpečenstve uniká do vnútra: prestáva vnímať vonkajší svet a chráni sa tak pred opätovným prežívaním bolesti. Niekedy sa vyhýba situáciám, ktoré by mu mohli pripomínať minulosť: napríklad nechce prespať u kamarátov, pretože nevie, kedy ich rodina večeria a či tam pre neho bude dosť jedla. To všetko sa deje úplne nevedome, bez toho, aby to Leon vedel takto opísať. Okrem toho je pre Leona v škole, často po veľkej prestávke, nevyhnutné „zdrhnúť do vnútra“. Takpovediac si trochu oddýchne, pretože veľká prestávka ho vždy mimoriadne stresuje. Cez prestávku stojí sám na okraji školského dvora a nevie, ako to zariadiť, aby sa mohol so spolužiakmi hrať futbal. Cíti sa opäť podobne osamelý ako kedysi; tak veľmi chce niekam patriť, ale nedarí sa mu to.



Pocit osamelosti je v tomto momente **triggerom** (spúšťačom), ktorý zapne núdzový režim: Leon buď znova prežíva vtedajšiu situáciu, alebo sa vypne tým, že disociuje. V oboch prípadoch potom nezaregistruje, že pán učiteľ po prestávke oznamuje písomku z matematiky na zajtra. Alebo že pani učiteľka prosí deti, aby si zajtra priniesli päť eur na výlet.

Neskôr, keď sa Leonov núdzový režim upokojí, jeho vedomie sa znova vynorí, je opäť plne prítomný a môže sledovať vyučovanie. Bohužiaľ nevie, že niečo zmeškal, a ani učitelia si nevšimli, že Leon nebol skutočne prítomný. Sedel predsa na stoličke, len sa pozeral trochu zasnene – ale to Leon robí často. Problémy alebo zlá písomka sú tak vopred naprogramované, pretože už príliš často „zabudol“ na veci, ktoré mal urobiť, a matematika je Leonov najslabší predmet.

Popoludní po nevydarenom dni v škole si k Leonovi sadne vychovávateľ z detského domova a vysvetlí mu, ako Leon reaguje pri vnútornom strese. Pre Leona je to dôležité, pretože sám sebe nerozumie a ešte viac ho mätie, keď cíti, že je iný ako ostatné deti a nevie si to vysvetliť. Leon si dokonca myslí, že je hlúpy, hoci dospelí často hovoria, že je to bystrý a šikovný chlapec. Niekedy sa obáva, že je tiež chorý ako jeho biologická matka. Ale Leon nie je ani hlúpy, ani divný, ani „mimozemšťan“ – jeho správanie má dobrý dôvod. Jeho telo reaguje na určitú situáciu tak ako vtedy, keď bol malé dieťa. Alebo sú jeho stratégie prežitia podnietené k tomu, aby v týchto situáciách prevzali vedenie.

INTERVENCIA S BÁBIKOU

Vychovávateľ vezme do ruky **obojstrannú bábiku Dan(a)** a predstaví Leonovi chlapca menom Dan (mysliteľa). Dan má v ruke žezlo. To znamená, že Dan riadi sám seba, vníma sa a je svojou pozornosťou plne prítomný. Okrem toho vie veľmi dobre premýšľať, pretože Dan predstavuje tú časť mozgu, ktorá je za to zodpovedná. Takto je to u Leona veľmi často, keď nemá vnútorný stres – napríklad popoludní, keď sa hrá vo svojej izbe.

Pod Danovým plášťom sú ukrytí **Maják a Plaz**. Dan a ani Leon si ich vôbec neuvedomujú, keď vládne „mysliteľ“ so žezlom v ruke. Všetko funguje a obaja dokážu celkom dobre sledovať aj matematiku, pamätať si aktuálne veci, smiať sa alebo sa hádať – sú to skrátka úplne normálni chlapci. Keď sa Leon dostane do stresu – napríklad preto, že sa bojí prespať u kamaráta, alebo preto, že má podvedomý strach z nedostatku jedla, alebo preto, že stojí sám na dvore a má pocit, že nikam nepatrí – naskočí jeho núdzový režim.

Vychovávateľ vezme bábiku, rýchlym pohybom vyhrnie plášť cez chlapca a objaví sa **Maják s Plazom**. Maják je tá časť mozgu, ktorá predstavuje alarm. Ten sa aktivuje, keď si Leonovo telo vedome alebo nevedome spomenie na niečo zaťažujúce z minulosti. Telo vtedy povie „Strach!“ alebo „Pozor!“ a chráni Leona, aby to už nemusel cítiť. Funguje to tak, že Maják a Plaz prevezmú žezlo a Dana (=Leona), mysliteľa, vypnú (v tomto prípade ho schovajú pod plášť).

Kedysi tento stav nastal vtedy, keď mu bolo veľmi zle, lebo bol príliš dlho hladný a úplne sám. Dnes sa to deje preto, lebo Leonovo telo si spája pocit aktuálneho stresu so starým pocitom strachu. Leonov (=Danov) Maják a Plaz preberajú vedenie automaticky, bez toho, aby si to vedome všimol alebo s tým mohol niečo urobiť. U Leona to často znamená, že „zdrhne do vnútra“ a je tak ďaleko, že nevníma, o čom sa vonku hovorí alebo čo sa deje. Až keď je jeho telo opäť „vo väčšom bezpečí“ a pocit z minulosti sa znova upokojí, môže sa Dan (mysliteľ) znova objaviť a prevziať žezlo. Leon nevie, že istý čas nemal žezlo v rukách a sám zmizol pod plášťom.

Vychovávateľ môže Leonovi pomocou bábiky ukázať, ako ho jeho mozog chráni, keď sa dostane do stresu. A Leon vidí, že tá časť, ktorá si všetko pamätá a ktorá premýšľa, vtedy nemala vedenie a bola schovaná pod plášťom.

Ako si má Leon pamätať na tých päť eur alebo na písomku z matiky, keď „mysliteľ“ v ňom bol práve schovaný pod plášťom a vedenie mali Maják a Plaz? Je to názorne vidieť, keď vychovávateľ opakovane otáča bábiku a pozerá sa s Leonom na situácie, kde má on – „mysliteľ“ – žezlo v ruke a ostatné časti v ňom (zodpovedné za cit, reč, ukladanie informácií a mnohé iné) fungujú v tichosti. A tiež na tú druhú situáciu, keď „Dan – mysliteľ“ zmizne a žezlo má v ruke alarm so životne dôležitými funkciami (Plaz). Pre Leona je obzvlášť dôležité pochopiť, že toto striedanie, a teda „núdzový režim“, súvisí s minulosťou a že ho telo chce chrániť, aj keď dnes už túto ochranu v takejto forme nepotrebuje.

Spoločne môžu vychovávateľ a Leon (Dan) krok za krokom premýšľať o tom, čo môže urobiť, aby sa do týchto situácií dostával menej, respektíve ako to môže zvládnuť, aby ostal „prítomný“.



Príbeh o Lei: Trauma nepozná čas

Leina matka mala 16 rokov, keď otehotnela. Otec bol výrazne starší a voči tehotnej matke sa opakovane správal násilne. Matka chcela za každú cenu udržať vzťah s otcom, a preto sa Ley hneď po narodení vzdala. Krátko predtým, ako sa Lea dostala do svojej súčasnej rodiny, si to jej biologická matka rozmyslela a na tri týždne si ju vzala k sebe do zariadenia pre matky s deťmi. Keď to predsa len nešlo, Lea išla do pohotovostnej pestúnskej rodiny, kým sa pre ňu nenašla vhodná trvalá pestúnska rodina. V oboch rodinách Lea dostala všetko, čo potrebovala na dobrý telesný a duševný vývoj.

Lea má dnes 11 rokov. Stále má však strach z (fyzickej) blízkosti a nevie dobre znášať situácie, keď je všetko „príliš dobré“ a všetci sa tešia. Vo svojej rodine sa často cíti ako na okraji, akoby tam nepatrila, hoci si ju pestúni oblúbili hneď v prvých dňoch a vytrvalo ju ľúbia. Lea začala chodiť na strednú školu a je aktívna v dvoch krúžkoch. Nemá „skutočnú“ kamarátku, len veľa známych. Vždy, keď je u rodiny svojej kamarátky z hádzanej, kde vládne srdečná a hlučná atmosféra, je po príchode domov tlak ublížiť pestúnskej mame mimoriadne silný. Vtedy máva návaly impulzivity a pestúnskej mame hrubo nadáva.

Pestúnska mama má obavy, pretože toto správanie sa zhoršuje a nerozumie, prečo je Lea po toľkých rokoch v rodine stále taká neistá. Poradkyňa pre pestúnske rodiny vysvetľuje mame pri rozhovore, čo robí mozog počas traumatizácie. **Pretože trauma nepozná čas!**

Je dôležité, aby pestúnska mama vedela, že duševné zranenia, ktoré Lea zažila, boli existenčné a že pravdepodobne zažívala traumatizáciu už pred narodením a ako dojča, čo dodnes ovplyvňuje jej správanie.

INTERVENCIA S BÁBIKOU

Poradkyňa vezme bábiku Dan(a) a ukáže mame stranu s dievčatkom. Dievča Dana predstavuje „mysliteľku“ a neokortex v mozgu. Normálne je táto časť aktívna už u veľmi malých detí a drží v ruke žezlo. To znamená, že dieťa s bezpečnou vzťahovou väzbou cíti, že ľudia sú spoľahliví a dobrí. Má predstavu o tom, že svet je zmysluplný a usporiadaný a že môže vyrastať v bezpečí. Dieťa má vtedy pozitívny obraz o sebe a svojom vnímaní.

Lea nezažila svoju matku ako spoľahlivú a nemohla vyrastať s istotou, že o jej základné potreby bude postarané. Aby prežila duševné zranenia, musel u nej veľmi skoro začať fungovať **núdzový režim**. Len vďaka nemu Lea vôbec prežila a kým sa dostala do pestúnskej rodiny, núdzový režim bol pre ňu ako ten normálny: Lea musela byť neustále v stave pohotovosti, aby prežila to, čo príde.

Poradkyňa teraz otočí bábiku hore nohami, Dana zmizne pod plášťom a vidíme **Maják a Plaza**. Lein organizmus opakovane reagoval útekovým reflexom; hlasno plakala, až kým raz nestíchla, pretože jej plač u biologickej matky nenašiel žiadnu odozvu. Keď telo prejde do stavu pohotovosti, celý organizmus sa pripraví na boj alebo útek. Dýchanie sa zrýchli, krvný tlak stúpne, zreničky sa rozšíria, trávenie sa zastaví, imunitný systém sa utlmí: všetko je pripravené. Zároveň sa telo opakovane vybíja a úplne sťahuje. Tento proces prebieha v rýchlych vlnách nahor a nadol (tzv. pod- a nad-aktivácia/spojenie).

Lea sa naučila byť buď extrémne otvorená, alebo extrémne uzavretá – normálna „zlatá stredná cesta“ je jej cudzia. Počas pohotovostného stavu hormóny ako adrenalín zabezpečujú, aby bola Lea plne mobilizovaná, pričom zároveň necíti toľko fyzickej bolesti – a zo svojho okolia vidí len časť, akoby **v tunelovom videní**.

Lea bola príliš malá, aby si na to pamätala, ale aj keby bola staršia: pri núdzovom režime sa neokortex odpojí, často aj hippocampus, ktorý slúži ako dočasná pamäť a zabezpečuje, aby sme zážitky vedeli rozprávať, priradiť k nim dej a časovú následnosť. Na to je hippocampus normálne v dobrom spojení s rečovým centrom. Pri núdzovom režime, keď vedenie preberajú Maják a Plaza, sa deaktivuje všetko, čo v tom momente netreba. Ide o krajné nebezpečenstvo – preto „mysliteľka“ Dana zmizla pod plášťom.

Maják predstavuje amygdalu, ktorá spúšťa alarm a v spojení s **Plazom** robí všetko pre prežitie. Tam sa ukladá aj to, čo sa stalo, ale úplne inak než normálne. Ukladá sa to fragmentovane, v mnohých jednotlivých úlomkoch (črepinách), ktoré nie sú zoradené za sebou, ale stoja vedľa seba bez ohľadu na čas. Často je odpojené aj rečové centrum, takže pre to, čo sa stalo, neexistujú slová.

Poradkyňa je pevne presvedčená, že Lea vždy koná z dobrého dôvodu a nie preto, že by chcela pestúnku mamu vedome hnevať. Jej správanie ukazuje, že je masívne preťažená, keď napríklad „mení svety“ (prechádza z hlučnej návštevy do ticha domova).

Keď sa Lein (Danin) núdzový režim znova upokojí, bábiku možno znova otočiť a dievčatko Dana opäť preberá žezlo nad svojím životom.

Pod plášťom v nevedomí opäť funguje normálny režim a Lea má žezlo znova vo svojich rukách.

Poradkyňa a pestúnka mama môžu pomocou obojstrannej bábiky „preložiť“ neurobiológiu a fungovanie nervového systému do každodenného života a pomôcť tak mame lepšie porozumieť Leinu správaniu. Pomocou bábiky môžu spoločne hľadať nápady, kedy a čím sa u Ley aktivuje núdzový režim (stratégie prežitia). Z toho môžu vyvodiť, čo by Lei konkrétne pomohlo, a tým zmeniť pocit bezmoci u pestúnkej mamy.

REFERENCIE

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

A Triune Concept of the Brain and Behaviour: Hincks Memorial Lectures

Paul MacLean | University of Toronto Press, 1973

The Pocket Guide to the Polyvagal Theory

Stephen W. Porges | WW Norton & Co 2017

Telo si pamätá - Mozog, myseľ a telo pri liečení traumy

Bessel van der Kolk | Tatran 2022

Probouzení tygra - léčení traumatu

Peter A. Levine a Ann Frederick | Maitrea 2011



ČAS NA SEBA

V našom centre pre prácu s traumou vytvárame bezpečný priestor pre váš osobný rozvoj a posilnenie vzťahov – či už ide o vzťah k sebe, v rodine, alebo v komunite.

Zameriavame sa na psychologické, poradenské a terapeutické služby pre obnovu duševného zdravia a vnútornej rovnováhy pre deti aj dospelých.

Ponúkame služby - Somatic experiencing®, EMDR, kraniosakrálna terapia, celostná práca s dychom, HRV, biofeedback a iné.

Nájdete nás v historickom centre Banskej Štiavnice.

potrebujem@casnaseba.sk

+421 905 260 350

www.casnaseba.sk

