

Dorte Maries blog



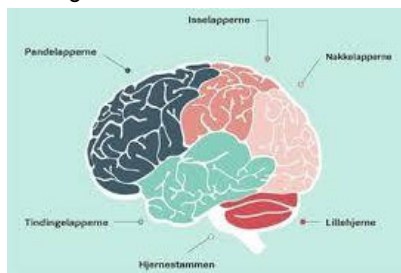
Hjernen – i ubalance og balance.

Vi er, som mennesker, biologiske væsner, og vi lever en i moderne verden, men vi har stadig bare er en gammel analog hjerne, og som stadig fungerer sådan. Hjernen er fantastisk, men ifølge psykolog Henrik Tingleff er den "bare" en stor gang byggesjusk. En stor del af hjernen er mindst 120 millioner år gammel – og selvom hjerne også har udviklet sig, er det lidt som om det er bare er nye "moduler", der er bygget på, som var det et gammelt hus, hvor der er tilbygget en carport og en udestue. Så det er menneskehjernen, der fokuserer på mad, sex og magt. Og det er krybdyrhjernen, der fokuserer på at kæmpe og konkurrere – og er en stor del af os. Men vi har også en særlig del af hjernen, den menneskelige del, som er vores helt egen.

Den nye hjerne, altså "tilbygningen", er den der gør os intelligente. Den del af hjernen der gør os i stand til alt muligt godt og alt muligt forfærdeligt. Både for os selv og for andre. Vi kan sende folk i rummet, bygge smukke bygninger, skrive stor og smuk litteratur – og med samme hjerne kan vi også opfinde våben, lave masseødelæggelser og udtænke metoder til at ødelægge andre og gøre ondt.

Den nye del af hjernen giver os udfordringer fordi den gør, at vi, modsat alle andre dyr, kan at se os selv med andres øjne og tænke på hvad andre tænker om os. Vi kan bekymre os, være selvkritiske og have katastrofetanker som udfordrer os som mennesker.

Den nye del af hjernen er vigtig for os - for uden den kunne vi ikke alle de ting, vi kan i dag. Hjernen har et "kontrolcenter", hvor der ligger tre følelsesregulerende systemer i.



Vores følelsesregulerende systemer er med til, at vi kan overleve – men har også stor betydning for hvordan vi har det, og hvordan vi agerer med resten af verden.

1. Trusselssystemet (Det røde system)

- Det er det der gør at vi kan reagere hurtigt og instinktivt – at vi kan overleve.
- Det indeholder stærke negative følelse som angst, vrede og afsky for at sikre at vi er klar til kamp og flugt.
- Det er det stærkeste af vores tre systemer og det betyder at de negativer dominerer over det positive, fordi det handler om overlevelse.

2. Motivationssystemet (Det blå system)

- Det system, der gør, at vi ikke bare bliver, hvor vi er og gør, som vi plejer. Det system guider motiverer og opmuntrer.
- Det gør, at vi forfølger, ser chancer, presser os til at komme videre.
- Dopamin hænger sammen med motivationen, fordi vi oplever et sus eller et kick når vi gør ting og dermed bliver endnu mere motiverede.
- Det er "startknappen" – der motiverer til at vi kommer videre.

3. Det beroligende system (Det grønne system)

- "Pauseknap"
- Det system handler om kontakt og nærvær mellem mennesker og er afgørende for vores overlevelse.
- Vi er et socialt dyr, og vi er afhængige af vores flok. Vores børn er også afhængige af at modtage omsorg og beskyttelse for at overleve – både fysisk og som intelligente



Klinik Krop og Ro

Synes godt om



et

SMIL

er gerne startet med et andet smil

Grammatiklossen.dk



Klinik Krop og Ro
sidste mandag

Hurraaaa - jeg må åbne klinikken igen
Det er så dejligt og jeg glæder mig til at behandle igen. Men for at jeg kan jeg er følge sundhedstyrelsens retningslinjer må jeg bede jer være tålmodige lidt endnu. Jeg har bestilt de værnemidler der kræves og når de kommer frem, så hører I det først

Kh

Dorte Marie ... [Se mere](#)

mennesker.

- Uden kærlig omsorg udvikles hjernen ikke.

- Det her system er forbundet med:

→ Ro

→ Tryghed

→ Her slapper vi af

→ Her føler vi tilfredsstillelse.

- Når vi oplever ovenstående, så kan vi:

→ Reflektere

→ Holde hjernen klar

→ Analysere

→ Planlægge

→ Være den gode udgave af os selv.

- Vi er bare ikke så gode til ovenstående i det moderne samfund, hvor vi hele tiden helst skal opnå resultater, performe og præstere.

Hvis vi ikke bruger vores beroligende system, så tager krybdyrhjernen magter over os – altså trusselssystemet. Og når det sker, så kan vi ikke vise eller være i overskud.

I det moderne samfund bliver vores hjerner udfordret – og vores følelsesregulerende systemer. Når vi oplever krav fra verden – når vi bliver målt og vejret, så bliver trusselssystemet aktiveret og vi vil komme til at opleve:

- Utryghed og usikkerhed.
- Tanker om vi klarer os godt nok og om vi slår til?
- Bekymringer.
- Og hvilke konsekvenser kan vi opleve hvis ikke vi bekymrer os.
- Samtidig med, at vi konstant sammenligner os med andre, møder krav om optimering og konkurrencer, så kommer også motivationssystemet på overarbejde.

Dermed har vi både trusselssystemet og motivationssystemer der blinker rødt. Mens der stort set ikke er nogen aktivitet i det beroligende system. Vi glemmer at stoppe op og være tilfredse med os selv, hinanden og med vores relationer og tingenes tilstand.

Og så har vi skabt en ubalance i de tre systemer. Hjernen kobles fra og vi bliver primitive. Vi bliver selvkritiske og dømmende – både overfor os selv og andre. Vi glemmer af passe på os selv og andre – og vi bliver en ærgerlig udgave af os selv.

**Det er en skidt situation at stå i
– men den gode nyhed er at man kan genetablere balancen <3
Al forandring starter med en følelse**

Så når vi for eksempel er stressede eller ked af det, så kan vi hjælpe os selv ved at aktivere vores beroligende system. Og det kan vi blandt andet gøre på nedenstående måder:

1. **Ta' hensyn til hjernen – det er afgørende for at give vores hjerner de bedste betingelser.**
 - Stop og find ro og tag' en pause.
 - Prioriter ro og tid til dig.
 - Vi skal give plads til det der aktiverer det beroligende system såsom, relationer, reaktioner og det der skaber tryghed og ro.
 - Vi skal give os lov til at stoppe op og være tilfredse tingenes tilstand i stedet for hele tiden at søge det sus, vi får, når vi er i motivationssystemet.
 - Være bedre til at nyde vores resultater ved at stoppe op og finde ro.

Hvad du selv kan gøre for at hjælpe din hjerne og de følelsesmæssige systemer i balance?

1. Du kan hjælpe dig selv ved at give dig tid til at tænke over, hvornår og hvordan du giver dig selv lov til at være i det beroligende system, hvornår du mærker nærvær og kontakt, og hvornår du er tilfreds.
2. Du kan tænke over hvilke ord, du bruger? Både når du skriver eller taler til andre.

3. Hvilket tempo er du i – når du bevæger dig fra en aktivitet til en anden?

4. Tænk over hvordan du møder andre mennesker – og kommer rundt. Hvad signalerer du i dit kropssprog, øjenkontakt, tonefald og blotte tilstedeværelse?

I denne corona tid, hvor verden og vores vante tilværelse er blevet vendt på hovedet, så er det vigtigt at give plads til vores beroligende system. Det vil skabe bedre balance hos os selv men også hos andre. Men det kan være svært i det moderne samfund – og i særdeleshed i den nuværende situation vi står i med sygdom og utryghed. Det er ikke nødvendigvis en nem øvelse – men for at starte i det små, kan du starte med at forsøge at gennemskue dine følelsesregulerende systemer for at skabe mere balance i og omkring dig selv.

20 minutters mindfulness kan styrke din ro, opmærksomhed, tryghed og trivsel, men selv det kan være næsten ekstra stressende for en overbelastet krybdyrhjerne. Derfor kan du i korte stunder øve dig på at være

- Bare være til stede.
- Gå stille og roligt fra et sted til et andet.
- Stoppe med at multitask.
- Give dig selv tid.
- Giv din hjerne en pause.

Det kan være svært – men alle kan gøre følgende:

- Begynd at bruge to minutter på beroligende vejtrækning, fordi det aktiverer vores beroligende system
- Smile – smil til dig selv og til andre - for det har stor effekt på dit beroligende system.
- Kom en tur ud i naturen

Vi er alle forskellige og har brug for noget forskelligt, men i denne her tid, hvor vi kun må være sammen på afstand, og man ikke kan gøre det, man måske plejer at gøre for at hjælpe sit beroligende system, så er ovenstående nogle få, men kraftfulde råd.

Kærlig hilsen
Dorte Marie