

TRAUMER: IFS & NERVE SYSTEMET

Internal Family Systems

Polyvagal Teori

BESKYTTERE MOT SAMMENBRUDD

KOLLAPS, for eksempel kronisk utmattelse, depersonalisering, besvimelse, narkolepsi, migrene, søken etter fortrenning eller død.

UNDERKASTELSE: for eksempel depresjon, blidgjøring, resignasjon, tilbaketrekning, lydighet, dagdrømming, bedøvende avhengigheter.

FORVISTE/EXILES

Overveldelse fører til fragmentering. Uten støtte til å regulere & komme seg, blir deler som bærer på ubearbeidet **frykt, sorg, raseri, skam, panikk & desperasjon** forviste. Ofte er de unge deler, noen ganger uttrykt som fysiske symptomer, som fortsetter å prøve å bli hørt & hjulpet, reaktivert av lignende hendelser.

BESKYTTERE – enten som proaktive **MANAGERS** eller reaktive **BRANNSLUKKERE** – bruker den strategien de opprinnelig fant for å holde **EXILE** smerten unna.

STABILISERINGS BESKYTTERE

for eksempel. hyperårvåkenhet, kontrollering, å gi opp, gjøre opprør, angst, hastverk, perfeksjonisme, bygge forsvar, hyperaktivitet, kritikk, løgn, impulsivitet, tvangslidelse, aktivitetens avhengighet.

SELV-LEDET

Delene føler seg trygge nok til å slappe av & arbeide som et team. Behov, følelser & sunne grenser er velkomne. Individuasjon, lek, tillit, vekst, spontanitet, intimitet, læring, kreativitet, hvile & helbredelse.

SELVET

(sjel / essens / kjerne selvet)
En bevisst, forankret kilde til klarhet, nysgjerrighet, medfølelse, ro & tilknytning. Å være, ikke gjøre.

JEG KAN IKKE

JEG FØLER SMERTE

JEG MÅ

JEG KAN

JEG ER

sammenbrudd

KOLLAPS

Dorsal Vagal (PSNS)

UNDERKASTELSE

underaktivert (SNS)

søker sikkerhet via **FRAKOBLING**

FRYS

hyper+ hypo overveldelse

stabilisere

KAMP

FLUKT

OVER-aktivert
sympatisk NS

Søker sikkerhet via **HANDLING**

flyt

TRYGG OG FORBUNDET

Ventral Vagal (PSNS)
pluss fleksibel blanding med andre ANS-tilstander (flyter med/eller er komfortabel med)

SAMREGULERING

Med Selvet eller Andre

OVERLEVELSE

MOTSTANDSDYKTIGHET

OVERLEVELSES/TRIVSEL SPIRALEN