

# TRAVMA: İAS & SİNİR SİSTEMİ

İçsel Aile Sistemleri

Polivagal Teori

## DÜŞME KORUYUCULARI

ÇÖKÜŞ örneğın kronik yorgunluk, depersonalizasyon, baygınlık, narkolepsi, migren, unutulma ya da ölüm arayışı.

TESLİMİYET: örneğın depresyon, dindirmek, vazgeçmek, geri çekilme, itaat etmek, uzaklara sürülmek, bağımlılıkları uyuşturma.

## SÜRGÜNLER

Duygusal aşırı zorlanma bölünmeye yol açar.

İşlenmemiş korku, keder, öfke, utanç, panik ve çaresizlik içeren yanlar, düzenleme ve iyileştirme desteğı yoksa, sürgün edilir. Çoğunlukla erken yaşta, bazen fiziksel semptomlar olarak depolanan bu belirtiler, duyulmak ve yardım alabilmek için benzer olaylarla yeniden etkinleşirler.

KORUYUCULAR – önlem alan YÖNETİCİLER veya reaktif YANGIN SÖNDÜRÜCÜLER olarak - SÜRGÜN acısını uzak tutmak için başlangıçta ilk buldukları strateji neyse onu kullanırlar.

## ÇÖZÜMLEME KORUYUCULARI

örneğın aşırı tetikte olma, kontrol etme, pes etme, isyan etme, kaygı, acele etme, mükemmeliyetçilik, gerginlik, hiperaktivite, eleştirme, yalan söyleme, dürtüsellik, OKB, aktivite bağımlılıkları.

## BENLİK LİDERLİĞİ

Yanlar kendilerini güvende hissederek, rahatlayabilir ve ekip olarak çalışırlar. İhtiyaçlar, duygular ve sağlıklı sınırlar hoş karşılanır. Birey olma, oyun, güven, büyüme, kendiliğindenlik, yakınlık, öğrenme, yaratıcılık, dinlenme ve onarım.

## BENLİK

(ruh / öz / öz benlik)

Dikkatli/bilinçli farkındalıkla oluşturulmuş zihinsel berraklık, merak, şefkat, dinginlik ve sosyal bağlantılar birikimi. Birşey yapmadan kendi olabilmek.

YAPAMAM

CANIM YANIYOR

YAPMALIYIM

YAPABİLİRİM

BEN

düşmek

ÇÖKÜŞ

Dorsal Vagus  
(Parasempatik Sinir Sistemi- PSSS)

TESLİMİYET

az-uyarılmışlık  
(sempatik sinir sistemi - SSS)

KOPMA

yoluyla güvenlik arayışı

DONMAK

aşırı+az zorlanma

çözümle

SAVAŞ

KAÇ

AŞIRI- uyarılmış  
Sempatik SS

HAREKET aracılığıyla  
güvenlik arayışı

akışta ol

GÜVENDE VE BAĞLANTIDA

Ventral Vagus (PSSS)  
ek olarak diğer OSS  
(Otonom Sinir Sistemi)  
durumlarıyla esnek birleşim

ORTAK-DÜZENLEME

Kendisiyle veya  
Diğerleriyle

HAYATTA KALMA / GELİŞME SARMALI

www.calmheart.co.uk - Ruth Culver © 2020– (güncelleme 7/23) - Çeviri: Dr. Ervin Gül

HAYATTA KALMA

DAYANIKLILIK