

Mødegang 7: Status

Model til sygdomsforståelse

Sårbarheder

Medfødt/arv

Erhvervet: opvækst, alvorlig sygdom, traumer

Udløsende faktorer

Traume, fx ulykke

Sygdom, fx infektion

Gentagne belastninger, fx stress

Vedligeholdende/forstærkende faktorer

Forandringer i nervesystemets funktion

Tanker og adfærd – mestring af symptomet

Livsstil

Mødet med andre, inklusiv social- og sundhedsvæsen

Det autonome nervesystem



Det sympatiske nervesystem

"Handlemodus"

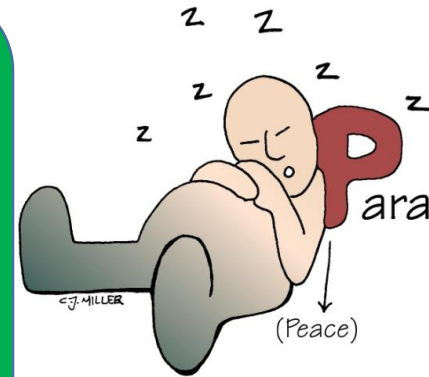
Vækker os om morgenen
Kaldes også kamp-flugt-systemet
Accelererer hjerterytmen
Accelererer vejrtrækningsrytmen
Øger svedproduktionen
Reducerer/stopper fordøjelsen
Osv. osv.



Det parasym- patiske ns.

"Værensmodus"

Får os til at falde til ro/sove
Medfører afslapning og fordøjelse
Reducerer hjerterytmen
Reducerer vejrtrækningsrytmen
Hæmmer svedproduktionen
Igangsætter fordøjelsen
Osv. osv.



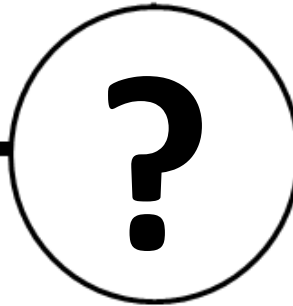
NB: at fryse/"spille død"/dissociere er det parasympatiske nervesystems overlevelsesmekanisme



OBSERVÉRBAR ADFÆRD

Stopper op (mærker efter)
Forsøger at kontrollere
symptomer

VÆK FRA



OBSERVÉRBAR ADFÆRD

Fortsætter min handling
på trods af symptomer

HEN IMOD



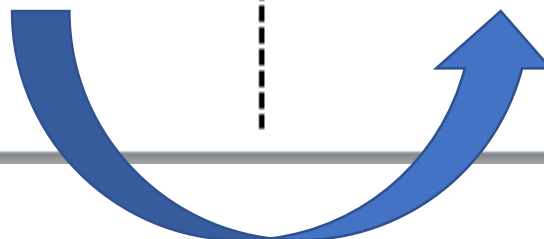
Ubehagelige sanseindtryk
Forbigående symptomer
Langvarige symptomer

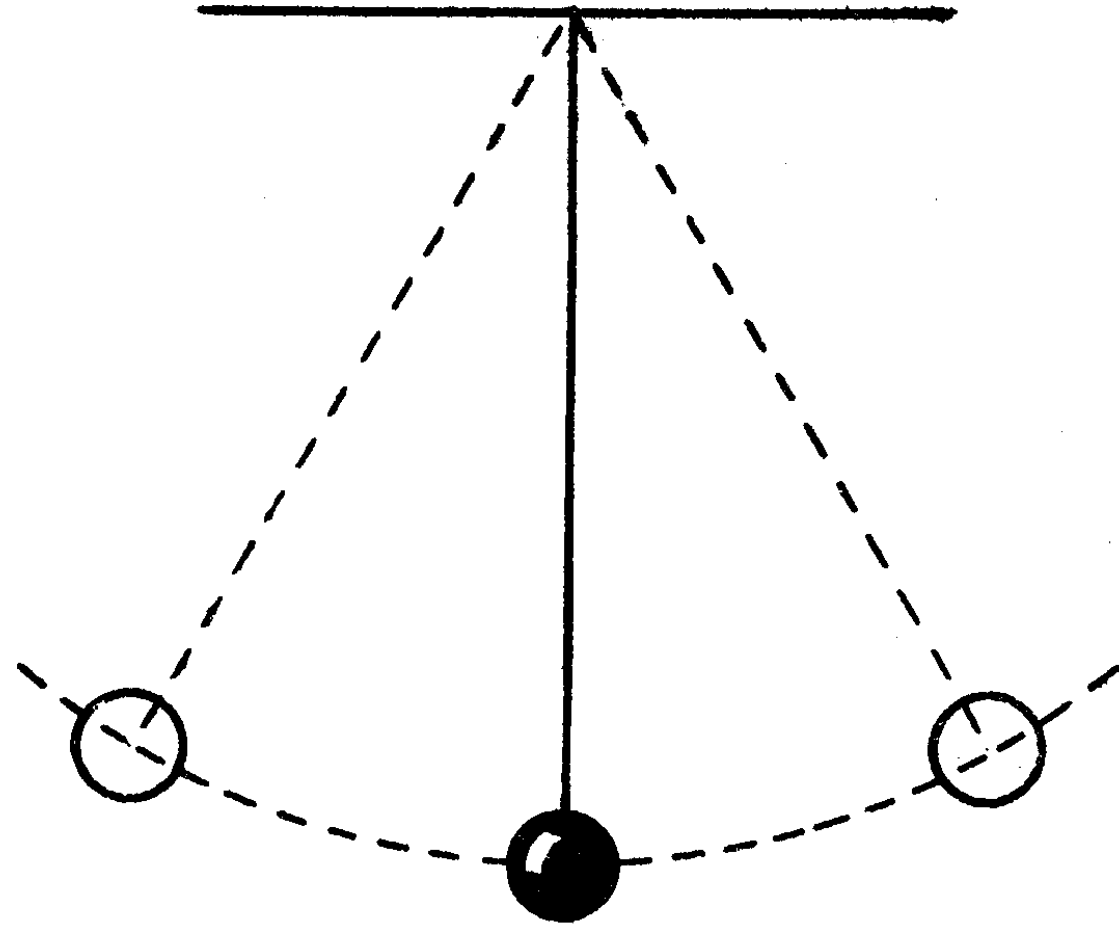
INDRE TING, DU GERNE VIL VÆK FRA



Det, jeg dybest set ønsker
at rette fokus imod

HVEM OG HVAD, DER ER VIGTIGT FOR DIG





Hvor er *din* gyldne balance?

