

Los Síntomas del Sistema Nervioso de Regulación y Desregulación

Todos los síntomas de la desregulación surgen de percepciones de los acontecimientos de nuestras vidas. Cuando integramos nuestras percepciones, cambiamos los síntomas en nuestro sistema nervioso. Es buena idea dominar el arte de integrar nuestras percepciones y de como regular los síntomas que se manifiestan en nuestros cuerpos para ayudarnos a volver a un estado ventral/más regulado.

Síntomas de hiper excitación del sistema simpático - Lucha, huida

Percepción de Peligro/Desafío

Híper alerta
Hipervigilancia
Aumento de la frecuencia cardíaca
Estar a la defensiva
Sensación de martilleo en la cabeza
Ansiedad
Actividad motora excesiva
Abrumado, desorganizado
Altos niveles de irritabilidad
Ataques incontrolables de ira
Agresividad
Disociación

Síntomas Regulados de una respuesta parasimpático /ventral-vagal (plenamente consciente/conectado a uno mismo)

Neurocepción de Seguridad

Razonamiento lógico, claro
Capacidad de tomar decisiones conscientes
Capacidad de tener contacto visual
Demonstración de una amplia gama de expresiones emocionales
Sensación de “estar con los pies en la tierra”
Capacidad de notar la respiración
En control de uno mismo
Consciencia interna de la mente y el cuerpo
Capacidad de comunicarse con claridad

Síntomas de hipo excitación del sistema parasimpático/dorsal-vagal, respuesta de inmovilización y colapso

Percepción de Peligro/Desafío

Impotencia
Apariencia de estar sin vida
Ausencia de expresividad
Entumecimiento
Falta de motivación
Letargo/cansancio
Capacidad embotada de sentir eventos significativos
Constricción emocional
Depresión
Aislamiento
Disociación

Synergetic Play Therapy® (Terapia de Juego Sinérgica): Actividades de Regulación

A continuación, se enumeran solo algunos ejemplos de actividades que se pueden utilizar para contribuir a regular un sistema nervioso desregulado. Es buena idea hacer estas actividades de forma proactiva, así como en los momentos de desregulación. También es importante seguir la sabiduría innata del cuerpo para devolverlo a un estado/ventral. Es importante hacer estas actividades individualmente y con alguien.

- Correr, saltar, girar, dar vueltas, bailar con pausas para tomar respiraciones profundas. Hacer un juego y pedirle al niño que salte alto como para tocar algo en lo alto de una pared o en el marco de una puerta
- Correr, saltar, etc. y chocar contra algo blando (p. ej., saltar en la cama y dejarse caer repetidamente)
- Botar en una pelota de yoga
- Rodar por el suelo de un lado a otro
- Sentarse en una silla y empujarse hacia arriba con los brazos (como si estuviera tratando de incorporarse), manteniendo algo de resistencia
- Hacerse masajes
- Caminar o cantar durante las transiciones
- Cargar o empujar objetos pesados
- Aplicar presión profunda en los brazos y las piernas (se puede aplicar presión hacia abajo suavemente en los brazos y las piernas en un movimiento largo)
- Comer (sobre todo algo crujiente)
- Beber con una pajita
- Tomar un baño o una ducha
- Envolverse en una manta y acurrucarse (sin holgura para sentir cierta presión, pero obviamente de forma segura).
- Cantar o marchar durante transiciones
- Reproducir música de Mozart de fondo durante los momentos del día difíciles se esta en un estado de hiper excitación
- Reproducir rock duro, música rápida o bass si se esta en un estado de hipo excitación
- Hacer ejercicios isométricos (flexiones de pared o juntar las manos haciendo fuerza (como si rezara).
- Caminar rápido
- Subir y bajar escalones
- Sacudir la cabeza rápidamente
- Colgarse boca abajo de una cama o sofá
- Jugar deportes
- Garabatear en papel (esto puede provocar cierta distracción, pero a veces funciona)
- Sujetar o jugar con una pelota de goma, una banda elástica, una pajita o arcilla.
- Frotar suavemente o con fuerza la piel o la ropa
- Moverse, moverse, moverse: de cualquier forma, que su cuerpo disfrute.
- Ponerse un paño frío o caliente en la cara.
- Atenuar las luces si está en un estado de hiper excitación.
- Encender las luces si está en un estado de hiper excitación.
- Leer un libro
- Columpiarse
- Aprender sobre "Brain Gym" (muchísimas ideas)
- Hacer yoga.
- Acurrucarse
- Bailar
- Describir lo que está sucediendo en su cuerpo en voz alta: "Me está dando vueltas el estómago", "Siento pesadez en las piernas", etc.
- Respirar, respirar, respirar – asegúrese de que la inhalación y la exhalación duren lo mismo.