Toelichting ochtenddeel LWP congresdag 5 oktober

Delen

Share on FacebookTweet about this on TwitterShare on LinkedIn

’Het autonome zenuwstelsel in de spreekkamer’, Drs. Marjan Meddens, Huisarts, Gezondheidscentrum Hypericon’

Het autonome zenuwstelsel is bij uitstek het gedeelte van ons lichaam waar geest en lichaam zichtbaar samenwerken. Dit onwillekeurige zenuwstelsel, onttrekt zich aan onze bewuste sturing, maar bepaalt wel hoe hard ons hart slaat, of we zweten en hoe onze vertering verloopt. Dit zenuwstelsel bestaat uit twee polaire delen, de orthosympaticus en de parasympaticus. Maar veelal praten en denken we maar over de helft: namelijk de orthosympaticus , beter bekend als “adrenaline”.

Het andere deel wordt actief in rust en blijkt veel bij te dragen aan celherstel, darmwerking, weerstand en een bijvoorbeeld een goede hartwerking. En juist dit deel wordt vaak overgeslagen, vergeten of vanuit de negatie benoemd (“anti-stress” ). Door dit deel te verkennen en op een positieve manier te benoemen blijken we veel winst te kunnen halen in de spreekkamer.

We nemen U deze dag op een speelse manier mee in de werkingen van de twee polen. Middels oefeningen onderzoeken we hoe deze polen zichtbaar te maken zijn en hoe de werking van het autonome zenuwstelsel betrokken kan worden in de psychologische behandeling. Speciale aandacht wordt besteed aan de polyvagale theorie van Porges. De toepassingen hiervan in de behandeling van trauma komen in het middagdeel aan bod.