

Bloudivý nerv lze trénovat

Mozek je naštěstí až do vysokého věku neuroplastický – jeho neurony se umějí naučit novým reakcím, změnit strukturu, funkce a spojení a nově se uspořádat. Ale jako u všech dovedností to není hned.

Hlavním spojencem schopným propojit všechny tři oblasti bio-psycho-sociálního modelu (biologii, psychologii a sociální interakce) je důležitá část nervové soustavy – bloudivý nerv (nervus vagus). Propojuje mozek s tělesnými systémy a umí ovládat zrychlení (zahřátí) nebo zpomalení (ochlazení) organismu. Jeho dlouhá cesta vede přes krk a hrudník k srdci a plicím a dále přes žaludek do střev.

Bloudivý nerv umí opravit to, co nám stres a trauma pokazily – navodit regulaci. A co je překvapivé, můžeme se naučit s ním komunikovat a trénovat ho. Říká se tomu zvyšování *tonusu bloudivého nervu (vagálního tonusu)*. Jeho lepší tonus má přímý vliv na naši odolnost a schopnost přizpůsobit se životním nárokům. Zamrzlé poraženectví nebo vynervované pokusy o proražení zdi vlastní hlavou pak nahradí postoj naděje, že danou životní zkoušku zvládneme.

Vyzkoušejte na sobě

Kniha nabízí více než 100 stran tipů a cvičení. Naše nervové soustavy jsou stejně jako otisky prstů jedinečné, proto na každého platí něco jiného. Někdo zvládne termostat spravit svépomocí, jiný s podporou odborníka. Toho byste měli vyhledat zejména v případě posttraumatické stresové poruchy (PTSD), kterou soustředění na vlastní tělo zpravidla zhoršuje.

Více zde:

<https://psychologie.cz/vnitri-termostat/>