

Çeşitli Terapilerin Kimi Bazı Taktikleri ve Vurguları (Poliklinikte Kullanılabilecek Bazı Polivagal Teknikler)

Bölüm 32

Ezgi SELÇUK ÖZMEN¹

OTONOM SINİR SİSTEMİNE GİRİŞ

Otonom sinir sistemi, vücutta istemsiz olarak çalışan iç organ ve dokuların işlevlerini yöneten periferik sinir sisteminin bir parçasıdır. Kalp atışı, sindirim, solunum, cinsel uyarım ve göz bebeği büyüklüğü gibi çok sayıda vücut işlevini düzenler. Otonom sinir sisteminin en çok dikkat çeken özelliklerinden biri visseral fonksiyonları hızlı ve şiddetli bir şekilde değiştirebilmesidir. Örneğin 3-5 saniye içinde kalp atım hızını normalin iki katına çıkarabilir; 10-15 saniye içinde arteryel kan basıncını iki kat arttırabilir veya tam tersi arteryel basıncı 4-5 saniye içinde bayılmaya sebep olacak kadar düşürebilir (Naschitz et al., 2006).

Klasik bakış açısı otonom sinir sistemini; sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi olarak iki farklı dal ile açıklarken; Dr. Stephen Porges X. Kranial sinir vagusun (CN X, N.Vagus); ventral vagal ve dorsal vagal olarak iki alt sisteme bölündüğünü aydınlatarak polivagal teoriyi tanımlamıştır (S W Porges, 1995) ve otonom sinir sistemini; sempatik sinir sistemi, dorsal vagal sistem ve ventral vagal sistem olarak üç bölüme ayırmıştır.

¹ Uzm. Dr. Trabzon Fatih Devlet Hastanesi, selcukezgi@gmail.com

Teşhis düzeyinde, hastanın otonom sinir sistemi reaksiyonlarını haritalamak, hastanın olağan aktivasyon tarzını belirlemek ve onları bir süreklilik üzerine yerleştirmek ardından güvenliği yansıtan bir ventrovagal duruma ulaşma yollarını birlikte keşfetmek faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Belyk, M., & Brown, S.(2016). Pitch underlies activation of the vocal system during affective vocalization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(7), 1078–1088. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv074>
2. Deb Dana.(2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*. W. W. Norton & Company; Illustrated edition.
3. Gerbarg, P. L.(2016). Neurobiology and Neurophysiology of Breath Practices in Psychiatric Care. *Psychiatric Times*, 33(11).
4. James V Freeman, Frederick E Dewey, David M Hadley, Jonathan Myers, V. F. F.(2006). Autonomic nervous system interaction with the cardiovascular system during exercise. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 48(5), 342–362. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2005.11.003>
5. Lucy M.McGarry, F. A. R.(2011). Mirroring in Dance/Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 178–184.
6. Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. L.(2011). Body Awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6(1), 6. <https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>
7. Naschitz, J. E., Slobodin, G., Elias, N., & Rosner, I.(2006). The patient with supine hypertension and orthostatic hypotension: A clinical dilemma. *Postgraduate Medical Journal*, 82(966), 246–253. <https://doi.org/10.1136/pgmj.2005.037457>
8. Porges, S.(2004). Neuroception: A Subconscious System for Detecting Threats and Safety. *Zero to Three*, 24(5), 19–24.
9. S W Porges.(1995). Orienting in a defensive world: mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. *Psychophysiology*, 32(4), 301–318. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1995.tb01213.x>.
10. Snell S.(2000). *Klinik Nöroanatomi* (Yıldırım M. (çeviri) (ed.)).
11. Stephen W. Porges.(2017). Vagal Pathways: Portals to Compassion. *The Oxford Handbook of Compassion Science*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.15>