Istituto Comprensivo "Serina"



terapia

🛊 ricerca

formazione



Mente e Corpo nella gestione dell'emergenza

> Mark Morbe Psicologo, Psicosomatologo



Associazione Italiana di Psicologia Psicosomatica®



ASSOCIAZIONE NAZIONALE DIPENDENZE TECNOLOGICHE GAP • CYBER B U L L I S M O



PERCHÉ LA PSICOSOMATICA?

Perché nell'emergenza il corpo ha la priorità

BURNOUT: CAMPANELLI D'ALLARME

Esaurimento somato-psichico

Cinismo e senso di abbandono

Inadeguatezza

Paura della novità

- Una reazione estesa e naturale a una condizione di avversità prolungata e non risolta.
- La demotivazione nell'attivare comportamenti di protezione accompagnati da un senso di alienazione e mancanza di speranza
- L'effetto che produce, nel corso del tempo sulle emozioni, le esperienze e le percezioni così come sulla struttura sociale, culturale e legislativa dell'ambiente che abitiamo.

PANDEMIC FATIGUE

COSA È IL

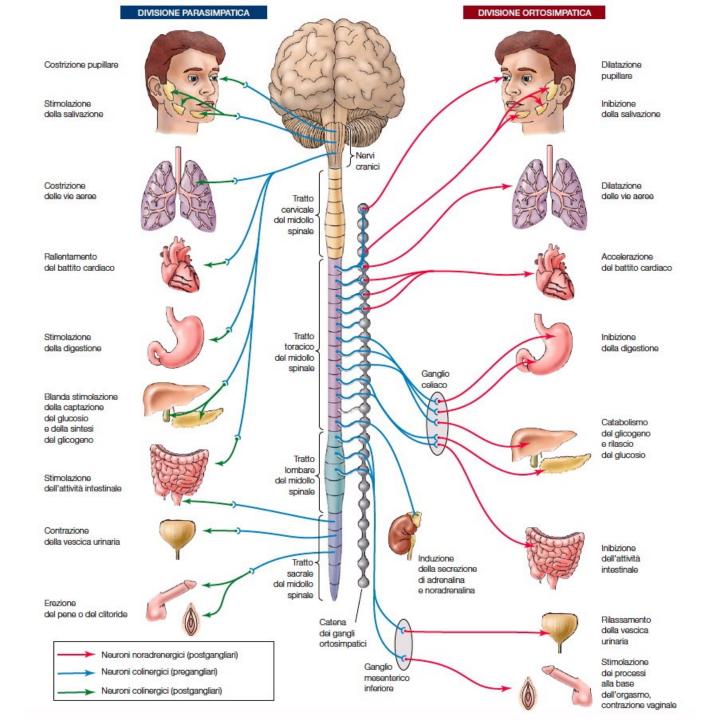
Non è l'evento in sé, ma l'impossibilità di dare una regolazione e un senso a ciò che sta accadendo nel corpo.

IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

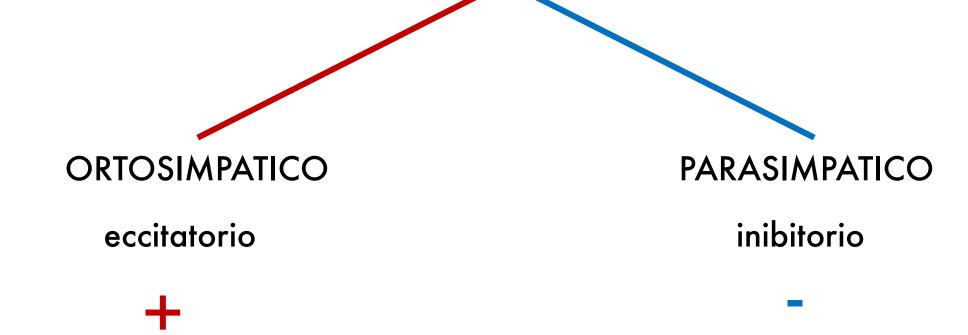
La neurobiologia della sicurezza

ORTO SIMPA TICO

PARA SIMPA TICO



IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO



SNA COME SISTEMA DELLA SICUREZZA

ORTOSIMPATICO

IPER-ATTIVAZIONE: LOTTA/FUGA

PARASIMPATICO

ATTIVAZIONE OTTIMALE

VAGALE VENTRALE

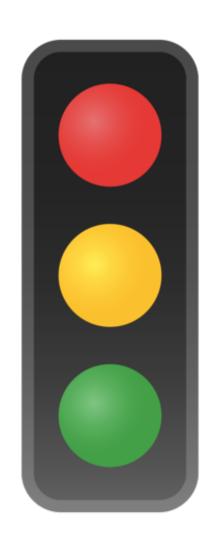
COINVOLGIMENTO SOCIALE

IPO-ATTIVAZIONE

VAGALE DORSALE

CONGELAMENTO

SNA COME SISTEMA DELLA SICUREZZA



PARASIMPATICO

IPO-ATTIVAZIONE CONGELAMENTO

VAGALE DORSALE

ORTOSIMPATICO

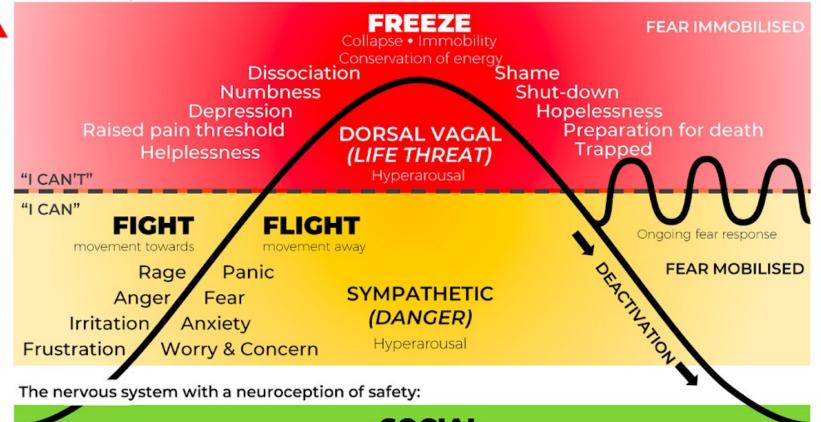
IPER-ATTIVAZIONE: LOTTA/FUGA

PARASIMPATICO

ATTIVAZIONE OTTIMALE
COINVOLGIMENTO
SOCIALE



The nervous system with a neuroception of threat:



Parasympathetic Nervous System

Dorsal Vagal Complex

Increases

Fuel storage and insulin activity • Immobilisation behaviour Endorphins that help numb and raise the pain threshold • Conservation of metabolic resources

Decreases

Heart rate • Blood pressure • Temperature • Muscle tone • expressions and eye contact • Depth of breath • Social beh Attunement to human voice • Sexual desire and responses Immune response

Sympathetic Nervous System

Increases

Blood pressure • Heart rate • Fuel availability • Adrenaline • circulation to vital organs • Blood clotting • Pupil size • Dila bronchi • Defensive responses • Likelihood of premature ej vaginismus, inability to orgasm and painful sex

Decreases

Fuel storage • Insulin activity • Digestion • Salivation • Relat Immune response

SOCIAL ENGAGEMENT

Connection • Safety
Oriented to the environment

VENTRAL VAGAL (SAFETY) Curiosity / Openness

Compassionate

Mindful / In the present

Parasympathetic Nervous System

Ventral Vagal Complex

Increases

Digestion • Intestinal motility • Resistance to infection • Imresponse • Rest and recuperation • Health and vitality • Circ non-vital organs (skin. extremities) • Oxytocin (neuromodula social bonds that allows immobility without fear) • Ability to connect • Movement in eyes and head turning • Prosody in Breath • Facial expression • Capacity for sexual pleasure

Decreases

Defensive responses

Calmness in connection

Settled

Groundedness

VVC is the beginning and end of stress response.

Adapted by Catherine Hale from Ruby Jo Walker.

COME COLTIVARE LA RESILIENZA?

Dalla teoria alla pratica

COME COMUNICARE SICUREZZA?

- 1. AMBIENTE NEUROBIOLOGICAMENTE SICURO
- 2. COMUNICANDO SICUREZZA
- 3. REGOLANDO GLI STATI DI ALLERTA
 - A. IL TOCCO
 - B. INTERAZIONE SOCIALE
 - C. RESPIRAZIONE
 - D. MOTO STRUTTURATO E LIBERO
 - E. COSTRUENDO NARRAZIONI

RESILIENZA AL I.C. SERINA

Il nostro obiettivo è di coltivare la zona verde del SNA

- 1. INTERVENTI NELLE CLASSI
- 2. FORMAZIONE INSEGNANTI
- 3. FORMAZIONE GENITORI
- 4. SPORTELLO STUDENTI
- 5. SPORTELLO GENITORI E INSEGNANTI

Giovedì 15:30-17:30 psicologo.morbe@icserina.edu.it



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



Viale Giulio Crescenzi, 3

Bergamo

www.bergamopsicologo.it