

# TRE – Tension & Trauma Releasing Exercises och Det Sociala Nervsystemet



Rasmus Schröder

TRE-instruktör

Osteopat D.O.

[www.changesosteopati.se](http://www.changesosteopati.se)

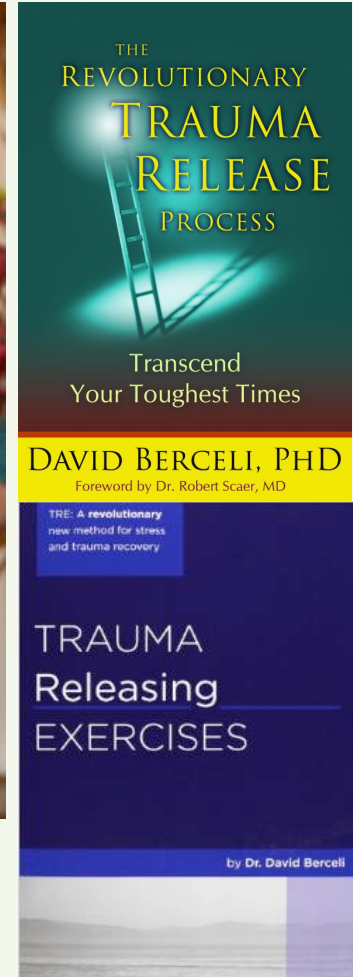
[changesosteopati@gmail.com](mailto:changesosteopati@gmail.com)

Tel: 0704-502816

# Hur TRE Skapades



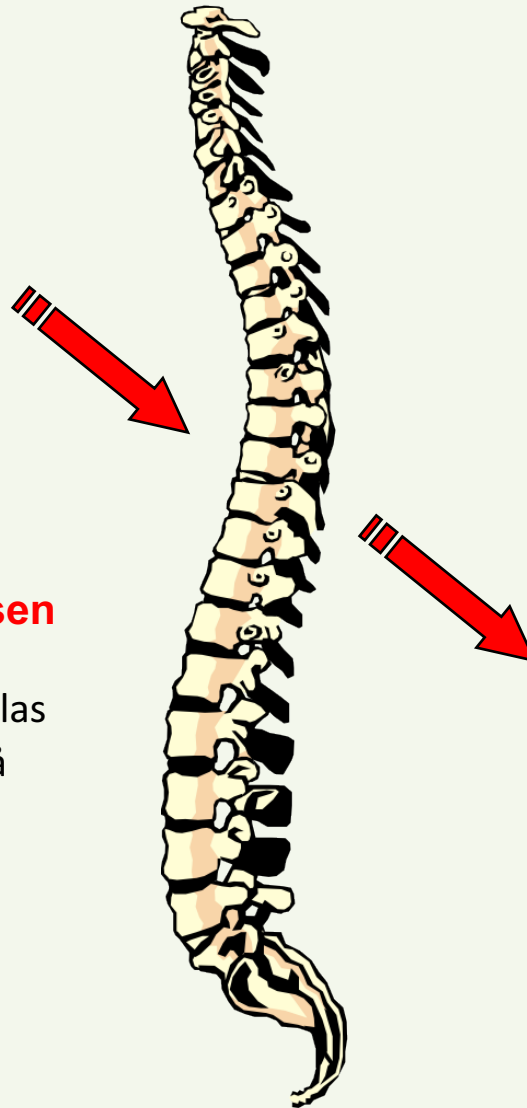
David Berceli, Phd



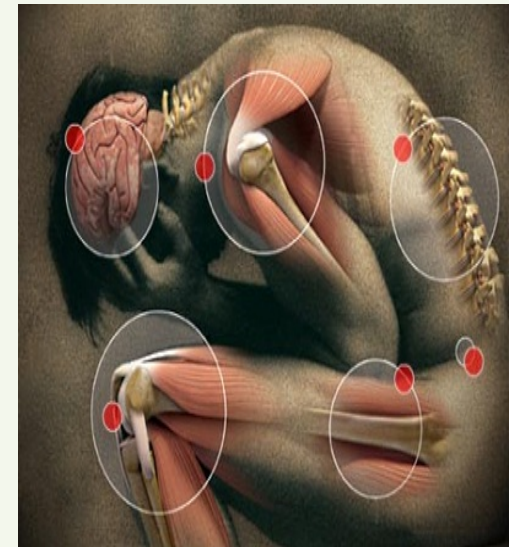
# Fosterställning – en reaktion på stress/hot/fara



# Automatisk reaktion vid hot/fara



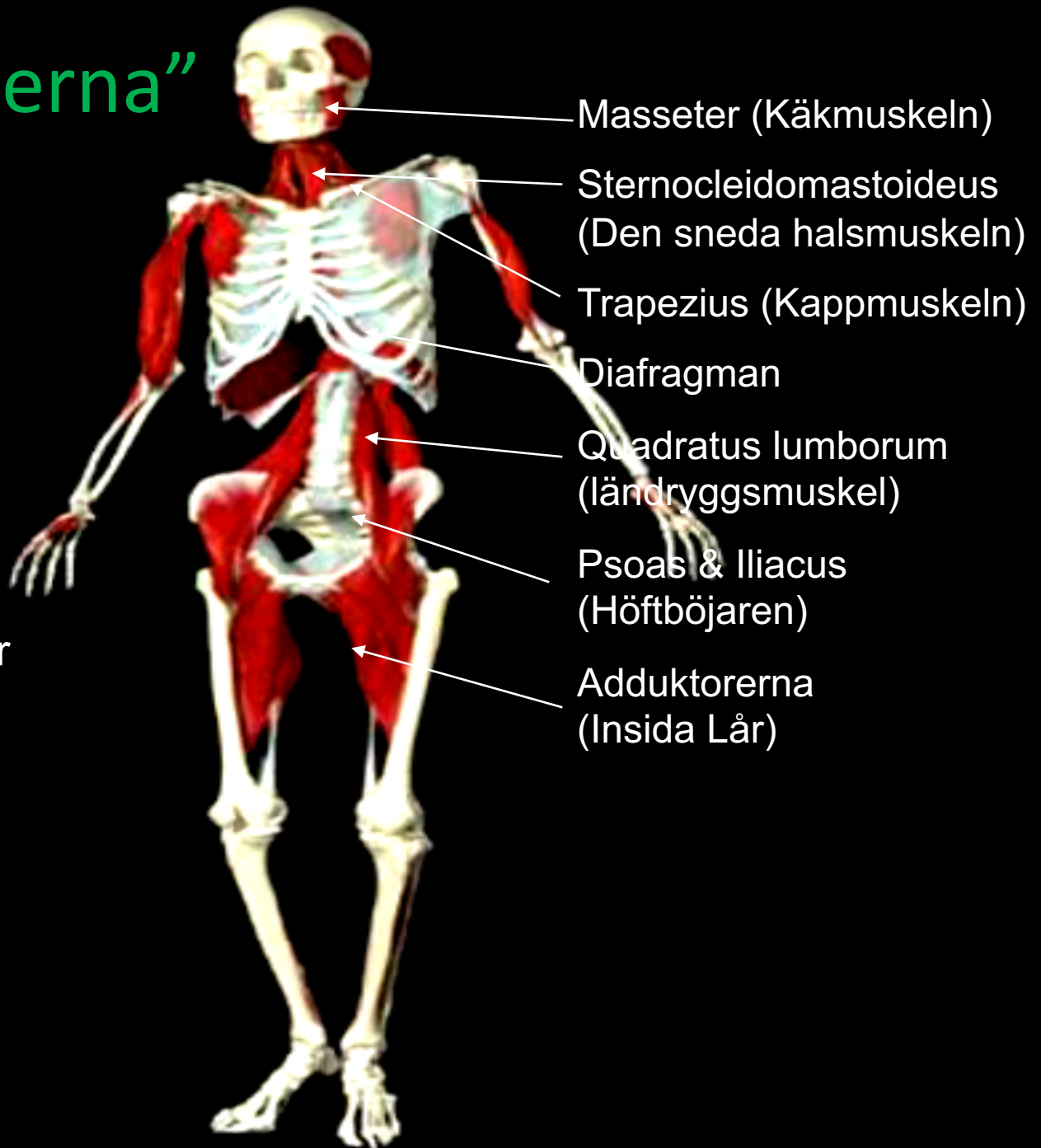
- 1. Fighth-Flight-Freeze responsen**  
kroppens överlevnadssystem aktiveras. logik och förnuft kopplas bort för att vi ska kunna agera så snabbt som möjligt.



- 2. Kroppen drar ihop sig** (startle response) till fosterställning för att skydda de mjuka och sårbara delarna av kroppen.

# “Stressmusklerna”

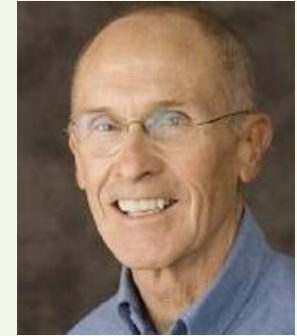
Spänning som uppstått pga stress och trauma kan skapa kroniska spänningar i muskler och bindväv. Dessa spänningar vidmakthåller en feedback loop som säger till nervsystemet att ”faran finns fortfarande kvar”.



**Hur ska vi ladda ur stress och trauma?**

# Neurogena skakningar

- **Automatisk respons** från hjärnstammen
- Kroppen framkallar skakningarna för att **slutföra och "ladda ur"** efter fight-flight-frys-mekanismen (Scaer 2001)
- Skakningarna är en del av vår biologi
  
- Nyckeln till att läka traumatiska symptom hos människor ligger i vår förmåga att **"härma vilda djurs förmåga att skaka ur upplevelsen"** (Levine, 2002)
- I naturen finns ingen kronisk stress...



Dr. Robert Scaer



Dr. Peter Levine



## Tension & Trauma Releasing Exercises

- **Vad?**
- En självhjälpsmetod för att släppa *fysiska och emotionella spänningar* direkt genom kroppen:
  - En enkel, 'fysisk' övning
- **Hur?**
- Aktiverar ett inbyggt biologiskt system för stress-release via det autonoma nervsystemet







## Tension & Trauma Releasing Exercises

- **Varför?**
- För att hitta lugn, avslappning 'genväg till meditation'. Förbättra idrotts- eller arbetsprestation. Behandla psykisk och fysisk smärta.
- **För vad?**
- Tillfällig eller kronisk stress, muskelspänningar och smärtproblem, oro och ångest, rehabilitering efter skador och trauma.





## Tension & Trauma Releasing Exercises

- TRE vid PTSD
  - Ansträngningslöst
  - Lätt att lära sig
  - Release utan prat
  - Kan utföras i grupp och på egen hand (med vägledning)
  - Intensitet kan regleras
  - Kostnadseffektivt
  - Gott om anekdotisk evidens, väl underbyggd vetenskaplig modell, forskning pågår.



# Det Sociala Nervsystemet

”We are wired for connection”  
- Stephen Porges



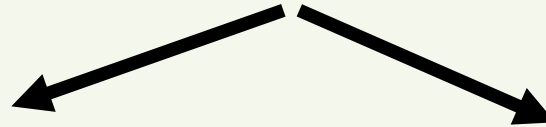
# Polyvagalteorin

- Stephen Porges, neurolog och professor i psykiatri
- Introducerade PVT och har utvecklat teorin om det sociala nervsystemet sedan 1994
- Från ett tvådelat ANS till tredelat ANS
- Uptäckten av vagus tudelning i ventrala och dorsala vagusnerven



# Polyvagalteorin

## Traditionell Teori



### Sympatiska Nervsystemet (SNS)

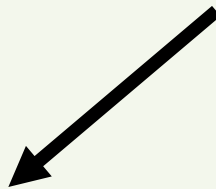
Mobiliserande system för  
bla **fight/flight responsen**

### Parasympatiska Nervsystemet (PNS)

Vila, matsmältning,  
återhämtning

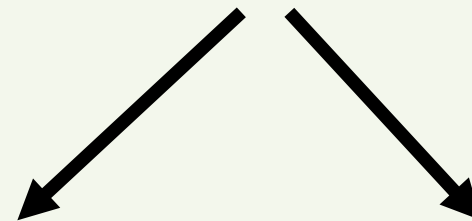
## Polyvagalteorin

### Sympatiska Nervsystemet (SNS)



Mobiliserande system för  
bla **fight/flight responsen**

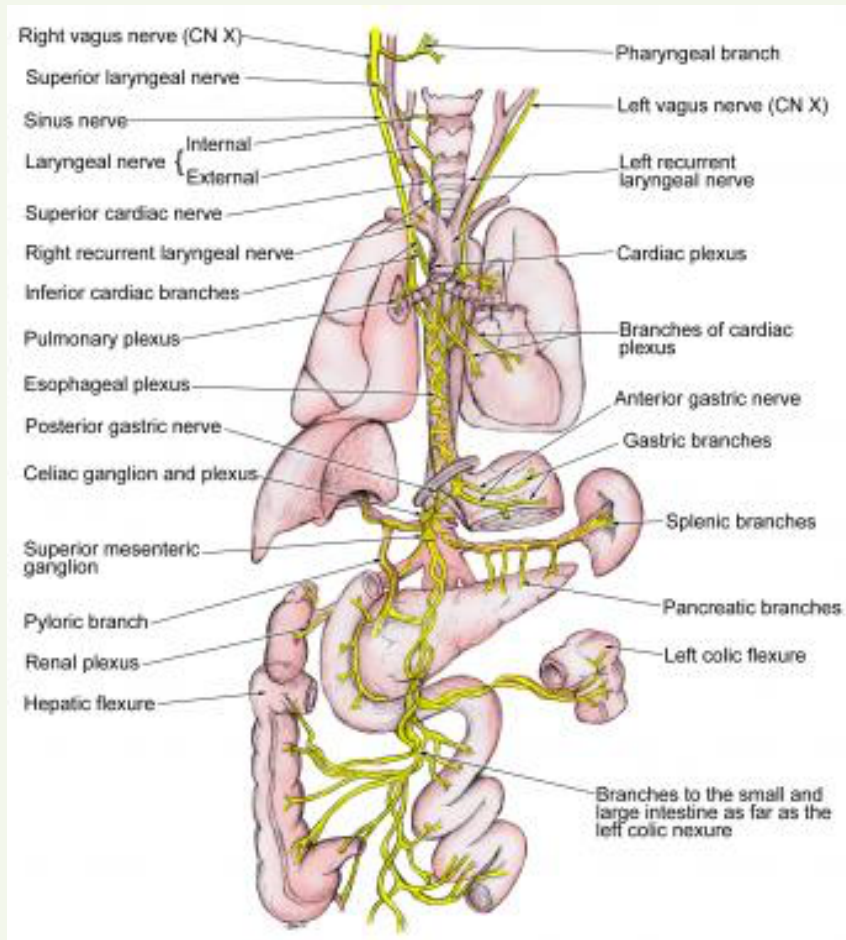
### Parasympatiska Nervsystemet (PNS)



Ventral Vagal  
Parasympatiska  
**Social Interaktion**

Dorsal Vagal  
Parasympatiska  
**Immobilisering och frys**

# Polyvagalteorin



## Ventrala vagus

- Kopplad till muskler i ansiktet, öronen och halsen
- *Mimik, hörsel och röstläge*
- Gemensamt för alla däggdjur – sociala varelser
- Kontakt och säkerhet och trygghet

*”Vi bär hjärtat i ansiktet”*

# Det sociala nervsystemet

Vad säger vi egentligen?



(Jag söker närhet)

Är du trygg?

Kan jag lita på dig?

Är du farlig?

(Jag vill ha kontakt)

# Trygghet

Vi kan bara komma åt det Sociala NS (Ventrala Vagala systemet) när nervsystemet upplever omgivningen som trygg och säker.

Trygghet skapas genom:

- Ögonkontakt
- Ansiktsuttryck
- Förmåga att höra mänsklig röst
- Bekanta människor och platser
- Utveckla sociala relationer



# ”Trygghetsnerven”

## Ventrala Vagus

### ”Vagal Brake”

- Finjustering och inhibering av hjärta/sympatikus
- Innan fight/flight aktiveras
- ”Trygghetsnerven”

### Dysfunktionell vagusreglering

- PTSD
- autismspektrum, borderline
- ANS Hyper- eller hypoaktivering,
- Utslätad mimik, monoton röst, hyperakusi

# Utveckling av klinisk kompetens

## Medvetenhet om neurogena skakningar

### ”Att skaka är normalt”

1. Fråga
  2. Uppmärksamma
  3. Bekräfta
  4. Utbilda
- Skakningar som en naturlig biologisk releaseprocess vid stress och trauma.
  - Utbilda om stress- och avslappningsresponsen (om du inte redan gjort det)
  - Båda är *positiva processer!*



# Utveckling av klinisk kompetens

## Grundning och Självreglering

Att va i kontakt med sig själv och andra

### Inre:

- **Kroppsnärvaro** – tillgång till fysiska förnimmelser, känslor och intuition
- **Grundning** – stabilitet, trygghet, förmåga att härbärgera turbulens och utmaning

### Yttre:

- Lugn, uppmärksam, lyssnande, ögonkontakt  
öppen kroppshållning
- *Mimik, röstläge/ton, känsla av kontakt*

Patienten reglerar sitt nervsystem mot ditt



# Utveckling av klinisk kompetens

## Grundning och Självreglering

*Att vara det, är att lära ut det*

- Lyssnar jag med kroppen?
- Är jag i känslomässig kontakt?
- Är jag lugn?



### Praktiskt:

- Utvilad, mätt, lugn miljö
- Känn din kropp
- Andas
- Fokusera på kontakten med jorden/golvet
- Uppmärksamma och möt motstånd – fysiskt/ emotionellt/mentalt

# TRE – Tension & Trauma Releasing Exercises och Det Sociala Nervsystemet

*Tack för mig!*

Rasmus Schröder  
TRE-instruktör  
Osteopat D.O.

[www.changesosteopati.se](http://www.changesosteopati.se)  
[changesosteopati@gmail.com](mailto:changesosteopati@gmail.com)  
Tel: 0704-502816

