

TRE – Tension & Stress Releasing Exercises

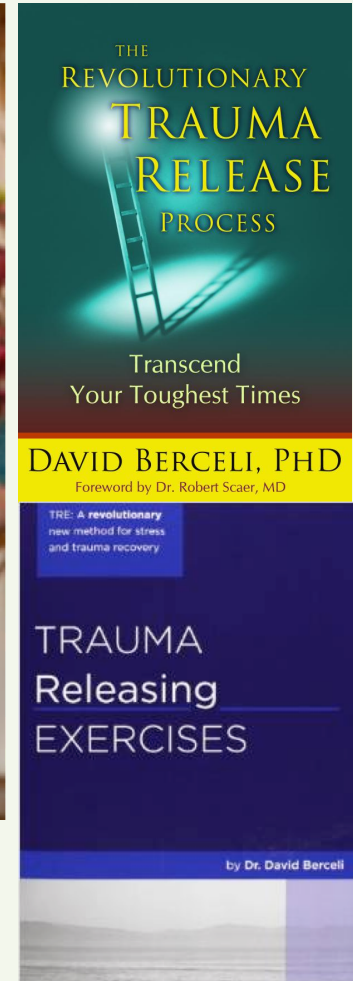


Rasmus Schröder
TRE-instruktör
Osteopat D.O.
www.changesosteopati.se
changesosteopati@gmail.com
Tel: 0704-502816

Hur TRE Skapades

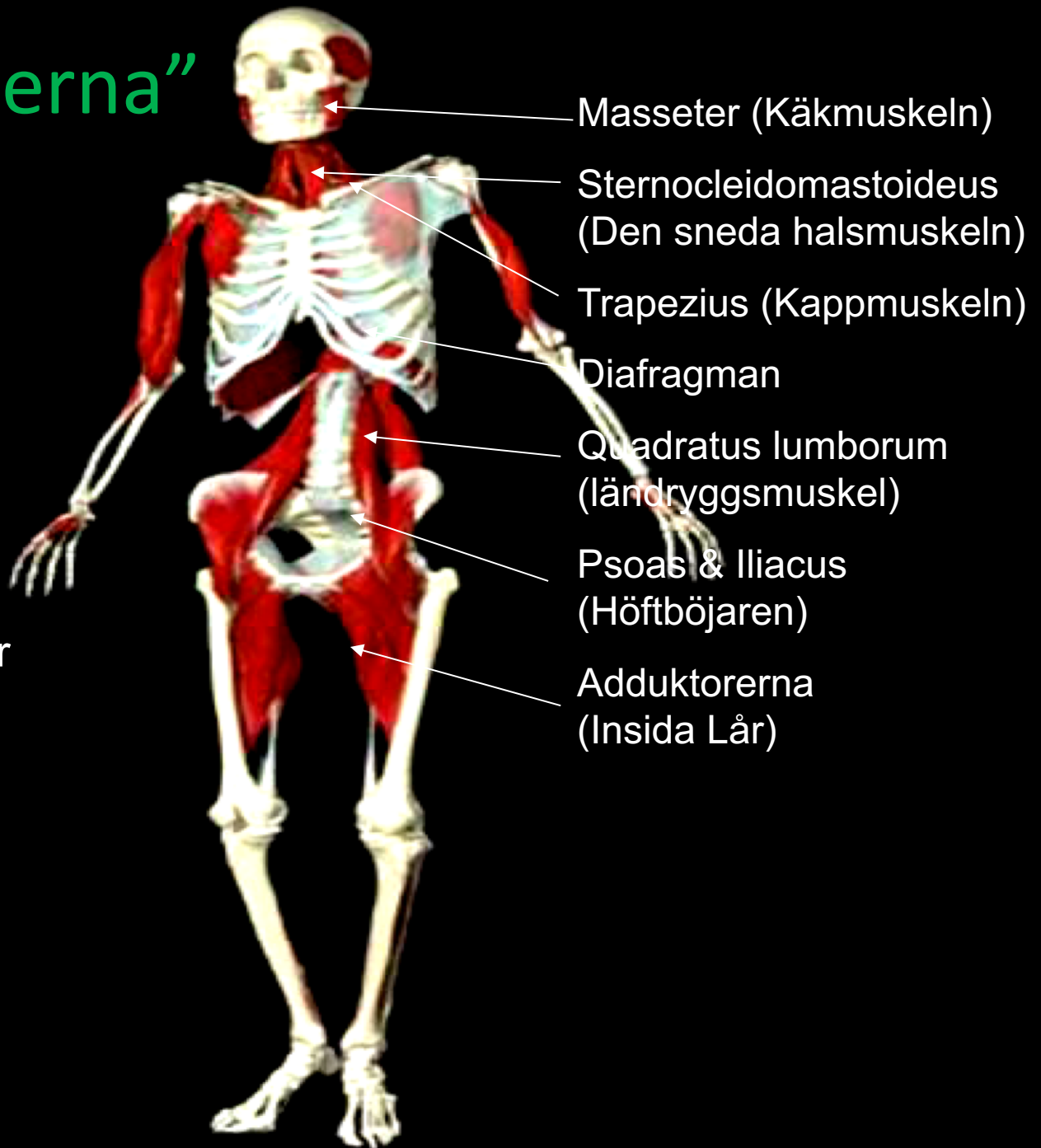


David Berceli, Phd



“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”.





Tension & Stress 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 & Stress 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.



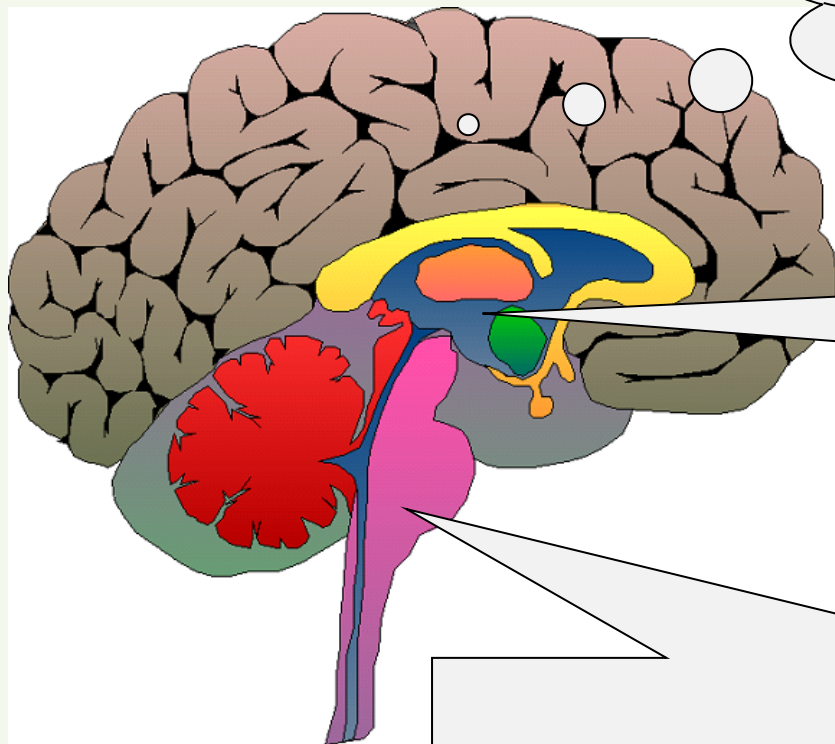


Tension & Stress Releasing Exercises

- **Fördjupning av processer**
 - Samtalsterapi
 - Kroppsterapi
 - Yoga, pilates
 - Meditation
 - Idrottsprestation
 - Rehabilitering
 - Farmakologisk behandling
 - Andlig och personlig utveckling



Den Tredelade Hjärnan



NEOCORTEX/HJÄRNBARKEN

(Människohjärnan)

Förnuft, språk, logik, fantasi

LIMBISKA SYSTEMET

(Däggdjurshjärnan)

Grundläggande **emotioner**, minne

Fight / flight / frys responsen

HJÄRNSTAMMEN (ANS)

(Reptilhjärnan)

Andning / **organfunktioner** / muskel spänning

Fight / flight / frys responsen

De neurogena skakningarna styrs av hjärnstammen

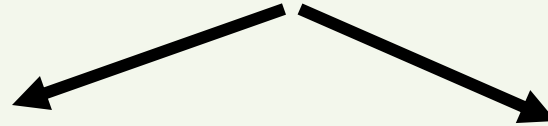
Polyvagalteorin

- 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)

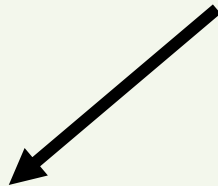
Mobiliserande system för
bla **fight/flight responsen**

Parasympatiska Nervsystemet (PNS)

Vila, matsmältning,
återhämtning

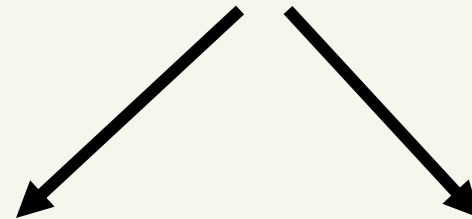
Polyvagalteorin

Sympatiska Nervsystemet (SNS)



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

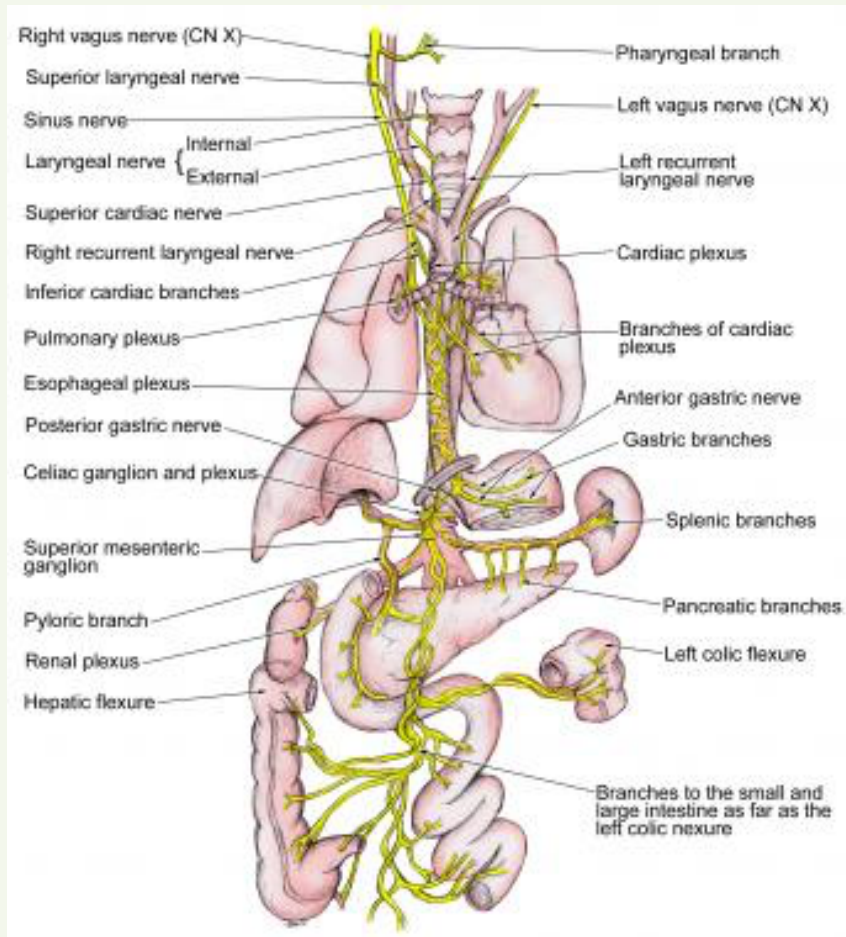
Parasympatiska Nervsystemet (PNS)



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?

Se video om *Still Face Experiment*:

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>



(Jag söker närhet)

Är du trygg?

(Jag vill ha kontakt)

Kan jag lita på dig?

Är du farlig?

”Trygghetsnerven”

Ventrala Vagus

Hälsosam reglering ”Vagusbromsen”

1. Bromsar/inhiberar hjärtat
2. Finjusterar stressnivå
3. Trygghetsbuffert innan fight/flight aktiveras

Bromsen på = Trygg

Bromsen av = Otrygg

Dysfunktionell reglering

- ANS-tillstånd: Hyper- eller hypoaktivering
- Tecken: Avstängd mimik, monoton röst, ljudkänslighet, hållningskollaps,
- Diagnoser: PTSD, autismspektrum, borderline

TRE och evolution

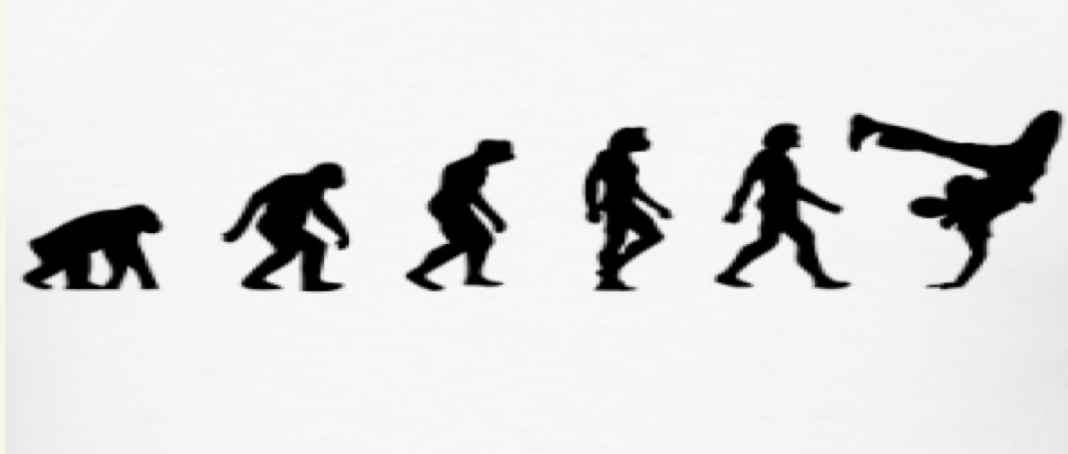
Evolution handlar inte om den starkes överlevnad.
Anpassning efter miljö och förändring är nyckeln
till fortlevnad och utveckling.

”Post Traumatic Growth”

- Alla arter i naturen, inklusive människor är byggda för stress och trauma.
- Förmågan möta utmaningar, stress och trauma och växa genom dem är en grundläggande evolutionär process.

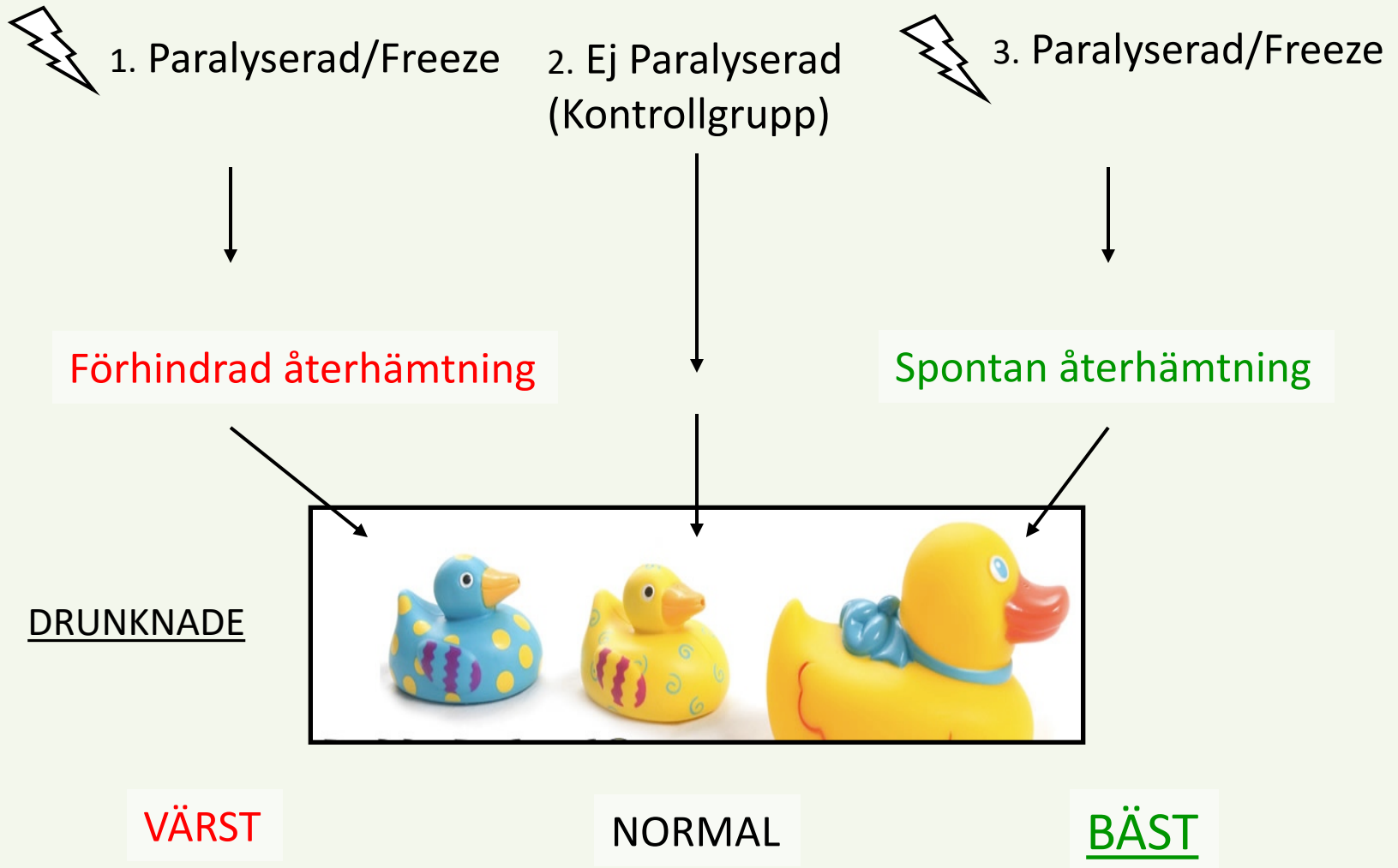


“Trauma är den snabbaste vägen till visdom”
- Dr. David Berceles



Experiment med ankungar

Ginsberg, H. (1974), Seligman, M. (1992)



Forskning om TRE

‘Den nya traumatologin’

Kroppen erkänns som ett kraftfullt och nödvändigt medium för att arbeta med stress och trauma.

"One only has to read the most basic of the literature on the function of the brain, the nervous system and the physiology of stress to understand that the mind and the body are undeniably linked"

– Babette Rothschild

- David Berceci
- Robert Scaer
- Bessel van der Kolk
- Peter Levine
- Steven Porges
- Babette Rothschild

Publicerad, ‘peer reviewed’ forskning

- Berceci D. [Neurogenic tremors: A body-oriented treatment for trauma in large populations]. Trauma und Gewalt. 2010 May; 4 (2):148-156. German.
- Berceci D, Salmon M, Bonifas R, Ndefo N. Effects of self-induced unclassified tremors on quality of life among non-professional caregivers: A pilot study. Glob Adv Health Med. 2014;3(5):45-48.
Visar bevis på ökat självrapporterat välbefinnande i ett 10 veckors-program
- Pågående projekt med österrikiska soldater och amerikanska veteraner med ptsd.

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



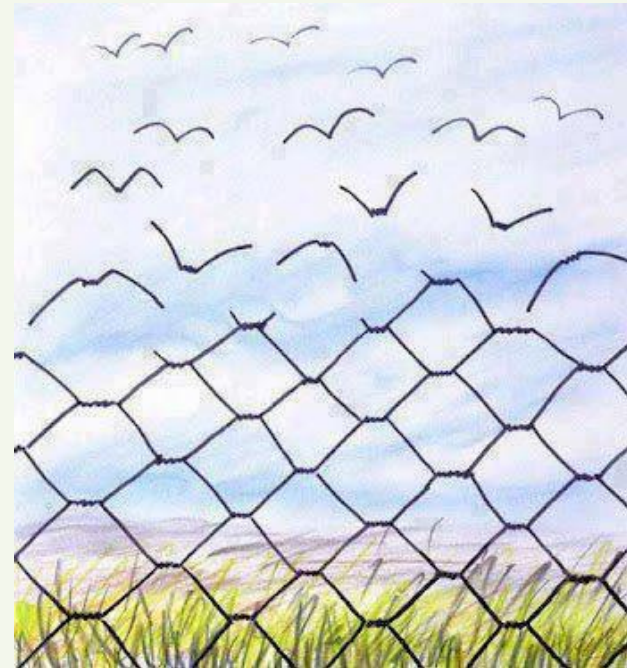
Tension & Trauma Releasing Exercises

- **Fördelar med 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 unika med TRE

- *Holistisk övning*: påverkar hela personen. Återhämtning och integrering av kropp, känslor och psyke.
- *Naturen har tänkt på oss*: nycklar till läkande finns redan inom oss.
- *Empowerment*: ger dig verktyg för att läka dig själv
- *Global lösning* för stress- och traumabehandling



Att använda TRE

- Träna själv varje, varannan eller vart tredje dag
- Ladda ur lite i taget
(börja med 15 – 20 min sessioner)
- Reglera övningen. Lär dig lyssna till kroppen. Sluta när känner dig trött eller överväldigad
- Experimentera: pröva olika positioner/vinklar och kropps närvaro för att fördjupa skakningarna
- Gör de förberedande övningarna i början. Pröva sedan att börja direkt från väggen och/eller golvet
- Använd regelbundet för att få tydliga resultat
- Använd vid akuta emotionella eller fysiska symptom
- Denna workshop ger inte en certifiering att lära ut TRE till andra
- Kontakta mig för samarbete, workshops, vidareutveckling och enskilda sessioner

TRE – Tension & Stress Releasing Exercises



Rasmus Schröder
TRE-instruktör
Osteopat D.O.
www.changesosteopati.se
changesosteopati@gmail.com
Tel: 0704-502816

Tack för mig!