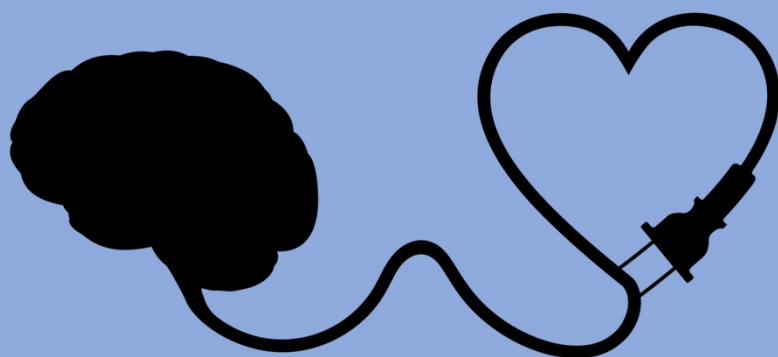


# Energistyring

Balance imellem aktiviteter og hvile



Online kursus for  
Aftenskolen Pas På Hovedet  
Oktober til december 2022

1. kursusgang

Ved audiologopæd og PCS-underviser Lea Provstgaard Larsen

# 1. kursusgang

## Dagsorden

- **Velkommen!**
- **Præsentation af Lea**
- **Kort præsentationsrunde af deltagerne (hvis man har lyst)**
- **Indhold af kurset**
- **Introduktion til alarmreaktioner i det autonome nervesystem**

# Præsentation af Lea

- **Audiologopæd**
- **Arbejder som PCS-underviser på CSV København**
- **Har tidligere arbejdet som talepædagog og teknologikonsulent på hjerneskadeområdet**
- **Har været pårørende til hjernerystelses-ramte af flere omgange**
- **Har selv haft stress og har erfaringer med overreaktioner i det autonome nervesystem**
- **41 år, er gift, har to drenge på 7 og 11 og bor i Allerød**
- **Skriver pt. på en bog om hjernerystelse og har også egen hjemmeside: [hjerneliv.dk](http://hjerneliv.dk)**



# Præsentationsrunde

- **Navn**
- **Alder**
- **Hvor du bor i landet**
- **Bor du sammen med nogen?**
- **Hvor længe du har haft symptomer efter hjernerystelse**
- **Hvad du håber at få ud af dette kursus**

# Indhold af kurset i store træk

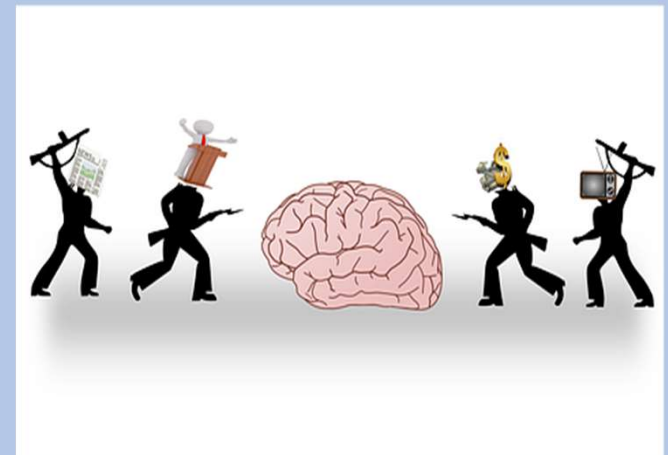
- **Viden om alarmreaktioner i det autonome nervesystem og hvordan det påvirker PCS-symptomer**
- **Metoder til energiforvaltning**
  - Tolerancevinduet
  - Hjernebatteriet – hvad aflader og hvad oplader dig?
  - Lyssignalet
  - Ugeskemaplanlægning
- **Pauser: Hvor tit og hvad skal de indeholde?**
- **Strategier til vaneændring**
- **Kommunikation med mennesker omkring jer**
- **Erfaringsudveksling og opbakning af hinanden**

# Alarmreaktioner i det autonome nervesystem

- **Hjernetræthed**
- **Lys- og lydfølsomhed**
- **Hovedpine**
- **Svimmelhed**
- **Nedsat overblik og hukommelse**
- **Problemer med at læse og bruge skærm**

+ Hverdagens mange opgaver, informationer og indtryk fra omverdenen, deadlines, bekymringer mv.

kan føre til



# Forhøjet alarmberedskab

Kroppens autonome nervesystem reagerer på ovenstående, som den tolker som "trusler":

- **Kamp/flugt-beredskabet i kroppen tændes**



- **Stresshormoner pumpes ud i kroppen, hvilket kan give:**
  - Hjertebanken
  - Uro
  - Øget muskelspænding (-> øget spændingshovedpine)
  - Irritabilitet og humørsvingninger
  - Ekstra opmærksomhed på sanseindtryk
  - Yderligere nedsat overblik og hukommelse mv.



# Kollaps

- Overanstrengelse
- Lang tid i kamp/flugt-beredskab
- Ingen udsigt til at kroppen snart får ro på
- Negative tanker og katastrofetanker

kan føre til

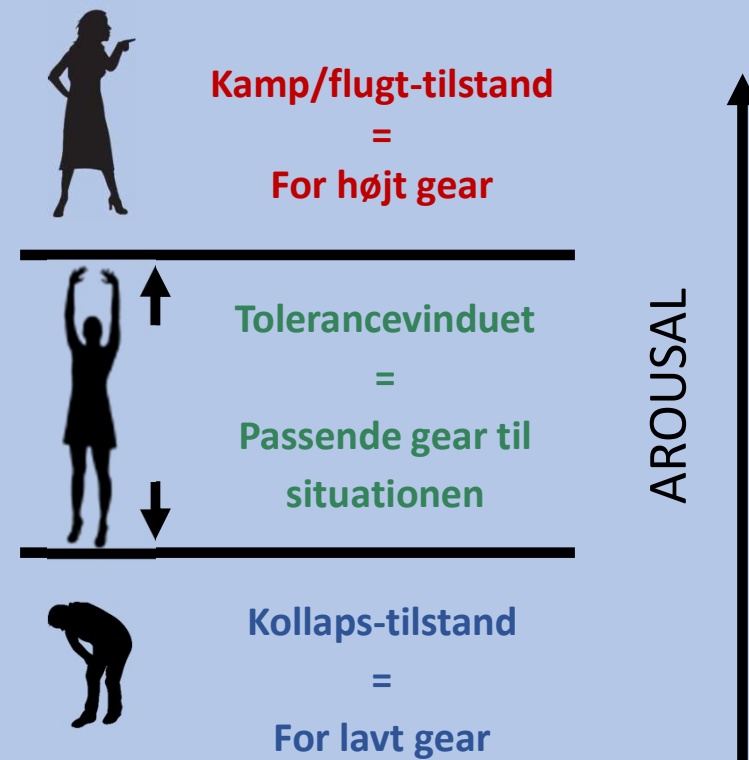


- **KOLLAPS** – hjernens ældste forsvar mod ”trusler”, som den ikke har strategier til at håndtere. En tilstand med handlingslammelse og ”klokkefølelse”.

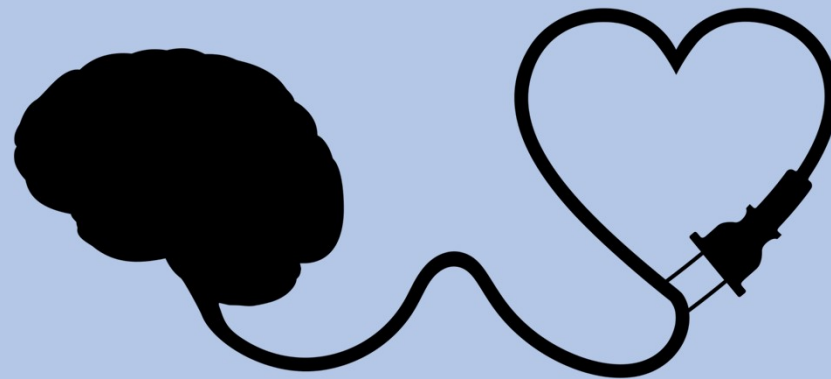


# Hjælp dig selv tilbage i dit tolerancevindue

- Du kan ikke tænke særlig klart i hverken kamp/flugt eller kollaps-tilstand
- Hjælp dig selv tilbage i dit tolerancevindue først
  - Tag en pause
  - Går en tur
  - Mindfulness
  - Lidt at spise
  - Få et kram
- Når du føler dig mere tilpas igen, kan du evt. fortsætte med din aktivitet



Tak for i dag



**Vi ses på onsdag, hvor vi skal tale om "Hjernebatteriet"  
Hvad aflader jer og hvad oplader jer?**

**Kh Lea**