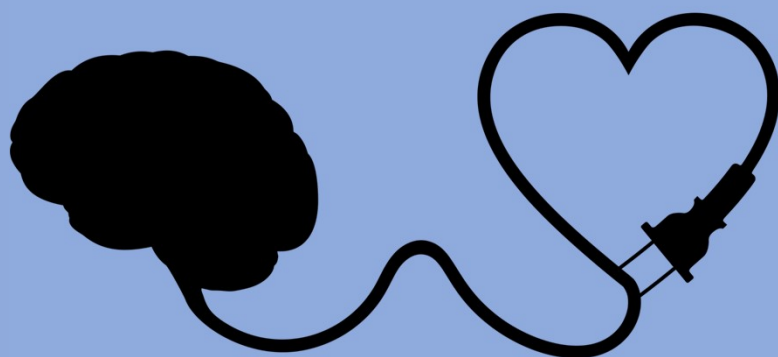


Energistyring

Balance imellem aktiviteter og hvile



Online kursus for
Aftenskolen Pas På Hovedet
Oktober til december 2022

2. kursusgang: Hjernebatteriet

Ved audiologopæd og PCS-underviser Lea Provstgaard Larsen

2. kursusgang

Dagsorden

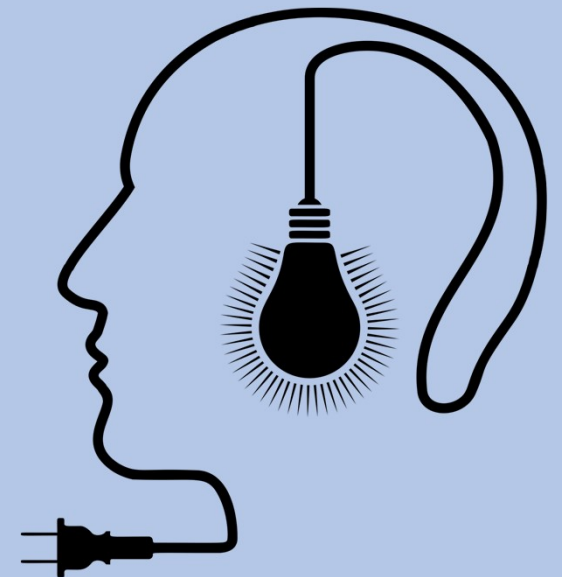
- Siden sidst
- Hvad drejer energiforvaltning sig om?
- Hjernebatteriet – hvad aflader og hvad oplader dig?
- Det autonome nervesystem repeteres
- Fokus til næste gang

Energiforvaltning handler om at:

- Blive bevidst om, hvad du egentlig bruger energi på - og hvad der lader dig op.
- Planlægge, hvordan du bruger din energi.
- Holde mange små pauser for hjernen i løbet af en dag.
- Undgå udmattelse og overbelastning.

Hvilket gerne skulle føre til at:

- At du oplever en mere **stabil og forudsigelig** hverdag.
- At du **gradvist kan genoptage flere og flere aktiviteter** i dit liv.



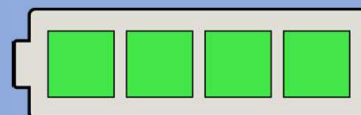
Hjernebatteriet

Man kan sammenligne hjernens energi med et genopladeligt batteri, hvor batteritiden er blevet kortere. Desuden kan batteriet pludselig finde på at aflade fuldstændigt, hvis det kommer under en vis grænse.

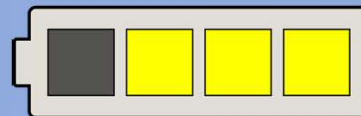
Hvis batteriet er blevet helt eller næsten **afladt**, er det **meget længe** om at lade op igen.

Det kan derfor rigtig godt betale sig at **lade dit hjernebatteri lidt op** mange gange på en dag.

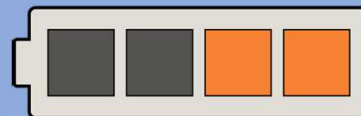
Det **øger batteritiden** på længere sigt!



Det fulde, grønne batteri har du ikke adgang til i øjeblikket.



Det gule batteri illustrerer dit maksimale energiniveau for tiden.



Det orange batteri illustrerer, at nu har du brugt energi nok, og det er tid til en opladning.

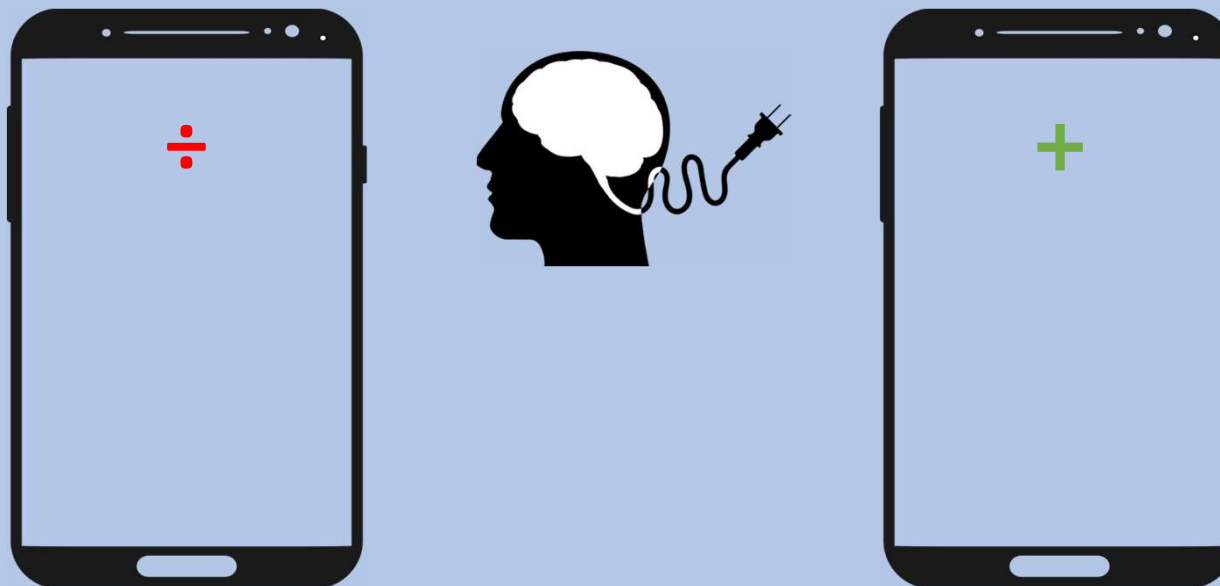


Du vil have stor gavn af at undgå situationer illustreret med det røde, næsten afladte batteri.

Hvad aflader og hvad oplader dig?

Vi mennesker bruger energi, ligesom en telefon bruger strøm. På samme måde som en telefon har brug for opladning, har vi mennesker også brug for at oplade vores hjernebatteri.

Prøv at overveje, hvad der aflader dig, og hvad der oplader dig:



Det autonome nervesystem

Det autonome nervesystem, er en samlebetegnelse for de del af vores nervesystem, der ikke er styret af vores vilje. Det styrer, hvilket "gear" vi skal være i, så det passer til situationen.

Parasympatisk del:

**Geare ned, slappe af
og restituere**



Sympatisk del:

**Geare op
og være aktive**

Kamp eller kollaps

Efter en hjernerystelse er der **mindre energi** og **nedsat filtrering** af sanseindtryk.

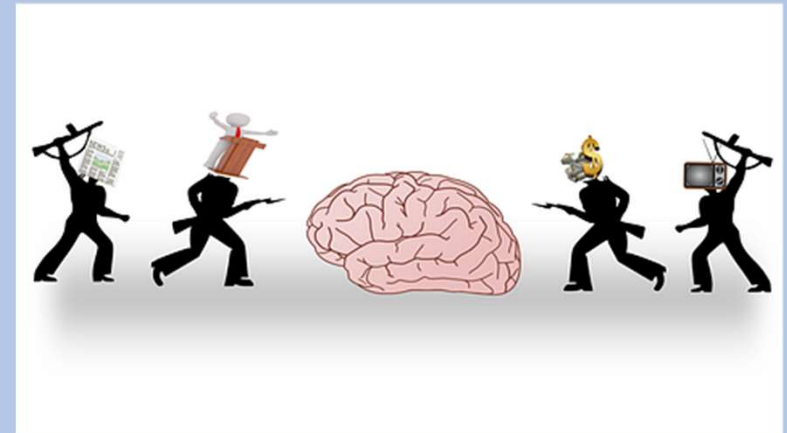
Hjernens bevidsthed bliver derfor nemt **overvældet af sanseindtryk**, hvilket gør at omverdenen kan opfattes som truende.

Alarmberedskab aktiveres og kan sende dig i:

Kamp/flugt-tilstand

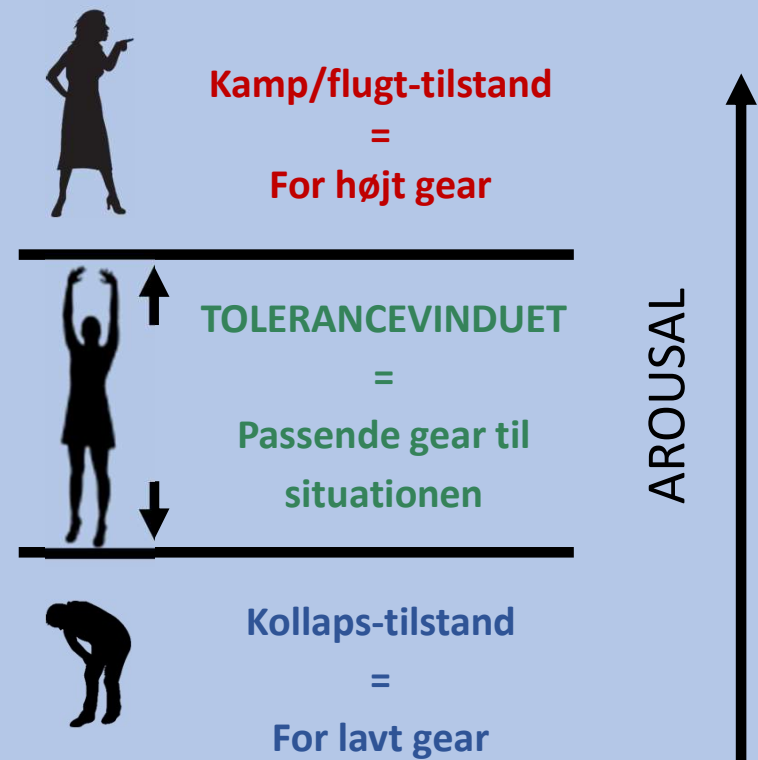
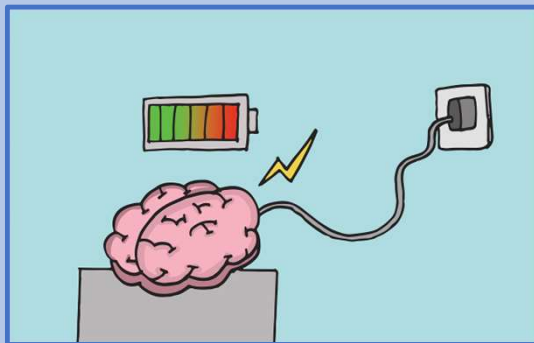


eller **kollaps**



Sæt dig selv i 'opladeren' og kom tilbage i dit tolerancevindue

- Du kan ikke tænke klart, hvis du er oppe eller nede
- Sæt dig selv i opladeren og kom tilbage i dit tolerancevindue



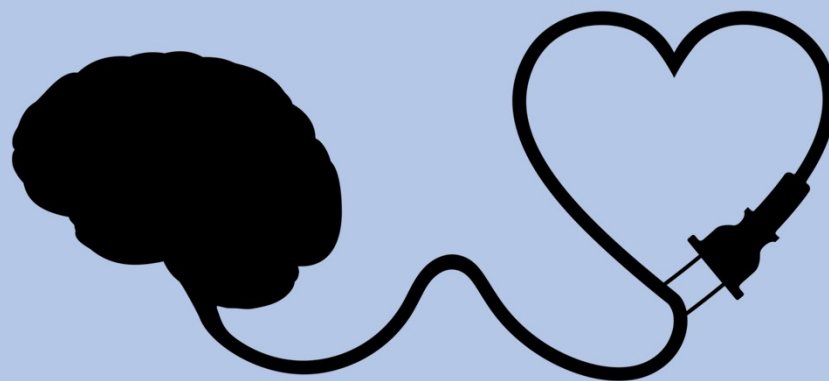
- Når du føler dig mere tilpas igen, kan du evt. fortsætte med din aktivitet

Fokus til næste gang

- Hvad tager du med dig fra i dag?
- Hvad vil du fokusere på i den næste uges tid?
- Hvordan kan du minde dig selv om dit fokus i løbet af ugen?



Tak for i dag



Vi ses på onsdag, hvor vi skal tale om Lyssignalet og ugeskemaplanlægning.

Kh Lea