

MODUL 2



NEVROFYSIOLOGI

HVORDAN MANUELT OVERSTYRE
STRESSRESPONSEN OG SIKRE
RESTITUSJON

Sector 5 - Tactical mental autonomy

Sector 5 bygger på idrettspsykologi og stoisk filosofi. Dette er ikke en erstatning for medisinsk eller psykologisk behandling. Ved mistanke om sykdom eller vedvarende traumer, skal profesjonelt helsepersonell kontaktes

INNLEDNING



I Modul 1 ryddet vi i kognisjonen.

Nå skal vi se på nevrofysiologien.

Som operativ politi er stressresponsen din beste venn i gata – den gjør deg raskere, skarpere og mer årvåken.

Problemet oppstår når motoren henger seg opp på høyt turtall etter at vakta er over.

Langvarig stress er ikke en karakterbrist, men det kan være biologi som kun reagerer på autorativ oppdragelse.

Du må trykke på bremsen manuelt.

1. HPA-AKSEN

Hva det er:

HPA-aksen (Hypotalamus-hypofysen-binyrebarken) er kroppens kommandosentral for stress. Når hjernen oppfatter en trussel, sendes det signaler som ender med utskillelse av kortisol og adrenalin.

Ved vedvarende utskillelse av disse hormonene, kan det bryte ned hensiktsmessige funksjoner i kroppen.

Det operative problemet:

I en etat med høyt trykk kan HPA-aksen bli kronisk aktivert. Kortisol og adrenalin er nyttig i 20 minutter, men giftig i 20 dager. Det fører til:

- Dårligere søvn
- Svekket kognisjon (tunnelsyn).
- Emosjonell irritabilitet
- Angst
- Økt blodtrykk
- Økt risiko for diabetes og hjerte- og karsykdommer

Vi kan ikke fjerne stresset i jobben, men vi må fjerne den langvarige effekten av det. Hardførhet handler ikke om å aldri aktivere alarmen, men om hvor raskt du klarer å skru den av igjen.

2. VAGUSNERVEN

Hva det er:

Vagusnerven er en av kroppens hjernenerver. Den kan fungere som manuell brems.

Den er hovednerve for det parasympatiske nervesystemet ("hvile og fordøyelse"). Den kobler hjernen til organer i bryst og mage, og styrer bl.a. hjerterytme, pust, fordøyelse og immunforsvar. Omega-3 er svært viktig for å ha en sunn vagusnerve.

Aktivitet i vagusnerven fremmer ro, reduserer stress og betennelse, styrker immunforsvaret, bedrer søvn og humør, og gir bedre stressmestring og generelt velvære.

Mye tyder på at jevnlig stimulering av vagusnerven trener den opp til å gripe inn raskere.

Det betyr at selv om det tar lang tid å roe seg etter en vakt på nåværende tidspunkt, kan det å innarbeide en rutine med å stimulere vagusnerven, trene den opp til å slå seg inn rett etter jobb. Slik styrker du den:

Vagusnerven kan stimuleres manuelt.

Det senker kortisolnivået og tvinger hjernen ut av overlevelsesmodus

- Eksponering for kulde: kaldt vann i ansiktet, isbiter i nakken eller en kald dusj på 1-3 min, trigger "dykkerefleksen" og aktiverer vagusnerven umiddelbart.
- Vokal stimulering: Vagusnerven passerer stemmebåndene. Å nynne eller synge i bilen på vei hjem (eller allsang på piketten?) vibrerer nerven og sender beroligende signaler.
- Magemuskulene: Kraftig latter eller dype gjesp stimulerer nerven fysisk.
- Fysisk bevegelse: Minst hvert 45 min bør du foreta deg fysisk bevegelse som 20 legghev i stående stilling, 10 knebøy, småhopp på stedet, sleng på armene eller tøy nakken
- Pusteteknikk: Det hevdes at Navy SEALs bruker box breathing. Det innebærer i 1-2 min å:

Pust inn nese (4 sek).
Hold (4 sek).
Pust ut munn (4 sek).
Hold (4 sek).

Sector 5 erfarer imidlertid at effekten er større ved forlenget utpust. Det innebærer i minst 3 pust å:

pust inn (3 sek)
pust ut (8 sek)

Ressurser du kan oppsøke for mer informasjon om vagusnerve:

<https://www.youtube.com/@pradipjamnadasmd>

Oppsummering:

For å bygge antistoffer mot utbrenthet, må du ha en plan for overgangen mellom vakt og privatliv:

- Identifiser trykket: Er HPA-aksen fortsatt på høyt turtall? (Dårlig søvn, anspenhet, muskelknuter)
- Aktiver bremsen: Bruk kulde, nynning/synging, stand-up eller vitsebok for latter, og/eller pusteteknikk før du går inn ytterdøra hjemme. Gi nervesystemet ditt klar beskjed om at nå er det restitusjon. Gjør det til vane.
- Manuelt skifte: Gi nervesystemet ditt tillatelse til å logge av.

Avslutning

Når nevrofysiologien er under kontroll og kognisjonen er ryddig, gjenstår én ting du selv kan gjøre: Atferd. I neste modul ser vi på de praktiske tiltakene og handlingene du kan foreta deg som gir psykologiske antistoffer som sikrer at du ikke bare overlever i etaten, men vokser gjennom tilpasning

