

POLYVAGAALINEN TEORIA - YHTEYS TUNTEISIIN, KÄYTTÄYTYMISEEN JA KIPUUN

Katsaus teoriaan ja tutkimukseen

Neurofysiologi Steve Porgesin kehittämä polyvagaalinen teoria erottaa toisistaan kolme evoluution eri vaiheissa kehittyntä, hierarkkista ja anatomisesti erillistä autonomisen hermoston järjestelmää, jotka reagoivat turvan ja uhkan läsnäoloon: sosiaalinen liittyminen, jähmettyminen ja taistele-tai-pakene-järjestelmä. Järjestelmät vastaavat erilaisista reaktio- ja käyttäytymistäipumuksista, joita aivojen primitiivisille alueille paikantuva neuroseptio, "sisäinen uhkatukamme", pohjustaa. Respiratorinen sinusarytmia eli hengityksen tahtiin liittyvä sykevälivaihtelu heijastaa parasympaattisesta säätelystä vastaavan kiertäjähermon aktiivisuutta, joka toimii sosiaalisen liittymisen järjestelmän perustana. Vahva parasympaattinen säätely ilmenee sydämen toiminnan ja kehon vireystilan rauhoittumisena. Turvallisuuden kokemus edistää parasympaattista säätelyä, joka puolestaan kytketty joustavaan tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn sekä hyviin sosiaalisen kanssakäymisen valmiuksiin. Ne, joilla on turvalliset lähtökohdat kiintymyssuhteissaan, saavat siis myöhemmällekkin kanssakäymiselleen hyvät valmiudet. Parasympaattinen säätely ja sitä kuvaava sykevälivaihtelu ovat perimän ja ympäristön - yksilöllisten piirteiden ja tilannesidonnaisten tekijöiden - vuorovaikutuksessa syntyviä ilmiöitä. Poikkeava autonomisen hermoston toiminta liittyy moniin pitkittyneisiin kiputiloihin ja siten polyvagaalisen teorian periaatteet ovat sovellettavissa myös kipupotilaiden kohtaamiseen ja hoitoon. Parasympaattista säätelyä on mahdollista vahvistaa esimerkiksi läheisten ja turvallisten ihmissuhteiden, psykoterapian ja harjoittelun avulla. Rentoutumisharjoittelu ja biofeedback voivat osaltaan auttaa toimivan itsesäätelyn kehittämisessä.

Kivun psykologian asiantuntijakoulutus

Lopputyö

Toukokuu 2018

Noora Jalonen

PsM, työterveyspsykologi

noora.jalonen(a)gmail.com