

# Πως επηρεάζει το αιθουσαίο σύστημα τη συμπεριφορά του παιδιού;

## Πως επηρεάζει το αιθουσαίο σύστημα τη συμπεριφορά του παιδιού;

Εάν δεν έχετε ποτέ πριν ακούσει τη λέξη, πιθανά θα αναρωτιέστε τι ακριβώς είναι και πώς επηρεάζει τη συμπεριφορά!

Υπάρχουν 5 βασικές αισθήσεις για τις οποίες συνήθως μαθαίνουμε:

Όραση – Μάτια

Ακοή – Ήχος

Αφή – Άγγιγμα

Γεύση

Όσφρηση

Οι άνθρωποι συχνά αστειεύονται για κάποιους, ότι έχουν την έκτη αίσθηση, αλλά στην πραγματικότητα, ΟΛΟΙ μας έχουμε μία έκτη αίσθηση. Ονομάζεται Αιθουσαίο Σύστημα και ξεκινάει από το μέσο και εσωτερικό μέρος του αυτιού.

## Anatomy of the Ear



## Τι είναι το αιθουσαίο σύστημα;

Το αιθουσαίο σύστημα αντιστοιχεί στην αίσθηση της ισορροπίας και της κίνησης.

Όπως μπορείτε να δείτε παραπάνω, το αιθουσαίο περιλαμβάνει και το μέσο και το εσωτερικό μέρος του αυτιού.

- Είναι το πρώτο σύστημα που αναπτύσσεται στη μήτρα.
- Είναι το πρώτο σύστημα που μπορεί να ανταποκριθεί σε αισθητηριακά ερεθίσματα.
- Είναι η πιο προστατευμένη περιοχή του εγκεφάλου.
- Σχετίζεται στενά με τη βαρύτητα, την ασφάλεια, την επιβίωση, τη διέγερση και την προσοχή.

## Πως επηρεάζει το αιθουσαίο σύστημα τη

## συμπεριφορά του παιδιού;

Πληροφορίες από τα μάτια, τα αυτιά και το αιθουσαίο σύστημα (ισορροπία και κίνηση) συνδυάζονται, για να υπάρχει αντίληψη του εαυτού σας σε σχέση με το χώρο.

Επομένως,

τα μάτια → σας λένε πού βρίσκεται μέσα στο δωμάτιο,

τα αυτιά → σας λένε τι συμβαίνει μέσα στο δωμάτιο,

το αιθουσαίο σύστημα → αναγνωρίζει εάν το σώμα σας στέκεται όρθιο, εάν κινείται, εάν ισορροπεί, κλπ.

Στη συνέχεια όλες αυτές οι πληροφορίες φιλτράρονται από τον εγκέφαλό σας και αυτός δίνει μια απάντηση! Αυτό επηρεάζει το επίπεδο διέγερσης αλλά και τις κινητικές και λεκτικές ανταποκρίσεις σας.

Όταν κάποιος έχει ένα «κανονικό» ή καλά αναπτυγμένο αιθουσαίο σύστημα, όλες αυτές οι πληροφορίες κατηγοριοποιούνται σωστά και δίνεται η κατάλληλη απόκριση απ τον εγκέφαλο. Λέγεται, ακόμη, ότι οι μεγάλοι αθλητές ή οι άνθρωποι που κινούνται συνεχώς και θέτουν το σώμα και τις αισθήσεις τους σε νέες εμπειρίες, έχουν τα καλύτερα αναπτυγμένα αιθουσαία συστήματα.

Και εδώ είναι το πρόβλημα... τα παιδιά, σήμερα, δεν

κινούνται ούτε βιώνουν εμπειρίες όπως παλιότερα! Πολλές εμπειρίες που βοηθούσαν τα παιδιά να χτίσουν δυνατό αιθουσαίο σύστημα, δεν υπάρχουν πια. Το διάλειμμα και ο ελεύθερος χρόνος τους για να κινηθούν και να εξερευνήσουν, έχει μειωθεί στο ελάχιστο. Ύστερα, επιστρέφουν σπίτι και πηγαίνουν κατευθείαν στη τηλεόραση, στα τάμπλετ κλπ. ή διαβάζουν τα μαθήματά τους για την επόμενη ημέρα. Δεν είναι έξω και δεν κινούνται, όπως έκαναν τα παιδιά παλιά.

Σημαντικά βήματα στην ανάπτυξη ενός δυνατού αιθουσαίου συστήματος είναι:

Το ρολλάρισμα

Το μπουσούλημα

Η ώρα που κάθονται στην κοιλιά ή στο στομάχι

Το σκαρφάλωμα

Το χοροπήδημα

Το κούνημα (όρθια, ανάποδα, απ' τη μια πλευρά στην άλλη, γύρω απ' τον εαυτό τους)

Το πιο σημαντικό είναι να κινούνται και να βάζουν το σώμα τους, κυρίως το κεφάλι τους, σε όσο το δυνατόν περισσότερες θέσεις ή κινήσεις γίνεται. Το αιθουσαίο σύστημα σχετίζεται στενά με τη βαρύτητα, την ασφάλεια, την επιβίωση, τη διέγερση και την προσοχή.

Όταν το παιδί σας δεν έχει αναπτυγμένο αιθουσαίο

σύστημα, ο εγκέφαλός του δεν παίρνει σωστές πληροφορίες από τα μάτια, τα αυτιά, την αίσθηση της βαρύτητας και κίνησης στο σώμα του, κ.ά. αυτό έχει ως αποτέλεσμα να έχουμε ανασφάλεια. Συνεπώς, το επίπεδο διέγερσής τους, η προσοχή τους και το αίσθημα επιβίωσής τους, ενεργοποιούνται. Αυτή είναι η αντίδραση του σώματός τους, όταν δεν αισθάνονται ασφάλεια. Και εάν το αιθουσαίο σύστημα τους λέει ότι μία κατάσταση δεν είναι ασφαλής, θα αντιδράσουν σε αυτό με φυγή ή με πάλη.

Κάθε παιδί έχει διαφορετικό όριο στο τι μπορεί να διαχειριστεί το αιθουσαίο σύστημά του. Μερικοί μπορεί να έχουν χαμηλό όριο, που σημαίνει ότι η παραμικρή κίνηση ή κατάσταση θα μπορούσε να οδηγήσει το αιθουσαίο σύστημά τους σε αντιδράσεις πάλης ή φυγής. Άλλοι, έχουν υψηλό όριο, που σημαίνει ότι χρειάζεται να παίρνει πολλές και διαφορετικές πληροφορίες ο εγκέφαλος για να τις αναγνωρίσει το αιθουσαίο.

Μερικά πρακτικά παραδείγματα δυσλειτουργίας του αιθουσαίου συστήματος:

- Αδιαθεσία από την κίνηση (αυτοκίνητο, τρενάκια αναψυχής κ.α.).
- Στριφογύρισμα (η πιο ήπια κίνηση στριφογυρίσματος μπορεί να κάνει ένα παιδί να νιώθει αδιάθετο ή να έχει τάση για εμετό, ενώ ένα άλλο παιδί μπορεί να στριφογυρίζει για ώρες και να μην επηρεάζεται).

Κλειστοφοβία (κάποιος μπορεί να αισθάνεται ότι ο χώρος πέφτει πάνω του, όταν υπάρχει πολύς κόσμος γύρω, αισθάνεται ανήσυχος και ανασφαλής σε μικρά ή μεγάλα δωμάτια.

Η μέθοδος Tomatis® , δρα άμεσα στο αιθουσαίο σύστημα του εγκεφάλου, επιδρά στη ρύθμιση του μυϊκού τόνου, στην καθετότητα αλλά και στις διαταραχές πλαγίωσης.

Επιπλέον, σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέρη του εγκεφάλου, το αιθουσαίο σύστημα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στους μηχανισμούς συντονισμού και ρυθμού του σώματος. Η ισορροπία εξαρτάται από το "αιθουσαίο σύστημα", το οποίο ενημερώνει τον εγκέφαλο και για τη μικρότερη μετακίνηση του σώματος και διαδραματίζει θεμελιώδη ρόλο στην ενσωμάτωση του ρυθμού, της μουσικότητας και της γλώσσας, λόγω του περίπλοκου δικτύου των συνδέσεων στον εγκέφαλο. Με την επίδραση της Μεθόδου Tomatis® στο αιθουσαίο σύστημα, επιτυγχάνεται η επανάκτηση της κατακόρυφης θέσης του σώματος, με την επανατοποθέτηση του σκελετού και η ρύθμιση της αίθουσας.

Συνεπώς, η Μέθοδος Tomatis®, που εφαρμόζουμε στο κέντρο ολιστικής Υγείας "Εν Όλω" μπορεί να βελτιώσει σημαντικά και να αλλάξει το ρυθμό, το συντονισμό και την ισορροπία του παιδιού σας.

Αυτές οι πληροφορίες δεν αντικαθιστούν τις ιατρικές

συμβουλές του παιδίατρου-αναπτυξιολόγου ή εργοθεραπευτή σας.

Εάν αισθάνεστε ότι το παιδί σας έχει αισθητηριακή δυσλειτουργία, που επηρεάζει ευθέως την ποιότητα ζωής του, καλό θα ήταν να κάνετε αξιολόγηση από Εργοθεραπευτή με εξειδίκευση στην Αισθητηριακή Αντίληψη και την Αισθητηριακή Ολοκλήρωση.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας [**κέντρο ολιστική υγείας «Εν Όλω»**] για να σας δώσουμε συμβουλές.

**Πηγή:**

<https://www.growinghandsonkids.com/vestibular-system-affects-childrens-behavior.html>

---

## **το άγχος στη ζωή μας**

**γράφει η Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια Ανδρουλάκη Κλεάνθη**

Παρά τις δεκάδες των μελετών που έχουν γίνει στον αιώνα μας, η σχέση μεταξύ των συναισθημάτων φόβου και άγχους παραμένει ασαφής.

Μερικοί ερευνητές θεωρούν τον φόβο και το άγχος ως διαφορετικούς όρους για το ίδιο συναίσθημα, ενώ άλλοι ισχυρίζονται ότι ο φόβος και το άγχος αντιπροσωπεύουν δύο διαφορετικά συναισθήματα.

**Ο φόβος** είναι αντίδραση σε άμεση απειλή, σαφώς εστιασμένος, διαρκεί λίγο, εμφανίζονται μία σειρά από σωματικές εκδηλώσεις.

Το άγχος τείνει να είναι απάντηση σε μελλοντική απειλή, είναι πιο διάχυτο και δυσκολότερο να περιγραφεί, διαρκεί περισσότερο τείνει να είναι χρόνιο, παρατηρούνται σωματικές εκδηλώσεις.

**Το άγχος** γίνεται παθολογικό όταν είναι μεγαλύτερης έντασης και διάρκειας από ότι συνήθως, όταν οδηγεί σε μείωση της επαγγελματικής, κοινωνικής ή διαπροσωπικής λειτουργικότητας και τέλος όταν διαταράσσονται οι καθημερινές δραστηριότητες από την αποφυγή ορισμένων συνθηκών στην προσπάθεια να μειωθεί το άγχος.

**Στην κλινική πράξη ο πανικός ισοδυναμεί με ξαφνική κορύφωση του άγχους και είναι μικρής διάρκειας.**

Είναι η αιφνίδια ανάδυση έντονου τρόμου που συχνά συνοδεύεται από συναισθήματα επερχόμενου θανάτου ή τρέλας.

Έντονος φόβος ή δυσφορία η καρδιά χτυπά γρήγορα ή δυνατά, εφίδρωση, τρέμουλο, κόβεται η αναπνοή, πόνος ή πλάκωμα στο στήθος, ναυτία, ζάλη, από-πραγματοποίηση, από-προσωποποίηση, μυρμηγκιάσματα, εξάψεις ή κρυάδες= **κρίση πανικού**.

Πολλοί πιστεύουν ότι κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού θα τρελαθούν και άλλοι βλέπουν τη σχιζοφρένεια ως μια πιθανή κατάληξη. Ωστόσο, η σχιζοφρένεια είναι μια διαταραχή με πολύ διαφορετικά συμπτώματα όπως παραλήρημα, ψευδαισθήσεις κ. α. που δεν μοιάζουν καθόλου με τις εκδηλώσεις των κρίσεων πανικού. Εξάλλου, οι κρίσεις πανικού διαρκούν μικρό χρονικό διάστημα.



Άλλοι ερμηνεύουν τα συμπτώματα μιας κρίσης πανικού ως σημάδι ότι χάνουν τον έλεγχο .Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι αισθάνονται ανίκανοι να κουνήσουν τα μέλη του σώματος τους ή ότι θα αρχίσουν να συμπεριφέρονται με τρόπο ανεπίτρεπτο ή ότι έχουν την αίσθηση πως πλησιάζει κάποιος επικείμενος κίνδυνος .Αυτά τα σωματικά συμπτώματα έχουν ως σκοπό να προστατεύσουν και όχι να βλάψουν τον οργανισμό.

Οι κρίσεις πανικού ερμηνεύονται ως καρδιακό επεισόδιο .Δύσπνοια και πόνοι στο στήθος υπάρχουν και στις δύο περιπτώσεις. Παρόλα αυτά ,όταν έχουμε μια ασθένεια στην καρδιά τα συμπτώματα διαρκούν για περισσότερο χρόνο από ότι στην κρίση πανικού. Ακόμη και αν υπάρχουν αμφιβολίες ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα είναι αρκετό για να υποδείξει οποιαδήποτε ανωμαλία στην λειτουργία της καρδιάς.

### **Πώς καταλήγει κάποιος να έχει διαταραχή πανικού;**

Πολλοί παράγοντες βιολογικοί ,μαθησιακοί, περιβαλλοντικοί, ψυχολογικοί συνδυάζονται. Αν κάποιος βιώσει μια κρίση πανικού ενώ παράλληλα συμβαίνουν και άλλα στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή του, όπως διαζύγιο ,ανεργία ,οικονομικά προβλήματα, μπορεί να εκλυθεί η έναρξη της διαταραχής. Από επιδημιολογικές μελέτες μαθαίνουμε ότι οι συγγενείς ανθρώπων με διαταραχή πανικού έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν τη διαταραχή επομένως η κληρονομικότητα φαίνεται να παίζει κάποιο ρόλο στην ανάπτυξη της διαταραχής.

### **ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ:**

**Γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία:** Το άτομο μαθαίνει πώς να διαχειρίζεται το πρόβλημα του και επομένως να γίνει ο θεραπευτής του εαυτού του. Η βελτίωση διαρκεί περισσότερο από εκείνη που επιτυγχάνεται με τα φάρμακα. Είναι μια διαδικασία στην οποία συμμετέχουν δύο συμβαλλόμενοι ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος: ***Κοινός στόχος η επίλυση του προβλήματος.***

Η θεραπεία δεν είναι ένα καπέλο που φοριέται αδιακρίτως στο κεφάλι κάθε θεραπευόμενου ,αλλά ένα κοστούμι που κόβεται και

ράβεται στα μέτρα του .Αρχικά, υπάρχει ενημέρωση για το τι συμβαίνει και τι πρόκειται να ακολουθήσει, ούτως ώστε να προκύψει καινούργια μάθηση σε δυσλειτουργικούς τρόπους συμπεριφοράς με στόχο τη διαχείριση των συναισθημάτων άγχους και φόβου. Απαιτείται δέσμευση ,αποφασιστικότητα και υπομονή για την κατάκτηση των θεραπευτικών στόχων. **Κύριος θεραπευτικός στόχος** : είναι να καταφέρνει να μπαίνει στις φοβογόνες δραστηριότητες κυριολεκτικά άοπλος και μόνος χωρίς δεκανίκια. Έτσι χτίζεται η αυτοπεποίθηση και το αίσθημα αυτο-αποτελεσματικότητας.

**Γνωσιακή αναδόμηση** : είναι μία μέθοδος για να αντικατασταθεί ο δυσλειτουργικός τρόπος σκέψης με λειτουργικό. Η λογική είναι να μπαίνει ο θεραπευόμενος στη διαδικασία να εξετάζει τα στοιχεία υπέρ και κατά της ορθότητας της σκέψης του. Για παράδειγμα ,στη σκέψη “θα πεθάνω από έμφραγμα”, “χρειάζεται να αντιτάξω ” έχω στοιχεία ότι η κρίση πανικού είναι επικίνδυνη;” ή “δεν είναι η πρώτη φορά που έπαθα κρίση πανικού και όλες τις προηγούμενες φορές δεν έπαθα κάτι”.

Στην συνέχεια αξιολογώ τον βαθμό πίστης μου στην αυτόματη αρνητική σκέψη πριν και μετά την εναλλακτική και καταλήγω στο λογικό συμπέρασμα δηλαδή είναι μάλλον απίθανο να πάθω έμφραγμα από μια κρίση πανικού.

**Εκπαίδευση στην διαφραγματική αναπνοή:** Φαίνεται πως ο τρόπος αναπνοής κατά τη διάρκεια άγχους επιβαρύνει και επιτείνει τα δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα. Κάποιοι υπό την επήρεια άγχους έχουμε την τάση να αναπνέουμε είτε συχνά και επιφανειακά είτε εξαντλητικά βαθιά προκαλώντας ένα φαινόμενο γνωστό ως “**ΑΛΚΑΛΩΣΗ**”. Ως αποτέλεσμα αλλάζουν οι ισορροπίες διοξειδίου του άνθρακα και οξυγόνου στο αίμα. **ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ** : Εισπνοή από την μύτη ,εκπνοή από το στόμα για 8-10 αναπνοές για ένα λεπτό.