



نقشه‌ی بدن در نظریه پلی‌واگال

ورک‌بوک برای خودشناسی بدنی و تنظیم هیجانی

نام من:

مقدمه

بدن ما همیشه با ما حرف می‌زند، حتی وقتی خودمان متوجه نمی‌شویم. سیستم عصبی ما مثل یک قطب‌نما عمل می‌کند و به ما نشان می‌دهد در چه حالتی هستیم:

وقتی احساس امنیت داریم، بدن آرام می‌شود و می‌توانیم ارتباط برقرار کنیم، به دیگران اعتماد کنیم و حضورمان را در لحظه حس کنیم.

وقتی تهدیدی را احساس می‌کنیم، بدن وارد حالت جنگ یا فرار می‌شود؛ ضربان قلب بالا می‌رود، نفس‌ها سریع‌تر می‌شوند و ذهن آماده واکنش می‌گردد.

وقتی فشار و تهدید بیش از حد باشد، بدن به سمت انجماد می‌رود؛ انرژی کاهش می‌یابد، حس جدایی یا بی‌حسی به سراغمان می‌آید و گاهی حتی ساده‌ترین کارها هم سخت می‌شوند.

سلامت روان و جسم تنها به نبودن تهدید وابسته نیست، بلکه به انعطاف‌پذیری ما بستگی دارد؛ یعنی اینکه بتوانیم بین این حالت‌ها جابه‌جا شویم و دوباره به نقطه امنیت بازگردیم.

این دفترچه فرصتی است تا با نقشه بدن خود آشنا شوی، نشانه‌های شخصی‌ات را بشناسی و تمرین کنی چگونه راه بازگشت به امنیت را پیدا کنی.

سه حالت اصلی بدن

سیستم عصبی ما سه حالت اصلی دارد. هر کدام از ما این حالت‌ها را در بدن و رفتارمان به شکل خاصی تجربه می‌کنیم. در جدول زیر، نشانه‌های بدنی، احساسات یا رفتارها، و یک نمونه از تجربه واقعی زندگی خود را برای هر حالت یادداشت کن.

حالت	نشانه‌های بدنی من	احساسات / رفتار من	نمونه‌ی تجربه در زندگی
ونترال واگال (امنیت)			
سمپاتیک (جنگ / فرار)			
دورسال واگال (انجماد)			

ونترال واگال (امنیت):

نشانه‌های بدنی: نفس آرام، شانه‌ها رها
احساسات/رفتار: حس آرامش، توجه به دیگران
نمونه تجربه: وقتی با دوستم در پارک قدم می‌زنم

سمپاتیک (جنگ / فرار):

نشانه‌های بدنی: ضربان قلب بالا، دست‌ها عرق کرده
احساسات/رفتار: بی‌قراری، زود عصبانی شدن
نمونه تجربه: قبل از ارائه در کلاس

دورسال واگال (انجماد):

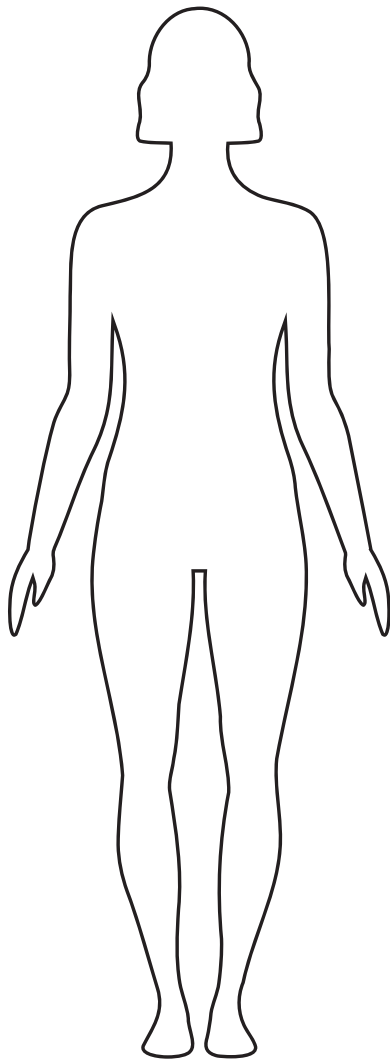
نشانه‌های بدنی: بدن سنگین، بی‌حسی
احساسات/رفتار: بی‌انگیزگی، کناره‌گیری
نمونه تجربه: وقتی بعد از یک دعوی شدید به اتاقم رفتم و فقط روی تخت دراز کشیدم

نقشه بدن من

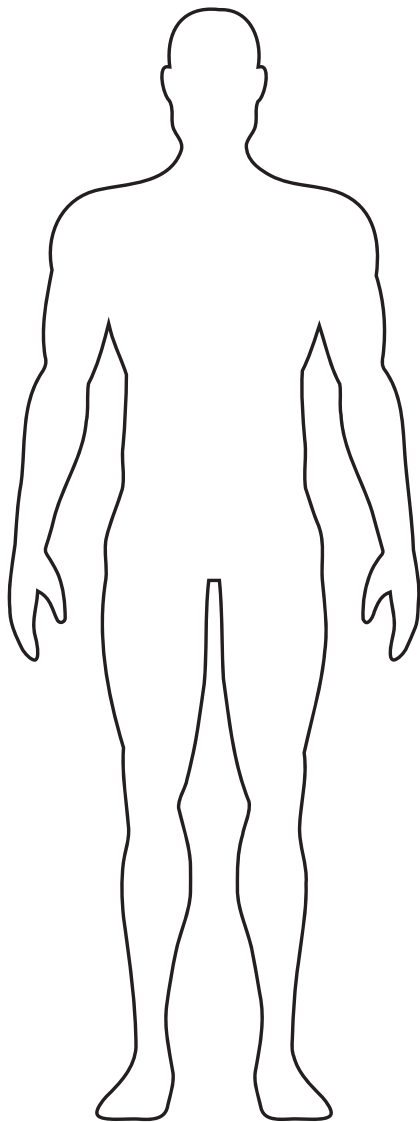
بدن ما محل ذخیره و بازتاب احساسات است. برای هر کسی نشانه‌های امنیت، تنش یا انجماد در بخش‌های متفاوتی از بدن دیده می‌شود. در شکل زیر، با رنگ یا علامت مشخص کن:

کجا در بدنم احساس امنیت دارم؟

کجا تنش یا انجماد حس می‌کنم؟



وقتی به نقشه بدنم نگاه می‌کنم، چه چیزی برایم آشکار می‌شود؟



وقتی به نقشه بدنم نگاه
می‌کنم، چه چیزی برایم آشکار
می‌شود؟

محوطه امن من

هر کسی جایی یا فضایی دارد که در آن بیشتر احساس آرامش و امنیت می‌کند. این محوطه می‌تواند یک مکان واقعی (مثل اتاق، پارک یا کافه)، حضور یک فرد، یا حتی یک تصویر ذهنی باشد.

محوطه امن می‌تواند یک مکان واقعی یا یک تصویر ذهنی باشد. اینجا جایی است که بدنم بیشتر آرام می‌شود. محوطه امن خودت را در این کادر به تصویر بکش یا عکس / کلاژی بچسبان

وقتی در این محوطه هستم، بدنم چه حسی دارد؟

بازتاب و یادداشت روزانه

این بخش برای جمع‌بندی تجربه‌های روزانه است. با پاسخ دادن به پرسش‌های زیر، می‌توانی بهتر بفهمی امروز در کدام حالت بودی و چه چیزی به بازگشت به امنیت کمک کرد.

پرسش‌ها:

امروز بیشتر در کدام حالت بدنم بودم؟

.....

چه چیزی کمک کرد دوباره احساس امنیت کنم؟

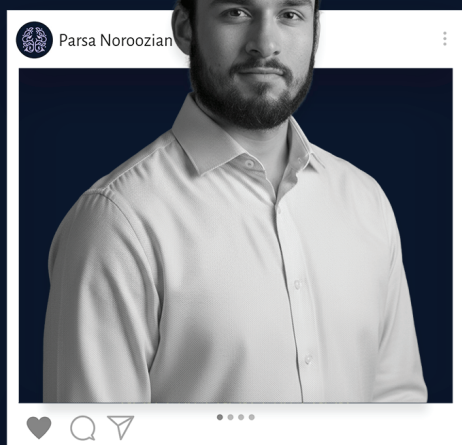
.....

چه تمرینی یا کاری را می‌خواهم این هفته امتحان کنم؟

.....

«یک جمله کوتاه بنویس که می‌خواهی این هفته همراهت باشد.»

.....



پارسانوروزیان 
روان درمانگر

روان درمانگر ثبت شده (RP) در کانادا
تخصص در درمان های خلاق و مبتنی بر هنر

 [parsanoroozian](https://www.instagram.com/parsanoroozian)