

## **ADD/ADHD in avdiovizualni brain fitness z AVE napravami**

Prevod izbranega besedila iz uporabniškega priročnika za AVE napravo David Alert

### **David Alert User's Guide**

#### **MOTNJA POZORNOSTI (ADD / ADHD) IN MOŽGANI**

Vse duševno delovanje vključuje element vzburjenja - "pozornosti" ali budnost možganov. Stopnja vzburjenosti možganov močno vpliva na to, kako dobro se bodo odvijali - izvajali zlasti duševni izzivi. Na primer, skoraj nemogoče je, da bi bili pozorni, če možgani proizvajajo preobilo alfa ali theta (sanjske) možganske valove. Ravno tako je težko zaspati s prekomernimi beta (opozorilnimi) možganskimi valovi proizvedenimi, ko so zaprte oči.

Ljudje s težavami pozornosti, kot so motnje pomanjkanja pozornosti (ADD), motnje pomanjkljive pozornosti (zaradi) motnje hiperaktivnosti (ADHD) imajo zlasti težavo s predstavitev svojih pred - frontalnih režnjev (del možganov v ozadju čela) v "prestavo". Pred frontalni režnji so odgovorni za pozornost, namen in logično sklepanje. Ta področja delujejo slabo v ADD / ADHD možganih zaradi zmanjšane krvnega obtoka in proizvodnje preveč počasnih alfa in / ali theta možganskih valov, še posebej v času kognitivne naloge (razmišljanje) in pasivne naloge (branje). Za tiste z ADD / ADHD so samo visoke stopnje stimulacije pokazale, da se zbudi pred -frontalni reženj, kar prinaša zmanjšano hiperaktivnost, izboljšanje pozornosti in manj nihanja razpoloženja. Ljudem z ADD / ADHD dobro dene tudi spodbuda z video igrami in akcijskih športov. Edino če je dejavnost vznemirljiva (potiska navzgor vzburjenje), pred - frontalni in frontalni reženj ne izgubi hitro svojo pozornost in aktivacijo. Theta in / ali alfa možganski valovi se sicer dramatično povečajo in oseba se izgubi "ven v meglo." Zaradi pomanjkanja stimulacije v tipični šoli povzroči ADD / ADHD vzrok da se otroci nenehno borijo z duševno meglo, ki vodi do slabih ocen.

ADD / ADHD se redko pojavi izolirano (samostojno) in pogosto obstaja z drugimi pogoji, vključno z depresijo, opozicijsko - ključovalno motnjo, vedenjskimi motnjami, obsesivno - kompulzivno motnjo (OKM), motnjo učenja, anksiozno motnjo in drugimi pomembnimi psihološkimi, psihiatričnimi in nevrološkimi težavami.

#### **STRES in POZORNOST**

Od trenutka rojstva dalje bodisi vzpostavljamo ali uničujemo sistema možgani / telo, odvisno od dejavnikov stresa v našem življenju in kako rokujemo s temi stresorji. Sistem možgani / telo je ustvarjen za kratkoročne mentalne, emocionalne in fizične obremenitve, ne pa tudi za dolgoročno rokovanje s stresorji navadno povezanimi s kompleksno zasedenostjo sodobnega življenja. Stresni nivoji so lahko pomembno pod temi vplivi tudi ne glede na to ali so življenjski izzivi resnični ali namišljeni.

Kronični stres pri otrocih pogosto izhaja iz pretirane zaposlenosti, občutka neustreznosti, borbe s šolskim delom, strahu pred neuspehom, nenehnega zahajanja

v težave s starši in učitelji zaradi impulzivnega vedenja in iz splošnega stresa sodobnega življenja. Stres lahko povzroči poljubno število motenj ali bolezni, vključno anksioznost, depresijo, nespečnost, migrene, PMS, visok krvni tlak, kronično utrujenost, fibromialgijo, nepazljivost, oslabitev pomnjenja in ADD / ADHD.

Slaba prehrana prispeva tudi k stresu z oslabitvijo zmožnosti možganov za soočanje z življenjskimi izzivi in s stresom nadledvičnega sistema in doda povečano obremenitev telesu in duhu. Oboje, dnevni dogodki in prehranjevalne navade se izkažeta, da sta glavna dejavnika, ki prispevata k večini naših izzivov s področja zdravja in dobrega počutja, vključno z mentalno in čustveno slabšo regulacijo.

Na splošno je dosti lahko za starše in učitelje, da prepoznajo otroka s hudo ADD / ADHD. Starši teh otrok bodo običajno konzultirali strokovno pomoč in so lahko izjemno strpni do izzivov otrokovega vedenja. Vendar pa, če ima otrok blago do zmerno ADD / ADHD, bo nekaj časa "normalno" in "strašno neprijeten smrkavec" preostali del časa. Ti starši se ne zavedajo, da ima otrok motnjo in predvidevajo, da imajo otroka, ki potrebuje stalno disciplino in kazen. Vendar pa je ta otrok z blagim ADD / ADHD oboje – frustriran in jezen na sebe samega, ter na življenje nasploh in ne razume zakaj počne kar počne. Dodatno pa ima ta otrok zaradi ADD / ADHD, običajno še težave razmišljati racionalno in jasno, ali sprejemati dobre odločitve..

Tri glavne vedenjske značilnosti stresa so impulzivnost, nepozornost in hiperaktivnost, ki so prav tako enaki trije glavni simptomi ADHD. Torej dodatni stres konstantne kazni, odlaganje, "napake" in tako naprej, samo naredijo otroku slabše. Otrok z blagim ADD / ADHD »greši« veliko bolj kot otrok s hudo ADD / ADHD, zato ker se od otrok z blago ADD / ADHD pričakuje, da se obnašajo in delujejo enako kot drugi otroci. Ta otrok se pogosto počuti zelo zaskrbljen v boju mentalnega tekmovanja naše visoko konkurenčne družbe. Ta dodan stres služi le temu, da bo otrok bolj impulziven, nepremišljen in hiperaktiven. .

S fiziološkega vidika, stres povzroča kritično prekrvavitev frontalnega režnja možganov do delne zapore (prekinitve) in povzroča da nadledvična žleza izloča škodljive stresne (simpatične) hormone, kar rezultira v impulzivnosti, slabi presoji, ter hitri porabi in izgubi vitaminov v telesu. Nenehni stres povzroči več škode kot zdravilni trenutki v naših možgansko / telesnih sistemih, zato razgrajuje delovanje teh sistemov.

Nenehno stanje tesnobe in prevelike vzbujenosti izvabi velike količine stresnega hormona, ki lahko povzroči celično toksičnost, Na primer stresno sproščen kortizol uničuje nevrone v hipokampusu (pomembna regija v možganih, ki nadzira shranjevanje in priklic spomina). Anksioznost povzroča tudi zaprtje (ustavitve) možgansko temelječega serotonina in povečanje možgansko temelječega norepinefrina. To lahko vodi v agresivno vedenje v nekaj sekundah po stresno izzvanem dogodku ali misli.

Ker na življenje lahko gledamo kot na sodelujoči tendenci (prizadevanji) med tem, kako živimo in močmi našega genetskega bazena, je koristno, da prepoznamo kako velik vpliv ima življenjski slog na kakovost našega življenja.

## **O AUDIO – VIZUALNEM DOSTOPU (audio-visul entrainment / AVE)**

*(entrainment = prepojitve, nalaganje, vstop (na vlak), pretvorba, prenos, dostop)*

Audio-vizualni dostop ( AVE ) je tehnika, ki preskrbi impulze svetlobe in zvoka določenih frekvenc, ki so v območju možganskih valov. Ti impulzi svetlobe in zvoka uravnavajo razburjen um, ki nenadzorovano divja, okrepijo nastanek ustrezne možganske frekvence valovanja, povečajo prekrvavitev možganov in povečajo metabolizem glukoze v možganih za izboljšano delovanje nevronov. To ima za posledico izboljšano duševno zmogljivost.

Pomemben cilj AVE je ustvariti nenavezano (disociativno) stanje, ki je podobno meditativnemu stanju globoke sprostitve. To koristi rehabilitaciji možganov / telesa, ki jo ustvari to globoko transu podobno stanje. To naredi AVE tako zelo uporabno za tako veliko primerov. Disociativno (nenavezano) stanje se lahko prvo opazuje z zapaženjem globokega, ter trebušno preponskega dihanje. Roke in noge postanejo toplejše, ker se žile širijo. Barva kože bo postala bolj rožnata, ker se poveča dotok krvi v celotnem obrazu in telesu. Pretok krvi se bo povečal tudi v možganih. Oseba doživlja občutek globoke sproščenosti in zadovoljstva, ker se koristni nevrotransmiterji sproščajo v možgane. Ko se v tem globokem stanju sproščajo možgansko / telesno regenerativne kemikalije (parasimpatičnega hormona) te popravijo in stabilizirajo živčne prenašalce (neurotransmiterji), kot so serotonin, endorfin in dopamin. To vzpostavi obnovo dobrega delovanja možganov. AVE prispeva k tej obnovi z zagotavljanjem stresne prekinitev, povečanjem prekrvavitve možganov in spodbujanjem okvarjenega nevroonskega delovanja (firing). AVE omogoča možganom, da se vrnejo v normalno delovanje.

To globoko stanje, ki ga inducira AVE regeneracija se je izkazalo koristno za mnoge mentalne, čustvene in fizične preizkušnje, s katerimi se skoraj vsi od nas kdaj srečujemo v naših življenjih. To vključuje vendar ni omejeno samo na: anksioznost, depresija, nespečnost, migrene, PMS, krvni tlak in kronična utrujenost, skupaj z izboljšanje pozornosti, učenja in ADD / ADHD.

Ko so učinki telesa- uma skozi izkušnje AVE v celoti upoštevani, izkušnja postane redna in koristna enako, kot veliko drugih življenjskih potreb, kot so kakovost spanja, dobra prehrana, čista voda in telesna vadba. Spanje je še eno področje, kjer se AVE pokaže, da je koristno, ker prispeva k naravnemu regenerativnemu procesu telesa in možganov.

## **ZAKLJUČNI KOMENTARJI**

ADD / ADHD je nevrološko stanje, ki v prvi vrsti negativno vpliva na delovanje predfrontalnega in prednjega predela možganov. Rezultat je, da ADD / ADHD otroci postanejo impulzivni, nepremišljeni / nepozorni in nesledljivi. Često tudi hrepenijo po stimulaciji (dobri ali slabi), v prizadevanju, da bi vzbudili svoje možgane. Vendar pa imajo ADD / ADHD mnogi od naših najboljših podjetnikov, vizionarji, izumitelji, umetniki, glazbeniki, znanstveniki in upravniki korporacij. Richard Branson skupine podjetij Virgin pripisuje svojo ADHD njegovim ogromnim poslovnim uspehom! Torej, pravilno usmerjena, z ADHD povzročenim krmiljenjem spodbude in

keacije, je lahko močno sredstvo. Brez vodstva in smeri, utegne biti za ADD / ADHD osebo izjemno boleče težko urejanje samega sebe v šoli, družbi in v odnosih.

Stanje uma je dinamična okoliščina - nenehno se odziva na to kako spimo, kaj jemo, kaj mislimo, kdo smo, s kom rmedsebojno reagiramo in katerim dogodkom smo bili priča med lekcijo vsakdanjega življenja. Pomembno je zavedati se, da morda ne obstaja »popoln« večno trajen isti tretma. Zaradi stalno spreminjajoče se dinamike možganov, preglednica simptomov določa samo splošne kazalnike in predlagane seanse zagotavljajo izhodišče za začetek. Ko se možgani vašega otroka "oblikujejo ", da so vedno bolj prilagodljivi in prožni, bosta vi in vaš otrok razvili vpogled za izbro seans, ki najbolje naslovijo potrebe in zahteve vaših možganov / telesa, ki temelji na tem, kako živiš svoje življenje in podprejo zdrave (fitnes) napore vaših možgane / telesa. Imejte v mislih, tako kot telesni fitness, gredo lahko možgani skozi rast / fitness ovir na tej poti. Napredek ni vedno linearen. Spoznajte sebe in otroka in se igrajte z AVE skladno kot raste vaše razumevanje. Če ste v dvomih - samo to - Relax 1, to je to.

AVE ugodno vpliva na celotne možgane in telo. To je nenehno očitno, in prikazano pri otrocih, ki so imeli priložnost, da uporabijo AVE tako v šoli in domači nastavitvi. Mnoge šole so začele AVE programe v korist svojih učencev in enako zaposlenih. Vse več otrok je imelo možnost, da uresničijo svoj prirojeni potencial, ki pri mnogih ne bi bil realiziran. Ti so prišli do spoznanja, da je biokemični eksperiment, imenovan življenje v veliki meri usklajen napor med tem, kako živimo življenje in posameznikovim genskim bazenom. Oni so osebno doživeli in spoznali velik vpliv svojih prirojenih stresnih kemikalij - v primerjavi z njihovimi kemikalijami popravil in kako jih je AVE učil ceniti razlike. To zavedanje bo vplivalo na njih, da se še nadalje odločajo v podporo dobrega počutja (wellness) v odrazu življenjskih preizkusov in naporov.

V Ljubljani, 22.2.2020

prevedel in zapisal

[Yoda](#)

PS Prenovljene in nove Yodine dokumente raznih kategorij poiščite v [tej mapi](#).