

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	
ОТ СТИВЕНА У. ПОРДЖЕСА	13
БЛАГОДАРНОСТИ.....	19
НАШЕ ВВЕДЕНИЕ	
В ПОЛИВАГАЛЬНУЮ ТЕОРИЮ	25

Раздел I. Построение здорового мозга как основы для будущего 33

Глава 1 БЕРЕМЕННОСТЬ, ВНУТРИУТРОБНАЯ СРЕДА И РОЖДЕНИЕ: ВОСПИТАНИЕ ФОРМИРУЮЩЕГОСЯ МОЗГА	35
Эволюционная биология закладывает основу	36
Эволюционно обусловленная иерархия поведения	36
Ощущение безопасности отражается в вентральной вагальной системе социального взаимодействия.....	38
Ощущение угрозы или опасности требует мобилизации симпатической системы.....	39
Когда ощущается угроза жизни, вы замираете на месте.....	40
Вегетативная нервная система. Плод и внутриутробная жизнь	41
«Кирпичики» и «раствор» плода. Центральная нервная система.....	41
Богатая сенсорная среда плода	42
Нейронная регуляция сердца плода.....	43
Гормональная регуляция и внутриутробная среда	44
Переход к ожидаемой среде	46
Нарушения ожидаемой среды.....	48
Недоношенный ребенок	50
Новорожденный, подвергшийся воздействию опиатов	54

Глава 2 БЕЗОПАСНОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ И НАДЕЖНОСТЬ: РОДИТЕЛЬСКАЯ СРЕДА КАК ВТОРАЯ МАТКА	57
Надежная привязанность: монета королевства	57

За пределами взаимодействия матери и ребенка	61
Несоответствие и исправление во взаимодействии матери и младенца	64
Разлука угрожает выживанию младенца	66
Эволюционная нейроанатомия ствола мозга млекопитающих.....	68
Измерение вагального тонуса как отражения нейроцептивного состояния	69
Гормональные влияния определяют безопасность и поведение, связанное с угрозой	71
Совместная регуляция между матерью и младенцем закладывает основу для последующей привязанности	72
Первичные опекуны и младенцы занимают свои места на вегетативной лестнице	75
Глава 3 ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА К ЖИЗНИ В СЕМЬЕ И МИРЕ	82
Младенец исследует мир	83
Мотивация детей младшего возраста к поиску нового	85
Социализация для понимания безопасности и опасности	87
Ранняя оценка опасности приводит к развитию неявных предубеждений.....	89
Играть — значит узнавать себя и мир	91
Смена парадигмы в содействии здоровому развитию	94
Контроль за обычными ситуациями создает платформу для жизнестойкости	95
Наука о жизнестойкости	97
Раздел II. Нарушения социальной связи и восстановление.....	101
Глава 4 БОРЬБА С НАРУШЕНИЯМИ В ДЕТСТВЕ: ТРАВМАТИЧНЫЕ РАЗЛУКИ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ДЕТСКИЙ ОПЫТ	103
Доступ к медицинской помощи не полностью объясняет состояние здоровья.....	104
Токсичные стрессы детства являются травматическими.....	106

Травматические потери являются наиболее распространёнными травматическими воздействиями на детей.....	107
Дети по-разному подвержены факторам риска.....	110
Стрессовый аллостаз вызывает износ мозга и других систем организма.....	111
История Джулии в контексте стрессового аллостаза.....	112
Травматические потери или утраты: принудительное разделение на границе и несовершеннолетние без сопровождения.....	115
Травматические потери или утраты: лишение родительских прав.....	117
Травматические потери или утраты: проблемы психического здоровья, которые влияют на эмоциональную близость.....	119
Ухудшение качества ухода: злоупотребление психоактивными веществами.....	123
Злоупотребление психоактивными веществами во время беременности влияет на развивающийся мозг.....	125

Глава 5 ХРОНИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ СВЯЗНОСТИ

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ.....	131
Программирование плода и развитие истоков здоровья и болезней.....	131
Эпигенетика и генетическая предрасположенность.....	133
Начало в предыдущих поколениях.....	136
Токсический стресс в раннем возрасте и неблагоприятный детский опыт.....	137
Как НДО влияет на здоровье младенцев, детей и взрослых.....	139
Устойчивая структурная стигматизация.....	142
Системный расизм влияет на здравоохранение на всех уровнях.....	143
Эпигенетика и системный расизм.....	145
Влияние психического здоровья родителей на стрессовую реактивность.....	146
Последствия ухудшения стрессовой реактивности.....	149

Раздел III. Как профессионалы укрепляют цепь безопасности при уходе за ребенком153

Глава 6 ИЗМЕРЬТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ПУЛЬС: САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ С ДЕТЬМИ, СЕМЬЕЙ И КОЛЛЕГАМИ..... 155

Забота о детях и семьях, которым мы служим: что такое безопасность и где ее найти?	157
Безопасность – это больше, чем отсутствие опасности или риска получения травмы	159
Создание психологической безопасности снижает количество медицинских ошибок	162
Установление отношений между врачом и пациентом – это вмешательство.....	163
Потребность знать и быть понятым	165
Профессионалы передают безопасность пациентам, когда они открыты друг с другом.....	167
Истории привязанности. Отношения между провайдером и пациентом и поливагальная теория.....	169
Неявные предубеждения мешают усилиям профессионалов по созданию межличностной безопасности.....	172
Отношения с вегетативной нервной системой, которые меняют все.....	175
Воспитание себя: травма при работе с травмами других	180
Оптимальный ответ на кризис: снятие вагального тормоза и повышение социальной активности.....	185
Эффективная и действенная коммуникация способствует социально активной командной работе	189
COVID-19 переписывает все правила.....	191

Глава 7 ПОДДЕРЖКА РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА: ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ, ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, УЧИТЕЛЕЙ И ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ 192

Поливагально-информированные медицинские работники: врачи, медсестры и другие необходимые специалисты	193
--	-----

Эмоции накаляются, когда ставки высоки.....	194
Истории и язык имеют значение.....	197
Работа с интенсивностью в отделении неотложной помощи.....	199
Сопутствующий ущерб: пациент и семейные травмы, связанные с присутствием.....	204
Поливагально-информированный психотерапевт.....	206
Работа со стыдом и гневом.....	210
Регулирование себя для регулирования других.....	216
Стать более настоящим: дети должны бороться, прежде чем они смогут участвовать.....	217
Поливагально-информированный учитель.....	220
Ресурсы всегда были внутри нас.....	227
Когда профессионалы объединяют мозг и душу.....	228

Глава 8 ПОЛИВАГАЛЬНО-ИНФОРМИРОВАННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ:

СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ И ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	230
Что такое поливагально-информированная организация?.....	231
Основы поливагально-информированной организации.....	238
Последовательные шаги для создания поливагально-информированной организации.....	240
Заключение.....	265

Раздел IV. Воплощение поливагальной теории

в жизни и в мире.....	267
------------------------------	------------

Глава 9 СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ В ЭПОХУ COVID-19.....	269
Перекалибровка вегетативной нервной системы.....	269
Установление эпистемического доверия в эпоху социального дистанцирования.....	272
Расовые различия в заболеваемости и исходах COVID-19.....	278
Обращаюсь к тебе через мои глаза.....	280
Признать влияние COVID-19 на повседневную жизнь и взаимоотношения.....	282

Уменьшить неопределенность путем проактивного предоставления информации об изменяющейся обстановке	283
Слышите ли вы мою улыбку?	283
Медицинские работники умирают	285
Поливагальное лидерство во времена COVID-19	287

Глава 10 ЧТО ДЕЛАТЬ БЕЗОПАСНО?

ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩАЯ СИЛА СОЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ	292
Разработать неявный и явный язык поливагально-информированного общения	294
Использовать понимание нашей вегетативной нервной системы для построения цепи безопасности	295
Обучение родителей поливагальной теории инициирует передачу вегетативной мудрости и опыта из поколения в поколение	298
Обеспечение сигналов безопасности и устранение сбоев в профессиональном образовании и подготовке	302
Обеспечение доступных, информированных с точки зрения поливагальной теории услуг для детей младшего возраста	309
В надежных руках: продвижение через социальную вовлеченность и связанность	314
Производительность поливагально-информированных сообществ	317
 ССЫЛКИ	 319
ОБ АВТОРАХ	345
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	346