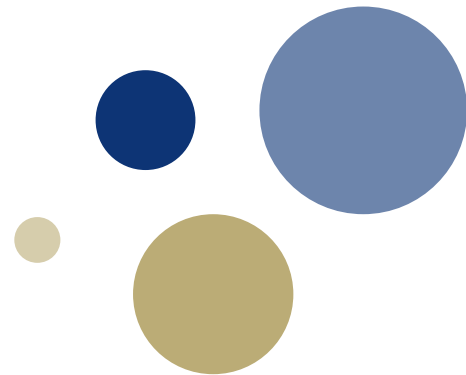




NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology



Selvregulering/ emosjonsregulering

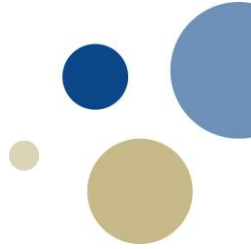
Professor i funksjonshemming og deltakelse
Karl Elling Ellingsen

Scanning/ mentalisering

Hvordan føler

du deg nå;

- Redd
- Sint
- Glad
- Trist
- Avskyelig



Hjernen og emosjoner

- **Tenkehjernen**

Cortex

- Kognitive
fungering
- kognitiv
funksjonsnedsett
else

- **Følelhjernen**


Limbiske system

- Flight, fight,
freeze

- **Overlevelses-
hjernen**

Autonome system

- Forlengede marg

- 
- ① *The high road (blue) goes via the cortex, where **emotion regulation** and **cognitive processing** is **integrated**.*
 - ② *The low road (red) involves subcortical structures, and **represents rapid emotional responses**, such as the fight or flight pattern.*



Two ways of emotion processing.

- ① *The high road (blue) goes via the cortex, where **emotion regulation and cognitive processing is integrated.***
- ② *The low road (red) involves subcortical structures, and **represents rapid emotional responses, such as the fight or flight pattern.***

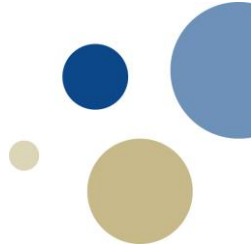
idyll



Emosjon - glede



Verdens største St. Hans-bål



Fortsatt glad?



Emosjon - Frykt



Eller begynner du å bli litt redd, lyst til å gjemme deg, eller stikke av. Ønske du å bli beskyttet?

Livsfare

Nå er det all grunn til å
være redd, redd for
livet!

Fra en til fem – ikke bare ”av” og ”på” eller ”full gass”

Ofte merker vi nesten ingen ting. Alt er vanlig.

Noen ganger blir vi veldig glad, fryktelig trist eller veldig sint.

Noen ganger skal det ikke så mye til. Vi ser et kjent ansikt, en venn som vi håpet å treffe på. Vi merker at følelsene øker i styrke.

Vi kan framstille dette som en skala fra 1 som er svak til 5 som er veldig sterk.



Å lære seg å styre følelsene



Selvregulering

- Selvregulering er et samspill mellom hjernens kognitive og emosjonelle funksjon
 - Dels gjennom **fysiologiske/ biologiske prosesser** styrt fra hjernen ved bruk av **hormoner**
 - Dels gjennom **ytre regulering** (for eksempel andre)
 - Dels gjennom **kognitive prosesser** hvor en analyserer, bedømmer og justerer seg ift situasjonen
- Å jobbe med selvregulering og emosjonsregulering handler ikke om å undertrykke følelsene, men
- Å gjenkjenne dem, forstå dem og forholde seg til dem

Emosjonsregulering

- Her finnes flere terapiformer som er aktuelle og som benyttes i miljøet
 - KAT
 - DBT/TSS
 - Målrettet miljøarbeid/ atferdsterapi
- Tilpasset personens kognitiv fungering (alder og kognitiv funksjonsnedsettelse), oppøves forståelse, kunnskap og ferdigheter (KAT, DBT) eller innlæres ferdigheter (målrettet miljøarbeid)
- Emosjoner er reelle og viktige
- Evnen og forutsetningene til å regulere kan lett overvurderes eller tas for gitt
- Manglende emosjonsregulering blir ofte feiltolket

Livskvalitet – inndelt i åtte domener



Livskvalitet er et internasjonalt validert rammeverk utviklet av Dr. Robert Schalock.

Livskvalitet er representert av åtte områder, som gir en indikasjon av personens livskvalitet innen tre større områder:

- Selvstendighet
- Sosial deltakelse
- Well-being

De åtte områdene er:

- **Selvbestemmelse** – autonomi / personlig kontroll, personlige mål, valgmuligheter
- **Personlig utvikling** – utdanning, personlig kompetanse, utføring
- **Sosial inkludering** – integrering og deltakelse i lokalmiljøet, roller, støtte
- **Interpersonlige relasjoner** – interagering, relasjoner, støtte
- **Rettigheter** – juridiske, menneskelige (respekt, verdighet, likhet)
- **Emosjonell well-being** – tilfredshet, selvforståelse, fravær av stress
- **Fysisk well-being** – helse og ivaretagelse av helse, aktiviteter i hverdagen, fritid
- **Materiell well-being** – finansiell status, arbeidsstatus, boforhold