

Gee my 'n

DRUK!

As my Santjie Vetkat die ou man, Matjie Jackson, om sy nek beetkry, was sy hom . . . Tot hy soos 'n ou trekker dreun en haar met sy pootjies knie, asof hy weer 'n klein katjie is.

Dis oral om ons in die natuur. Klein tier- en leeuwelpies wat stoei en baljaar. Olifante wat hul slurpe ineenstrengel as hulle mekaar raakloop, amper soos 'n stywe handdruk. Man, selfs die swetterjoel mossies wat styf op 'n telefoondraad ingeryg sit. Gooi die mens nie weg nie. Moet goedgemanierde Afrikaanse kinders steeds familie soengroet wat kom kuier? Ná dese seker nie meer nie.

Aanraking, goed vir jou kop én lyf. 'n Klop op jou rug, streel van jou arm – alledaagse, toevallige gebare. Fisieke aanraking bevorder die vrystelling van goedvoel-breinoordragstowwe (oksitosien, dopamien en serotonien) wat jou 'n gevoel van welbehae gee. Maar méér. Met selfs die ligste aanraking op jou arm kan jy met iemand toor, selfs die manier beïnvloed waarop hy dink. Die afgelope dekade of wat het 'n golf van studies groot emosionele en fisieke gesondheidsvoordele van aanraking uitgewys. Die navorsing wil dit laat lyk asof dit selfs grondliggend aan menslike kommunikasie en verbintenis is.

Ons medemens, aanraking, daarsonder voel ons maar bek-af. Maar volgens 'n nuwe teorie is dit ook noodsaaklik vir herstel ná trauma. En dat Covid-19 op verskeie vlakke vir ons traumaties is, daarteen kan niemand stry nie. Hoe nou, terwyl ons 'n armlengte van mekaar af moet bly?

DEUR LYDIA VAN DER MERWE

1149249445

VAT VYF . . . NEE!

Het ons ooit gedink die dag sal aanbreek wat ons dit nie durf doen nie? Handdrukke, mekaar die vatvyf gee . . . dinge wat normaalweg in ons daaglikse interaksies verweef is. Taboe vir die onafsienbare toekoms, tot die coronavirus sy loop geneem het. Dit kan maande, dalk jare wees – nie 'n naelloop nie, maar 'n marathon. En ons raak honger vir aanraking, nes 'n marathonaatleet vir water.



gettyimages®
Nitiphonphat

25 YEARS

Dis menslike kontak wat jou ná trauma weer veilig laat voel

dr. Hannetjie van Zyl-Edeling, sielkundige

Foto Getty Images/Gallo Images

“Ons gaan die newe-effekte van Covid-19 nog lank voel. Nie net weens die gewone stres wat dit veroorsaak nie, maar ook die weerhouding van menslike kontak,” verklaar dr. Hannetjie van Zyl-Edeling, sielkundige van Johannesburg, somber. “Dis menslike kontak en sosiale interaksie wat jou telkens ná trauma weer veilig laat voel. Dis waarmee die veg-vlug-of-vries-respons ongedaan gemaak word.” Nou weet ons mos: Jaag 'n kwaai hond jou, gaan jy veg, vlug of vries. As jy

veg of vlug, het jy 'n kans. Vries jy, wen die hond! Sy verwys na 'n interessante nuwe teorie vir trauma, die “polyvagal”-teorie (oftewel baie takke van die vagussenuwee). Die geesteskind van prof. Stephen Porges, hoog aangeskrewe wetenskaplike van die Kinsey-instituut aan die Indiana-universiteit in Bloomington, Amerika, en skrywer van *The Polyvagal Theory* (2011). Dit beskryf drie verskillende fases in die ontwikkeling van die outonome senuweestelsel: van >

< primitiewe werweldiere tot by soogdiere. (Sien kassie op bl. xx.)

GEVAAR!

VEG OF VLUG Die **simpatiese senustelsel** help jou om te reageer in die aangesig van gevaar. Jy kan tot aksie oorgaan, veg of vlug. Daardie styfheid in jou bors of kloppende hart as jy van die coronavirus lees? Jou simpatiese senustelsel se werk.

Nou stel prof. Porges veral in een senuwee belang, die **vagus**, deel van die **parasimpatiese senustelsel**. Die vagussenuwee het twee dele met verskillende response: dorsaal (agter) en ventraal (voor).

ONTSPAN Die **ventrale deel** speel 'n rol om jou liggaam te kalmeer en word geaktiveer deur **sosiale verbintenisse en aanraking**.

VRIES As jy nie 'n bedreiging te bowe kan kom deur te veg of vlug nie, en ook nie 'n sosiale verbintenis kan inspan om jou te help kalmeer nie, besluit jou liggaam dis beter om fisiek en intellektueel "uit te klok". Jy vries, of "dissosieer", die werk van die **dorsale vagussenuwee**. (Die nare een van die vagus-tweeling.) Jy voel hopeloos en hulpeloos, selfs depressief. Dalk waarom jy tydens die grendeltyd net voor die TV wou sit en eet. (Sien skets op bl. xx.)

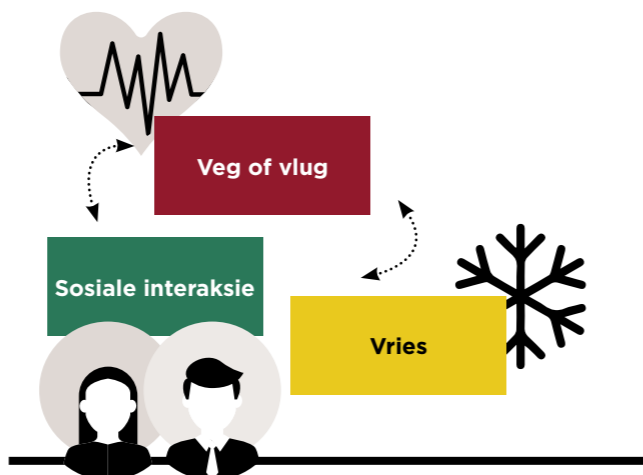
Die teorie gaan dus oor die impak van stres en trauma op die liggaam en die rol van sosiale verbintenisse en aanraking in herstel. Interessant: Jy kan ook iemand anders se senustelsel tydelik "kontrakteer" as jy in 'n stretoestand is. 'n Kalm mens s'n wat jou veilig laat voel en jou as't ware kan help om oor die bedreiging te kom. "Ek glo dis hoekom praat terapie werk," sê dr. Van Zyl-Edeling. "As jy in 'n omgewing is waar jy veilig voel, waar die terapeut jou beskerm, hoef jy nie heeltyd op die verdediging te wees nie. Jy kan jouself toelaat om jou kwesbaarheid te ervaar en dit uit jou lyf te werk."

JY IN JOU KLEIN HOEKIE

Dus sit ons in dié tyd met 'n teenstrydigheid. Dis ons natuurlike instink om saam te kloek, ons is derduisende jare só gekondisioneer: Veiligheid kom van jou groep/ander mense af. Maar weens Covid-19 durf ons nie. Ons bekyk elke mens wat ons in 'n winkel nader met agterdog. Stel jy my gesondheid in gevaar?

GOOGLE DIT

- Besoek insighttimer.com vir sowat 40 000 gratis meditasies, ook vir angs.
- Op insighttimer.com, soek "Chris Collins" en "Binaural Beats" vir musiek wat kalmerende golwe in die brein veroorsaak.
- Laai die app The Tapping Solution af vir "sielkundige akupunktuur".



Nou, 'n pasgebore baba kan homself nie vertrou nie. (’n Funksie van die ventrale vagussenuwee.) Die potensiaal is wel daar, maar dit moet "gepoleer" word. Dit word gedoen as die ouers/versorger die baba sus, streel, vashou, vertrou, met hom praat. Nie net leer ons só om verbintenisse met ander aan te knoop nie, maar ook om onself later in tye van nood te "sus".

Ná die Tweede Wêreldoorlog was daar baie babas in kinderskole. Al was hulle relatief goed versorg met klere en kos, was hulle knieserig en het nie goed gegroei en geslaap nie. Die navorsers het 'n groep verstandelik gestremde meisies met hulle laat speel. Binne 'n kort tyd was daar 'n groot verbetering. Al die probleme het met net 'n bietjie aanraking en aandag verminder.

Soos wat ons volwasse en meer gesofistikeerd raak, leer ons klein "strokes" (maniere om kontak te maak) om onself te sus, vertel dr. Van Zyl-Edeling. Byvoorbeeld die glimlag vir en groet van mense wat jy teëkom. Geselsies aanknoop met die vrou agter die geldlaai. Maar nou? "Kyk na die mense in winkels, niemand praat nie, almal loop met hul oë neergeslaan, soos skimme, verby jou. Daardie strokes, jou basislyn van oukei wees, bestaan byna nie meer nie. By alle normale bronne van sosiale kontak het verval." Die grendeltyd was daarom byna net so sleg soos eensaam afsondering vir ons, glo sy. "Dis traumaties en voel soos 'n straf."

Want terwyl ons wêreldwyd 'n bedreiging ervaar, kan ons mekaar nie eens 'n bemoedigende drukkie gee nie. Die gebrek aan sosiale kontak veroorsaak stres waarvan jy nie maklik ontslae gaan raak nie. Ons word nie net met die moontlikheid van 'n fisieke dood (weens die virus) bedreig nie. Maar ook 'n ekonomiese en sosiale dood, somer als gelyk. En dit kan jou laat "vries". Depressie, uitkamp voor die TV dalk jou voorland.

DOEN DÍT

Dis boonop fisiologies ook, nie net sielkundig nie. Jy gaan nie net deur 'n kopskuif daarvan ontslae kan raak nie, maar sal fisieke goed ook moet dóén, sê sy.

■ Sosiale verbintenisse, hetsy met ander mense of deur aandag aan jouself te gee, is een van die belangrikste maniere om die ventrale vagussenuwee te aktiveer. Jy kan nie tans saam met vriende kuier nie. Maar jy kan FaceTime met

HIËRARGIE VAN SENTRALE SENUWEESTELSEL SE RESPONS

Prof. Porges beskryf drie evolusionêre fases betrokke by die ontwikkeling van ons outonome senustelsel. (Wat bestaan uit die simpatiese en parasimpatiese senuweestelsel.)



IMMOBILISASIE, OF ROOI VERKEERSLIG

Die oudste breinbaan en dorsale deel van die vagussenuwee wat reageer op seine van ekstreme gevaar. Dit laat jou vries, nes daai geitjie wat dood speel as die kat hom vang. (Depressie, hulpeloos, dissosiasie.) "Slagoffers van trauma beskryf die onvermoë om te beweeg, die doodsheid van die liggaam," verduidelik prof. Porges aan *The Guardian*.

MOBILISASIE, OF ORANJE VERKEERSLIG

Die simpatiese senustelsel skop in, adrenalin bruis en jy hol weg (paniek, vrees). Of veg (woede, frustrasie, irritasie). Vandag hol ons nie meer vir 'n sabeltandtier weg nie, maar moderne stressors skop dit aanmekaar aan die gang: 'n sperdatum, kwaai verkeer . . . Die volgende breinbaan in die evolusionêre hiërargie.



SOSIALE VERBINTENISSE, OF GROEN VERKEERSLIG

Die nuutste toevoeging, geleë in die ventrale deel van die vagussenuwee wat reageer op seine van veiligheid. (Vreugde, deernis, nuuskierigheid, in-die-oomblik-wees.)

Jy's veronderstel om naatloos in en uit dié verskillende fases te beweeg. En kan veiligheid, 'n sosiale verbintenis, in die arms van 'n geliefde vind. Netnou egter met gevaar gekonfronteer word, byvoorbeeld 'n kaping, of konflik met 'n kollega. Trauma, veral in gevalle waar jy gevries het, kan jou vermoë verwring om seine uit jou omgewing korrek te interpreteer. Selfs skadelose interpersoonlike seine kan ou trauma oproep en jou laat vries. Dit kan verhoudings keer op keer skipbreuk laat ly. Of jou in 'n afbrekende verhouding laat vries.

* Vir meer: Soek "The Polyvagal Theory: The New Science of Safety and Trauma" op YouTube.

'n geliefde of 'n betekenisvolle geselsie aanknoop met 'n huismaat. Maggies, selfs deur oogkontak tydens 'n Zoom-vergadering te maak kan vir jou liggaam sein: Ontspan! Nou nie so goed soos fisieke aanraking nie, maar in dié dae 'n goeie tweede beste.

- Die ventrale vagussenuwee loop van die diafragma na die breinstam en deur die longe, nek, keel en oë. Aksies wat dié dele van die lyf betrek, soos diep asemhaling, neurie of selfs sosiale seine soos glimlag en oogkontak maak, stuur die boodskap dis oukei om te ontspan.
- Diep asemhaling, ja. Maar asem langer uit as wat jy inasem, dit skop die ventrale vagussenuwee aan die gang, wat jou help "ontdooi".
- Oefening help. Die haas is uit die hok en ons kan weer enige tyd van die dag buite kom. Doen meer dinge waar jy jou lyf beweeg, soos dans of joga.
- Kry 'n troeteldier. 'n Hond wat bly is om jou te sien, 'n kat wat teen jou skuur. En bevredig só in 'n mate jou behoefte aan kontak. Met 'n hond het jy boonop 'n stapmaat.
- Laat temperatuur jou vel stimuleer. Stap in die son. Of neem 'n warm bad. Vóél die hitte teen jou lyf. Kyk na kuns, beoefen self kuns, pottebakkerij, brei, iets tasbaars.

- Span ander sintuie in buiten die tassintuig – geure, smake en geluide. Gooi lekker speserye by jou kos. Kook pypkaneel of ander kruie in water by 'n lae hitte.
- Sy het van stikstofmonoksied (NO) gehoor in 'n CD-program van dr. Christiane Northrup, *The Secret Pleasures of Menopause*, sê dr. Van Zyl-Edeling. Dis 'n molekule wat afgeskei word tydens orgasme, maar ook as jy iets doen wat jou plesier gee. Soos dans, musiek wat tot jou spreek, die lees van grapperige goed. Jy het boonop nie 'n maat nodig om die voordele daarvan te benut nie. "Die molekule, wat sy ontdekkers in 1998 die Nobelprys vir fisiologie besorg het, is 'n fassinerende skakel tussen geluk, plesier en gesondheid."
- Gaan vir refleksiologie, 'n rug- of kopmassering, ens. sodra grendeltyd se laaste hekkie oopgesluit word. En besoek jou haarkapper, wat ons in hierdie dae met 'n seer hart mis. Weet ons handhaaf 'n sosiale afstand om 'n rede. Jy help só nie net jouself nie, maar ook ander, die breër samelewing. Ook jy is 'n ratjie in die ganse aardbol se welsyn.

KONTAK

■ Dr. Van Zyl-Edeling: han@emlct.com, drhannetje.co.za