

# 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**

<b>Глава 1</b> 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

<b>Глава 2</b> 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
<b>Глава 3 ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА К ЖИЗНИ В СЕМЬЕ И МИРЕ .....</b>	<b>82</b>
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
<b>Раздел II. Нарушения социальной связи и восстановление.....</b>	<b>101</b>
<b>Глава 4 БОРЬБА С НАРУШЕНИЯМИ В ДЕТСТВЕ: ТРАВМАТИЧНЫЕ РАЗЛУКИ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ДЕТСКИЙ ОПЫТ .....</b>	<b>103</b>
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 ребенком .....153**

#### **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**

<b>в жизни и в мире.....</b>	<b>267</b>
------------------------------	------------

<b>Глава 9 СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ В ЭПОХУ COVID-19.....</b>	<b>269</b>
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?**

<b>ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩАЯ СИЛА СОЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>292</b>
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