

## Safe & Sound Protocol (SSP)

SSP er lyd terapi der er udviklet af den amerikanske psykolog og forsker Stephen Porges, PhD, og den er baseret på mere end 20 års forskning. SSP er tilegnet mennesker med eller uden en diagnose. Nogle af de mennesker der har fået stort udbytte af SSP er mennesker med angst, trauma, autisme/Asperger's syndrom, kronisk smerte og fibromyalgi. Jeg tilbyder metoden til børn, unge og voksne.

SSP lyd terapi bliver administreret af en certificeret terapeut. Behandlingen indebærer, at du (dit barn) lytter til 5 timers musik fordelt på 5-10 dage, med maksimum 1 times musik pr. dag. Processen følger dit (dit barns) nervesystem og der tages pauser når det er nødvendigt. Behandlingen kan også foregå langsommere, hvis der er behov for det. Du (dit barn) lytter til musikken med høretelefoner på.

SSP reducerer:

- stress i nervesystemet (kamp/flugt)
- irritation/oplevelsen af at føle sig overvældet
- lyd sensitivitet
- søvnproblemer
- vredesudbrud

SSP giver:

- følelse af indre tryghed/ro
- bedre øjenkontakt
- større social interesse med spontan kontakt/tale
- bedre fokus
- bedre sprog forståelse og dermed bedre forståelse af intentionen i det der bliver sagt
- færre følelsesmæssige udbrud/vrede
- mere kreativitet
- bedre søvn

Nogle resultater vil ses i løbet af behandlingen, mens andre vil ses over de næste 6-8 uger. Man kan eventuelt følge op med en ekstra behandling et par måneder senere.

Hvis du (dit barn) har brug for en roligere opstart (f.eks. ved lydsensitivitet) kan man starte med et 5 timers musikprogram, der gør nervesystemet klar til den egentlige behandling. Efter de 5 timers behandling og en pause på typisk 4-6 uger, afsluttes forløbet med et 5 timers roligt musikforløb, der integrerer forandringerne i nervesystemet bedre. Kort sagt, selve behandlingsdelen er 5 timers musik, men der er i alt 15 timers musik i forløbet som man kan drage fordel af.

SSP er IKKE det rette valg hvis du (dit barn) har epileptiske anfald.

## Teorien bag – Polyvagal Teorien:

Vores nervesystem har til opgave at aflæse vores omgivelser og sørge for at vi overlever. For at passe på os, scanner vores nervesystem hvert mikrosekund for at opfange tegn på fare og tegn på tryghed. Nervesystemet scanner på tre forskellige niveauer: indeni os, mellem os og andre, og det der sker omkring os. Dette er en ren biologisk proces som vi ikke lægger mærke til og som vi ikke har kontrol over, men som vores system udfører hele tiden.

Vores nervesystem aflæser bl.a. andre menneskers ansigtsudtryk, øjne, og stemme for at vurdere om vi er trygge eller i fare. Hvad vi hører og hvordan vores system opfanger det, er helt afgørende for, hvordan vores system reagerer, og det har stor indflydelse på vores dagligdag.

Hvert mikrosekund sorterer vores nervesystem sanseindtrykkene og afgør om vi er trygge, i fare/mulig fare eller i livstruende fare. Vagus nerven er helt central i denne proces og den aflæser tryghed/fare i disse tre hierarkier:

### Ventral Vagal (tryghed):

Når nervesystemet bedømmer, at vi ikke er i fare kan vi slappe af, lege, være kreative, være sociale, løse problemer, fokusere, afslutte ting, planlægge. Vi oplever verden som tryg. Vores blodtryk er godt, og immunsystemet fungerer. Vi sover godt. Vi oplever verden som et rart sted samtidigt med, at vi kan forholde os til de udfordringer vi har.

### Parasympathetic (kamp/flugt):

Når nervesystemet opfanger noget som tegn på fare, vil det bringe os i kamp/flugt beredskab. Vores system vil fokusere på fare/mulig fare og det har svært ved at lægge mærke til tegn på tryghed. Signaler som systemet ikke ved hvordan det skal fortolke, fortolkes som fare. Vi bliver impulsive (f.eks. beslutninger, spisning, rygning), kan ikke fokusere og bliver irriterede/stressede. Vi kan ikke lære når vi er i kamp/flugt modus. Vi kan ikke være sociale og kroppen bliver ofte urolig. Hvis nervesystemet vurderer, at situationen er farlig vil vi enten flygte fra/forlade situationen eller blive fysisk aggressive. Vi kan opleve angst og panik anfald.

Hvis vores nervesystem ofte er i kamp/flugt modus, vil der ofte være søvnproblemer, vægtforøgelse, hjerte problemer, højt kolesterol, hovedpine, kroniske smerter i nakke/skuldre/ryg, mave problemer, og der vil være en tendens til i hyppigere grad at blive syg.

### Dorsal Vagal (frys/kollaps):

Når nervesystemet opfanger signaler på, at vi er i overhængende fare vil det begynde at lukke vores system ned for at spare på energien og prøve at sikre vores fysiske overlevelse. Dette system er så stærkt, at det kan få os til at besvime eller det kan gøre det umuligt for os at bevæge vores krop. Vores hjerteslag bliver langsommere, vi oplever at vi har lyst til at lægge os ned, sult fornemmelsen holder ofte op, og vores tarmsystem går i stå. Derudover bliver vi ofte meget stille, har ikke lyst til at snakke/kan ikke snakke og vi trækker os socialt. Når vores system er i Dorsal, oplever vi ofte en stor følelse af at være alene/forladt, samtidigt med, at vi har svært ved at række ud rent socialt.

Hvis vores nervesystem ofte er i kollaps vil mange opleve symptomer som kronisk træthed, mave problemer, fibromyalgi., lavt blodtryk, vægtforøgelse og diabetes (type II).

Nervesystemet er vigtigt for os, og det er normalt – og ønskeligt – at vores nervesystem bevæger sig op og ned mellem de forskellige niveauer på en fleksibel måde. Det arbejder jo på at holde os i live og i sikkerhed. Problemet opstår når vores system kommer til at hænge fast på det Parasympatiske eller Dorsale niveau.

Vores personlige nervesystem er helt unikt og individuelt udviklet afhængig af vores livserfaringer. Til tider aflæser nervesystemet fare, når der egentligt ikke er tale om reel fare. Dette sker ofte når nervesystemet har oplevet noget traumatisk. Når vi taler om traumer i denne kontekst, er det vigtigt at forstå, at det er forskelligt fra nervesystem til nervesystem – person til person - hvad der vil opleves som traumatisk. Generelt set er fysisk vold, seksuel vold/grænseoverskridning, omsorgssvigt traumatiserende. Men også oplevelser som mobning, operationer, fødsler, eller fertilitets behandlinger kan være traumatiserende. Øreinfektioner i barndommen kan også skabe ubalancer i nervesystemet, hvilke kan gøre, at dit (dit barns) nervesystem hyppigere går i kamp/flugt, og derved får vanskeligheder ved at følge med i undervisning, sociale relationer osv.

Gennem SSP behandlingen arbejder vi med, at nervesystemet finder mere ro, så det ikke vil være i kæmp/flugt eller kollaps så ofte eller så længe ad gangen. Nervesystemet vil ikke blive så overvældet af de input det får. Musikken der bliver brugt i behandlingen er videnskabeligt manipuleret og musikken arbejder specifikt med musklerne i mellemøret. Vores hørelse er direkte forbundet med Vagus nerven, som er vores systems primære kontrolcenter i forhold til, hvordan vores nervesystem aflæser og reagerer på vores omverden.

### Terapi forløbet:

Først mødes du (og dit barn) med mig og vi undersøger om SSP kan være en god mulighed for dig på dette tidspunkt. Jeg forbereder dig (dit barn) på processen og vi fastsætter forløbet. Børn op til 13 år kan få lydterapien hjemme under rolige forhold og med terapeuten på sidelinjen. Unge fra 14 år og voksne skal have en certificeret terapeut til stede, da nervesystemet er mindre fleksibelt pga. alder og der kan komme nogle reaktioner (f.eks. følelser af kamp/flugt, eller frys/kollaps). Terapeuten er trænet til at støtte jer gennem forløbet.

Der er ikke meldinger om, at børn har haft negative reaktioner på behandlingen. Nogle voksne har beskrevet milde bivirkninger i op til et par uger efter behandlingen. Disse bivirkninger er: fysisk kluntet, ringen for ørene, irritation, vrede og diarre. Bivirkningerne er et resultat af at systemet er ved at blive omorganiseret.

Der er ikke opgivet succes rate, men ved at gå ind på nedenstående website kan du læse om forskningsresultater: <https://integratedlistening.com/ssp-safe-sound-protocol/>

## **Selve behandlingen (5 timer – typisk fordelt over 5-10 dage)**

Dag 1: Musikken indeholder meget afgrænsede lydfrekvenser. Første dag handler om at få musik ind i nervesystemet og sikre, at der er et loop mellem mellemøret og nervesystemet.

Dag 2: Musikken arbejder på at udvide de lydfrekvenser, der bliver opfanget og regulerer hvordan de opfanges af nervesystemet.

Dag 3: Musikken arbejder med at træne musklerne i mellemøret. Man vil som regel være meget træt efter dag 3, hvilket er et positivt tegn. For nogle vil der dog ikke være en mærkbar reaktion, men SSP arbejder alligevel i ens system. Mange oplever forbedret søvn efter dag 3.

Dag 4: Musikken begynder nu at have flere variationer og vil ofte begynde at være lidt mere spændende at lytte til. Der vil være mere bredde i de sangstemmer man lytter til. Efter dag 4 oplever man ofte, at man begynder at åbne mere op socialt (f.eks kan øjenkontakt føles nemmere).

Dag 5: Det er igen en dag hvor musikken har mere bredde og flere variationer, hvilket forsat åbner systemet mere op. Efter dag 5 oplever nogen, at man føler sig mindre overvældet, mere nysgerrig, taler mere, og nogle oplever at forskellig slags mad smager anderledes/bedre.

Jeg kan selvfølgelig ikke garantere eller forudsige, hvilke ændringer du (dit barn) vil opleve, da det afhænger af dit (dit barns) nervesystem. Men SSP er et godt alternativ til samtaleterapi.

SSP er ikke en terapi form der står alene, men den skaber en ny base i nervesystemet og andre former for terapi opleves mere effektive.

### **Priser:**

Børn 3-13 år: 6000 kr (indeholder en session med certificeret SSP terapeut hvor en forældre klædes på til at administrere lydterapien derhjemme, adgang til og vejledning fra SSP terapeuten gennem hele forløbet, adgang til 15 timers lydterapi hvor alle timer måske ikke bliver brugt).

Unge fra 14 år og voksne: ca 11000 kr (indeholder 5x sessioner med SSP terapeut hvor lydterapien administreres af 1.5-2 timer pr gang. Der kan laves ændringer i timefordelingen hvis terapeuten vurderer at det er bedst. Forløbet afsluttes typisk 6 uger senere med 5 timers beroligende lydterapi som hjælper med at integrere forandringerne ind i nervesystemet. Den sidste del af behandlingen gør man selv derhjemme.

Jeg ser frem til vores samarbejde!

Birgitte Espitia  
Familie terapeut, PhD  
Tidens Psykologer, Odense  
Tlf 22 10 22 22

Det ovenstående er videreformidlet fra træning med Stephen Porges, PhD; terapeuten Deb Dana og fra hjemmesiden:

<https://integratedlistening.com/ssp-safe-sound-protocol/>

På hjemmesiden kan du også læse om forskningsresultater ifht Safe & Sound Protocol