De 7emotionelle hjerne systemer

Indbyrdes forbundet med hinanden (Jaak Panksepp)

- **Søgesystemet** – **Interesse**. Det vigtigste system, motivations systemet, hvis dette system bliver ødelage bliver vi handlingslammet. Udforske og mestre, at være entusiastisk, interesseret, nysgerrig. Retter sig mod behov, giver indre belønning,. En primitiv følelse af at være et selv, kommer fra dette system.(mani, depression)
- **Vredessystemet** – **Vred.** kampen om resurser, grænsesættende, beskyttende, få andre at handle som vi ønsker og trænger. Positionering. Magt. Kan udløses af fysisk eller psykisk irritation.
- **Frygtsystemet** – **Angst.** Forudse og håndtere farer. Du kan blive en andens mad, så du skal ha en autopilot der beskytter dig. En anatomi og en kemi som reagerer, primitivt og beskytter dig
- **Lystsystemet** – **Liderlig.** Reproduktion, forelskelse, kærlighed, sociale systemer og hierarkier. Lidt forskellige system for gender.
- **Omsorgssystemet** – **Tender and Loving.** At få børn til at overleve: tilknytning, bonding, altruisme, medfølelse og empati. Et system der giver tillid, som en mor behøver, tillid til at kunne passe på sit barn, og instinktivt vide . . .
- **Sorgsystemet** – **(panik systemet) Lonely and Sad.** vigtigt at barnet kan udtrykke, signalere, (separation call) hvor afgørende det er at have sine forældre, at vi ikke kan overleve uden omsorgspersonen. velvære ved kontakt, stress og smerte ved separation. sociale kontakter, tryghed - mangel på omsorg, ensomhed, giver sorg, kan give depression. Sorg er følelsen der rækker ud/knytter os sammen med andre., og giver os den vigtige oplevelse af at høre til.
- **Legesystemet** – **Glad og frydefuld.** Kontakt træning, social træning, grænse træning, glæde, arousal træning . Sætte sig ind i andres situation, hvor langt kan jeg gå, hvor stopper festen. . . . Et system som hjælper os at forstå glæde. Leg leder til højere neurologisk aktivitet – central funktion for udvikling af voksen funktioner.

1

De 7emotionelle hjerne systemer

They are all Rewarding or Aversive

Primal Emotions	Affektive Feelings
• Seeking	• Enthusiastic
• Rage	• Pissed off
• Fear	• Anxius
• Lust	• Horny
• Care	• Tender and Loving
• Panic	• Lonely and Sad
• Play	• Joyous

2

De 7emotionelle systemer
Indbyrdes forbundet med hinanden

- Panic arousal may be a main source of psychic pain, that promotes depression.
- Hvis sorg-systemet, panik-systemet været overaktivt forlænge, (forladthed, ensomhed, ikke føle sig vigtig eller knyttet ind til nogen, betydningsfuld) undertrykkes søgesystemet (nysgerrigheden og glæden, ønsket om at leve, tage del af verden) som derved bliver formindsket. Dette skaber depression.
- Taktil berøring lindrer smerte

3