



СПЕЦИАЛНОСТ 03 · ВНС

Неврология и болка

Болка, дизавтономия и неврологични функции, модулирани от ВНС.

12 КАРТИ

Какво модулира NESA (и какво не)

NESA не лекува и не изцелява нито едно от заболяванията, представени в тези карти. Нейната неинвазивна невромодуляция действа върху вегетативната нервна система (ВНС), за да помогне за облекчаване на симптомите, свързани с нейното нарушение — дизавтономията— което съпътства всяка клинична картина. Не замества диагнозата, медикаментите или преценката на специалиста: допълва ги.

С ПРОСТИ ДУМИ, ЗА ПАЦИЕНТА



Тялото ти е електрическо

Всеки удар на сърцето, всеки жест и всяка мисъл пътуват като малки електрически сигнали по нервите ти.



ВНС е твоят автопилот

Вегетативната нервна система управлява, без да се замисляш, сърцето, дишането, храносмилането и съня.



Има газ и спирачка

«Симпатиковата» те активира; «парасимпатиковата» те успокоява. Здравето е те да се редуват в точния момент.

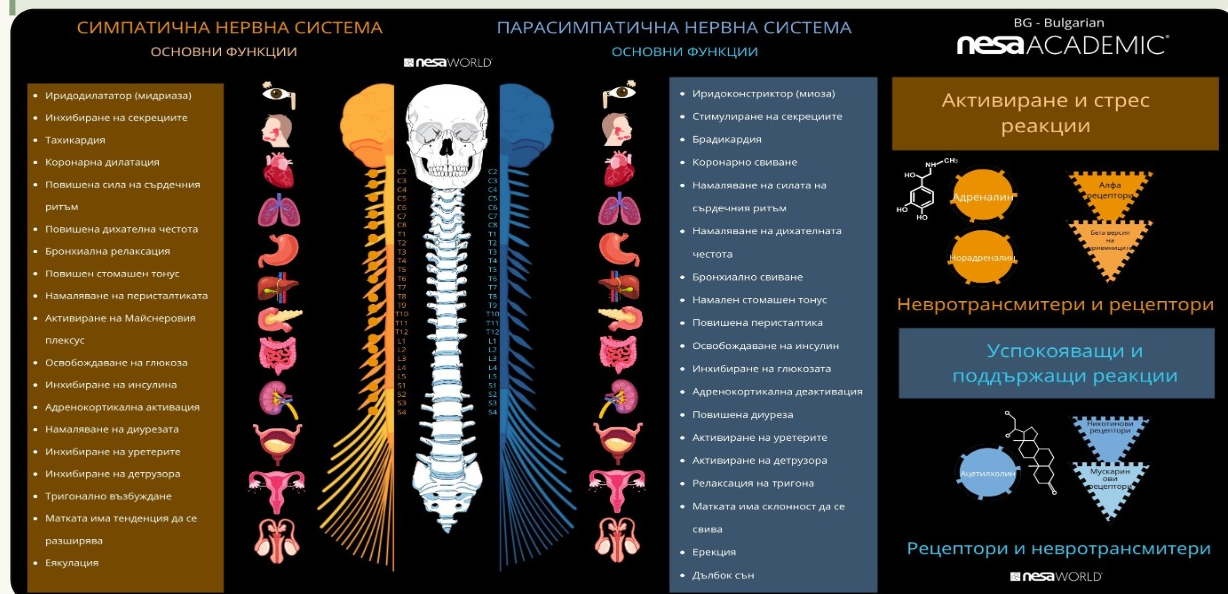


NESA говори този език

Много меки микротокове през ръцете и краката помагат на газта и спирачката да възстановят баланса си.



Безопасно и незабележимо. Без убождания и топлина: токът е толкова слаб, че остава под прага на усещане. Повечето хора не усещат нищо по време на сесията.



Основни функции на симпатиковата и парасимпатиковата система: физиологичната основа — ВНС — върху която действа невромодуляцията на NESA.

ИЗТОЧНИК Goldstein DS, Robertson D, Esler M, Straus SE, Eisenhofer G. *Dysautonomias: clinical disorders of the autonomic nervous system*. Ann Intern Med. 2002;137(9):753–763. · Thayer JF, Lane RD. *A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation*. J Affect Disord. 2000;61(3):201–216.



Невропат на болка: болкат а на самия нерв

Когато болката е странна —парене, изтръпване, крампи или пробождания— без удар, който да я обясни.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Парене или горене
- ✓ Изтръпване или „игли“
- ✓ Крампи или електрически пробождания
- ✓ Болка дори при допир до кожата или дрехите
- ✓ Анормално усещане за студ или топлина
- ✓ Болка без видима рана

„ Болката ти електрическа ли е, пареща или изтръпваща?

„ Боли ли дори при леко докосване?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *оголен кабел, който хвърля искри и включва алармата, дори без опасност*. Неврната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.



Газ

Симпатиков · поддържа нащрек, затваря кръвоснабдяването и усилва сигнала.



Спирачка

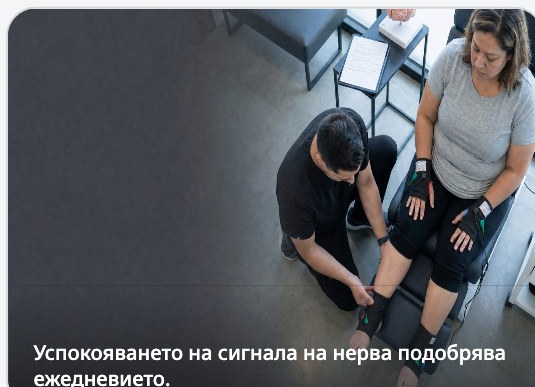
Парасимпатиков · успокоява сигнала на нерва, не успява да се включи.

Нервът става **свръхвъзбудим** и задейства болка без реална причина: „оголеният кабел“, който сам алармира.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Раздразнен нерв и свръхвъзбудим.
- 2 Високата газ усилва сигнала.
- 3 Болката се задейства сама → повече нащрек.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



Успокояването на сигнала на нерва подобрява ежедневието.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

~ Помага да се намали **свръхвъзбудимостта** и да се даде път на спирачката, за да се успокои сигналът на нерва.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С т в о я специалист по болка

NESA **не замества** твоя специалист по болка, нито невролога: придружава техния план (лекарства, рехабилитация) и не отменя изследването на причината.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко задействана болка
 - ✓ По-добра почивка
 - ✓ Повече качество на живот
 - ✓ По-малко усещане за „искри“
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Болка след операцията а и възст ановяване

Когато след операцията остава болка, която не пасва, а възстановяването се проточва.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Парене или изтръпване близо до белега
- ✓ Болка, несъразмерна на раната
- ✓ По-бавно възстановяване от очакваното
- ✓ Крампи в оперираната зона
- ✓ Чувствителност при допир
- ✓ Лоша почивка

„Болката след операцията електрическа или изтръпваща ли е, различна от тази на раната?

„Възстановяването застояло ли е?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си **завършен строеж**, в който някои кабели са останали раздразнени и продължават да алармират. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатиков · държи зоната нащрек и затваря кръвоснабдяването.

⏸ Спирачка

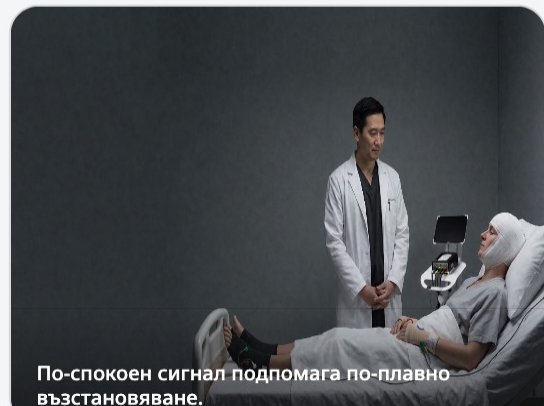
Парасимпатиков · отваря кръвоснабдяването и подпомага възстановяването.

Операцията може да остави **раздразнени, свръхвъзбудими нерви**; зоната остава нащрек, а възстановяването се забавя.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Операция и манипулация на нерва.
- 2 Раздразнен нерв + затворено кръвоснабдяване.
- 3 Следоперативна болка, която се запазва → бавно възстановяване.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



По-спокоен сигнал подпомага по-плавно възстановяване.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

~ Помага да се свали готовността и да се отвори кръвоснабдяването, за да се успокои раздразненият сигнал и да се подпомогне възстановяването.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С т воя хирургичен екип

NESA **не замества** твоя неврохирург, специалиста по болка, нито физиотерапевта: придружава следоперативния период, а указанията определят те.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко болка в зоната
 - ✓ По-плавна възстановяване
 - ✓ По-добра почивка
 - ✓ Повече спокойствие в процеса
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Централна сенсориализация и хронична болка

Когато отдавна живееш с болка и сега боли повече, на повече места, и неща, които преди не дразнеха.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Болка, която се разпространява в повече зони
- ✓ Болка, която продължава въпреки зарасналата травма
- ✓ Понижено настроение заради болката
- ✓ Допир, дрехи или шум, които сега дразнят
- ✓ Умора и лош сън
- ✓ Повече болка, отколкото причината би обяснила

„Боли ли повече и на повече места, отколкото в началото?“

„Неща, които преди не дразнеха, сега болят ли?“

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Поддържана болка във времето.
- 2 Нервна система по-чувствителна (висока газ).
- 3 Повече болка и по-разпространена → повече сенсориализация.

и започва отново

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Помага да се свали този „звук“ и да се възстанови равновесието, за да спре системата да усилва.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя център по болка

NESA не замества твоя център по болка, нито невролога: допълва обучението за болка, упражненията, лекарствата и психологията. Лекува се в екип.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-управляема болка
 - ✓ По-добра почивка и настроение
 - ✓ Повече активност през деня
 - ✓ По-малко свръхчувствителност при допир
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си алармена система със звук на макс: задейства се за всичко. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.

Газ

Симпатиков · остава висок и усилва сигналите за болка.

Спирачка

Парасимпатиков · сваля „звука“, не успява да се включи.

При поддържана болка системата повишава чувствителността си и усилва сигналите, дори оригиналната травма да я няма.



Свалянето на „звука“ на системата прави болката по-управляема.



Дизавт ономия: т ова, коет о т ялот о регулира само

Когато се повреждат неща, които тялото регулира само: кръвно, пулс, пот, температура, храносмилане.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Замайване при ставане
- ✓ Странно или липсващо изпотяване
- ✓ Студ или топлина без причина
- ✓ Сърце, което се ускорява
- ✓ Трудно храносмилане
- ✓ Умора и умствена „мъгла“

„Имаш ли симптоми, които се менят и които никога не вижда, но силно ти влияят?“

„Замайваш ли се, когато се изправиш?“

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Неврологична дисфункция в основата.
- 2 ВНС разкоординиран (газ/спирачка).
- 3 Автономни симптоми, които флукутират → повече нарушения.

и започва отново

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *автопилота на тялото, разкалибриран: регулира в неподходящ момент*. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатиков · излиза от контрол и задейства реакции в неподходящ момент.

⏸ Спирачка

Парасимпатиков · стабилизира регулацията, не се координира добре.

ВНС (автопилотът) се разкоординира и се повреждат кръвно, пулс, пот, температура и храносмилане без волеви контрол.



По-стабилна регулация се усеща в ежедневието.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Помага да се прекалибрира ВНС, давайки тежест на спирачката за по-стабилна регулация.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С т воя невролог

NESA не замества твоя невролог (нито кардиология или гастроентерология според симптома): придружава изследването и лечението, които се правят в екип.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко замаяване
 - ✓ По-добро храносмилане
 - ✓ По-малко колебания
 - ✓ Повече качество на живот
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Неврологична умора (множест вена склероза и други)

Когато умората не е нормална: появява се внезапно, не минава със сън и се влошава с топлина.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Изтощение, което се появява внезапно
- ✓ Влошава се с топлина или усилие
- ✓ Умствена „мъгла“
- ✓ Не се подобрява със сън
- ✓ Принуждава те да спреш
- ✓ Не е мързел, а реално изтощение

„ Умората ти появява ли се внезапно и не минава с почивка?

„ Влошава ли се с топлина или усилие?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *батерия, която се разрежда много бързо и дълго се зарежда*. Неврната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.



Газ

Симпатиков · зле регулиран, харчи батерия в повече.



Спирачка

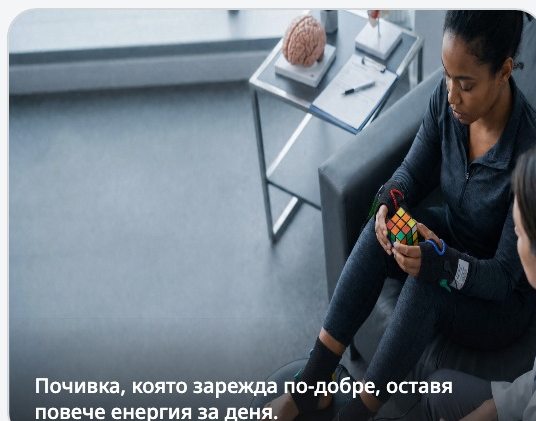
Парасимпатиков · зарежда и възстановява, не се включва добре.

ВНС участва в умората: ако **спирачката не зарежда**, почивката не дава резултат, а енергията не трае.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Неврологична дисфункция (напр. МС).
- 2 Зле регулирана газ, спирачка, която не зарежда.
- 3 Умора, която се натрупва → по-малко активност.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



Почивка, която зарежда по-добре, оставя повече енергия за деня.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

~ Помага да се **включи спирачката**, за да зарежда почивката по-добре и енергията да трае по-дълго.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С твоя невролог

NESA **не замества** твоя невролог, нито рехабилитатора: придружава управлението на енергията, адаптираното упражнение и контрола на топлината. Подхожда се в екип.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ Малко повече стабилна енергия
 - ✓ По-добра почивка
 - ✓ Да можеш да направиш малко повече, без да „се изтощиш“
 - ✓ По-малко „мъгла“ в края на деня
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Спаст ичност и т онус при хемиплегия

Когато след инсулт или увреждане едната страна остава скована, мускулът тегли и трудно се движи.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Скованост от едната страна на тялото
- ✓ Затруднено движение или разтягане
- ✓ Влошава се със студ, умора или нерви
- ✓ Мускул, който тегли или се сковава
- ✓ Болка от напрежение или разтягане
- ✓ Поддържани пози

„ Едната страна на тялото остава ли скована и трудно се движи?

„ Сковаността влошава ли се със студ или нерви?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *ръчна спирачка, която остава дръпната и не оставя колелото да се върти*. Неврната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.



Газ

Симпатиков · висок, увеличава сковаността и затваря кръвоснабдяването.



Спирачка

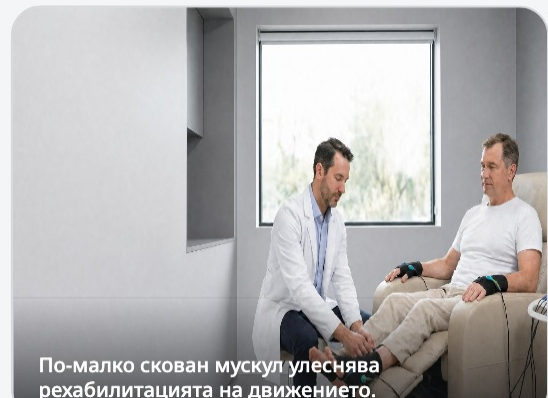
Парасимпатиков · отпуска мускула, не успява да се включи.

При загуба на контрол над движението мускулът влиза в **хипертонус/спастичност**; стресът или студът я задействат.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Неврологично увреждане (инсулт или друго).
- 2 Хипертонус + висока газ.
- 3 Скованост, лошо кръвоснабдяване и болка → повече напрежение.

и започва отново



По-малко скован мускул улеснява рехабилитацията на движението.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Помага да се свали тонусът, за да се отпусне мускулът и да се кръвоснабди, улеснявайки рехабилитацията на движението.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя рехабилитатор

NESA **подсилва** работата на твоя неврологичен физиотерапевт, неврорехабилитатор, ерготерапевт или невролог (мобилизация, упражнения, лекарства, токсин). Не я замества.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко скован мускул
 - ✓ Малко по-лесно движение
 - ✓ По-малко болка от напрежение
 - ✓ По-добра основа за рехабилитацията
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Неврогенен пикочен мехур и тазово дъно

Когато от неврологичното увреждане пикочният мехур върви по своето, а контролът на тазовото дъно се променя.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Спешност или изпускане
- ✓ Затруднено изпразване
- ✓ Усещане за непълно изпразване
- ✓ Повтарящи се инфекции
- ✓ Загуба на контрол над тазовото дъно
- ✓ Влияние върху автономията и настроението

„Забелязваш ли спешност, изпускане или затруднено изпразване от неврологичния си проблем?

„Усещаш ли, че контролът не е като преди?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *светофар на пикочния мехур*, който остава на червено или зелено, когато не трябва. Неврната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.



Газ

Симпатиков · свиване в неподходящ момент (спешност, изпускане).



Спирачка

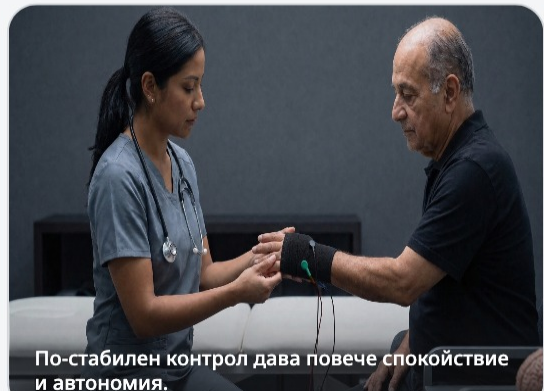
Парасимпатиков · отпуска, за да изпразни, не се координира добре.

Пикочният мехур и тазовото дъно се управляват от ВНС; когато сигналът се повреди, **газ и спирачка се разкоординират**.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Неврологичен сигнал нарушен.
- 2 Газ/спирачка разкоординирани.
- 3 Спешност, изпускане или задръжка → повече нарушения на тазовото дъно.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО



По-стабилен контрол дава повече спокойствие и автономия.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Помага да се прекоординират фазите на пълнене и изпразване, подкрепяйки по-стабилен контрол на мехура и тазовото дъно.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя екип

NESA **не замества** твоя невролог, уролог, нито физиотерапевта на тазовото дъно: придружава катетеризациите, лекарствата и реедукацията.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ Малко по-стабилен контрол
- ✓ По-малко спешност или изпускане
- ✓ Повече спокойствие
- ✓ Повече автономия през деня

Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Неврогенно черво: запек и мот илит ет

Когато запекът е труден и упорит —много чест при церебрална парализа и други неврологични дисфункции.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Труден и упорит запек
- ✓ Подуване
- ✓ Много бавно храносмилане
- ✓ Затруднени изхождания
- ✓ Коремни оплаквания
- ✓ Влияние върху благополучието и настроението

„ Чревният пасаж много бавен ли е и трудно се изхожда?

„ Появяват ли се подуване и чести оплаквания?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *транспортна лента на червото, която почти е спряла*. Неврната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.



Газ
Симпатиков · спира пасажа и мотилитета.



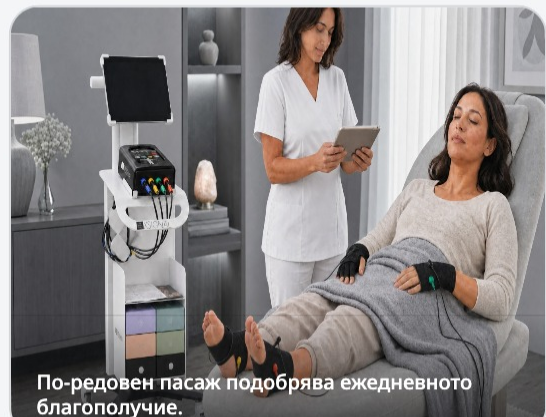
Спирачка
Парасимпатиков · тласка храносмилателния пасаж, не се включва добре.

Мотилитетът на червото се управлява от ВНС; ако **храносмилателната „спирачка“ не се включи**, червото се забавя.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Неврологична дисфункция в основата.
- 2 Храносмилателна спирачка, която не се включва.
- 3 Забавено черво (запек) → повече подуване и оплаквания.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



По-редовен пасаж подобрява ежедневно благополучие.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между **газ** и **спирачка**.

~ Помага да се даде път на храносмилателната спирачка, за да реактивира мотилитета и по-редовен пасаж.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С твоя екип

NESA **не замества** твоя невролог, гастроентеролог, нито екипа по рехабилитация и сестрински грижи: придружава диетата, хидратацията, лекарствата и чревната рутина.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ Малко по-редовен пасаж
 - ✓ По-малко подуване и оплаквания
 - ✓ Повече благополучие
 - ✓ По-поносима чревна рутина
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Проприоцепцията и пост урален конт рол

Когато не знаеш добре къде са краката или ръцете ти, без да гледаш, и се чувстваш несигурно при движение.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Несигурност при ходене
- ✓ Загуба на равновесие
- ✓ Лошо изчисляване на движенията
- ✓ Нужда да гледаш, за да поставиш ръце/крака
- ✓ Спъвания
- ✓ Несръчност с предмети

„ Чувстваш ли се несигурно при движение, без да гледаш къде поставяш ръце и крака?

„ Губиш ли лесно равновесие?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *вътрешен GPS на тялото с нахъсан сигнал*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.



Газ

Симпатиков · висок, поддържа напрежението и „шума“.



Спирачка

Парасимпатиков · изчиства телесния сигнал, не успява да се включи.

Проприоцепцията пътува през нервната система; ако стига зле, мозъкът получава **нахъсана „карта“** на тялото.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Проприоцептивен сигнал нарушен.
- 2 Висока газ / шум в сигнала.
- 3 По-лошо равновесие, поза и координация → повече несигурност.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



По-чист телесен сигнал е основата за подобряване на равновесието.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между **газ** и **спирачка**.

~ Помага да се намали шумът за по-чист телесен сигнал, основа, върху която рехабилитацията подобрява равновесието.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С т воя рехабилит ат ор

NESA **подсилва** работата на твоя неврологичен физиотерапевт, ерготерапевт или неврорехабилитатор (равновесие, проприоцепция, походка). Не я замества.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ Да се чувстваш малко по-сигурно
- ✓ По-добро равновесие с рехабилитацията
- ✓ По-добра координация
- ✓ По-малко спъвания

Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Качест во на съня при неврологични дисфункции

Когато спиш зле и на следващия ден болка, умора и неврологични симптоми се влошават.

1 ФАЗА 1

Разпознаваш ли се?

- ✓ Трудно заспиване
- ✓ Сън, който не почива
- ✓ Будиш се уморен/а
- ✓ Будиш се много
- ✓ Нощна болка или спастичност
- ✓ Болка и умора по-зле на следващия ден

„ Сънят ти не почива и на следващия ден всичко се влошава?

„ Болката или сковаността будят ли те нощем?

2 ФАЗА 2

Какво се случва в нервната система

Представи си *светлина на тялото, която не угасва нощем, точно когато трябва да се възстанови*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.



Газ

Симпатиков · остава висок нощем (болка, спастичност, нащрек).



Спирачка

Парасимпатиков · режим на възстановяване на съня, не командва.

Нощем трябва да командва „спирачката“ (дълбок сън = възстановяване); ако газта остане висока, сънят е лек и не възстановява.

3 ФАЗА 3

Кръгът

- 1 Висока газ нощем (болка/нащрек).
- 2 Лек сън, малко дълбок.
- 3 По-малко възстановяване → повече болка и умора през деня.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



По-възстановяваща почивка подобрява болката и умората през деня.

4 ФАЗА 4

Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

~ Помага да се активира спирачката за по-възстановяваща почивка, основа, върху която се подобряват болка, умора и регулация.

5 ФАЗА 5

С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя екип

NESA не замества твоя невролог, специалиста по болка, нито екипа по рехабилитация: придружава хигиената на съня и управлението на нощната болка.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ Да спиш малко по-добре
 - ✓ Да се будиш по-отпочинал/а
 - ✓ По-добро управление на болката през деня
 - ✓ По-малко натрупана умора
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Тинит ус / шум в ушит е: ухот о, коет о „звучи“ без звук

Когато чуваш писък, бучене или свистене, което не спира —особено в тишина или нощем.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Постоянен писък, бучене или свистене
- ✓ По-силно в тишина или нощем
- ✓ Трудно се спи и съсредоточава
- ✓ Нервност или тъга заради шума
- ✓ Влошава се при стрес или лоша нощ
- ✓ Умора

„ Чуваш ли шум, който не идва отвън и не млъква?

„ Усилва ли се, когато си напрегнат или спиш зле?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *зле настроено радио, което звучи без станция; когато тялото е нащрек, звукът се усилва*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.



Газ

Симпатиков · стресът и лошата нощ усилват „звука“ на тинитуса.



Спирачка

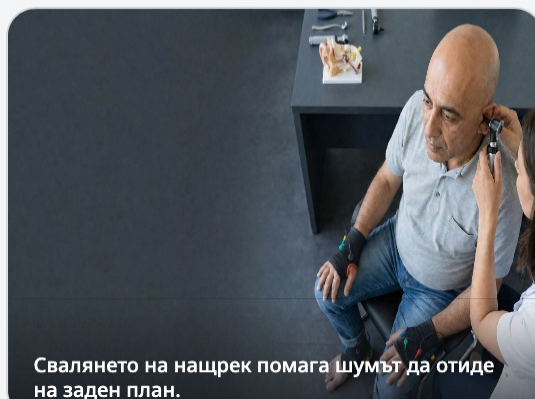
Парасимпатиков · сваля нащрек и шума, не успява да се включи.

Тинитусът е „фантомен“ сигнал, на който мозъкът обръща твърде много внимание; газта усилва силата и емоцията му.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Фантомен слухов сигнал.
- 2 Висока газ, която усилва сила и емоция.
- 3 Повече възприеман шум + по-лош сън → повече нащрек.

и започва отново



Свалянето на нащрек помага шумът да отиде на заден план.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Помага да се активира спирачката, да се свалят нащрек и „звукът“ на тинитуса и да се подобри сънят, за да отиде шумът на заден план.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя УНГ специалист

NESA **не замества** твоя УНГ специалист, аудиолог, нито аудиологичния логопед: придружава слуховото изследване, звуковата терапия/TRT и управлението на стреса. Не отменя изследването на причината.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко натрапчив писък
- ✓ По-добър сън
- ✓ По-малко нервност
- ✓ Повече съсредоточение

Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Безсъние: когат о т ялот о не се изключва

Когато нощем не можеш да се изключиш, въртиш се и главата не спира —и на следващия ден всичко е по-зле.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Трудно заспиване
- ✓ Събуждане и невъзможност за повторно заспиване
- ✓ Повече болка, тинитус или понижено настроение на следващия ден
- ✓ Умът не спира
- ✓ Сън, който не почива
- ✓ Умора и малко енергия

„Трудно ли се изключваш нощем и главата не спира?”

„На следващия ден болката, настроението или енергията влошават ли се?”

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си **ключ за изключване**, който нощем не **реагира**; **тялото остава „включено“**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, сега в дисбаланс.



Газ

Симпатиков · висок нощем (тревога, болка, нащрек).



Спирачка

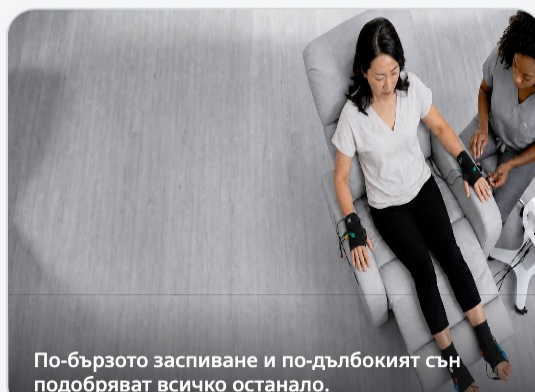
Парасимпатиков · превключва тялото в „режим почивка“, не командва.

Сънят изисква да командва „спирачката“; при висока газ тялото не преминава в режим почивка и сънят не възстановява.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Висока газ нощем.
- 2 Тяло „включено“, сън, който не идва или е лек.
- 3 По-малко възстановяване → повече болка, умора и нащрек на следващия ден.

и започва отново



По-бързото заспиване и по-дълбокият сън подобряват всичко останало.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Помага да се активира спирачката, за да заспиш по-бързо и да постигнеш по-дълбок, възстановяващ сън, основа, върху която се подобрява останалото.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя екип по съня

NESA **не замества** твоя лекар, клиниката по съня, нито психолога: придружава хигиената на съня, когнитивно-поведенческата терапия за безсъние и управлението на болка или стрес.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ Да заспиш малко по-бързо
- ✓ Да се будиш по-отпочинал/а
- ✓ По-добро настроение през деня
- ✓ Повече енергия

Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



***Модулираме вегетативната нервна система .
Всичко останало е следствие .***

Неинвазивна невромодулация на вегетативната нервна система. Един
корен, много клинични изражения.

nesaWORLD®

www.nesa.world

NESA XSIGNAL® · Медицинско изделие. Тези карти са помощен материал за клинична комуникация и не
представяват медицински съвет или твърдение за ефикасност по показание. Употреба под
наблюдението на здравен специалист.