



СПЕЦИАЛНОСТ 01 · ВНС

# Психология

Тревожност, настроение, сън и емоционална регулация чрез вегетативната нервна система.

16 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.



# Тревожност и твоят нервна система

Когато тялото ти живее нащрек, въпреки че няма опасност.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Ум, който не спира
- ✓ Ускорено сърце
- ✓ Умора
- ✓ Мускулно напрежение
- ✓ Постоянна тревога
- ✓ Трудно заспиване

„ Умът ти върти ли се без спиране?

„ Тялото ти напрегнато ли е, въпреки че нищо не се случва?

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **пожарна аларма, която вие... без пожар**. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус · твърде включен: постоянна нащрек.



Спирачка

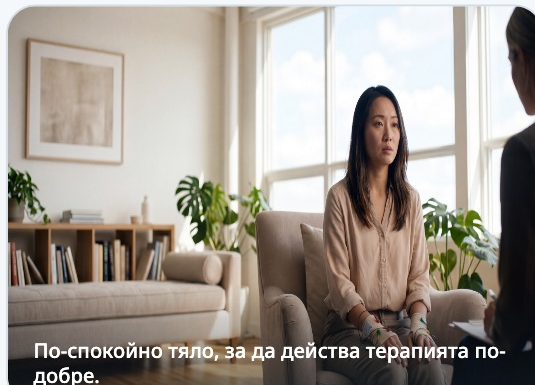
Парасимпатикус · не се включва: тялото не се успокоява.

При тревожността **командва газта** и **спирачката** едва се включва.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Появява се тревогата.
- 2 Тялото се активира (сърце, напрежение).
- 3 Тази активация подхранва повече тревога.

и започва отново

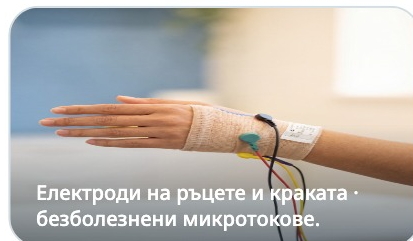


По-спокойно тяло, за да действа терапията по-добре.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

Помага да **активира отново спирачката**, за да намали алармата, когато няма реална опасност.



Електроди на ръцете и краката · безболезнени микротокове.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоят терапевт

NESA **не замества** терапията ти: подготвя по-спокойно тяло, за да действа по-добре работата в кабинета.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Повече спокойствие
  - ✓ По-добра почивка
  - ✓ По-малко напрежение
- Резултатите се различават при всеки човек.



# Депресия и т воят а нервна сист ема

Когато всичко изглежда угаснало и без енергия.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Липса на енергия и желание
- ✓ Тъга
- ✓ Нарушен сън
- ✓ Променен апетит
- ✓ Трудно изпитване на удоволствие
- ✓ Забавено мислене

„ Липсва ли ти енергия, въпреки че почиваш?

„ Спря ли да се радваш на това, което ти харесваше?

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *сив ден, в който яркостта на всичко е намалена*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус · без тласък:  
трудно потегляне.



Спирачка

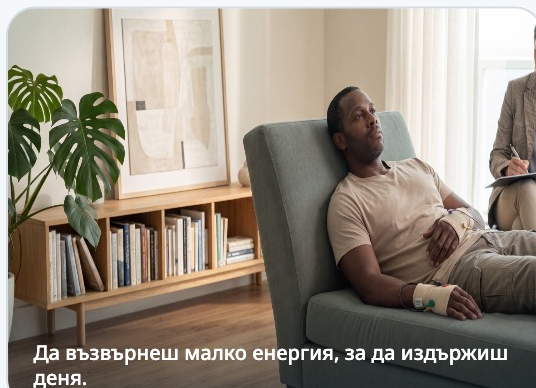
Парасимпатикус · всичко  
на половин ход, без ритъм.

При депресията системата губи здравия си ритъм и тялото работи на нисък режим.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Спад на енергията.
- 2 Правиш по-малко неща.
- 3 По-малко подкрепа и по-голям спад.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

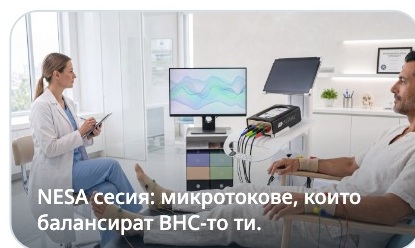


Да възвърнеш малко енергия, за да издържиш деня.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

Помага да **възвърне ритъма и вариабилността**:  
повече енергия и възстановяваща почивка.



NESA сесия: микротокове, които  
балансира ВНС-то ти.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С т воя т ерапевт

NESA **не замества** терапията ти: с повече енергия по-добре поддържаш терапията и навиците.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Малко повече енергия
  - ✓ По-добра почивка
  - ✓ По-стабилно настроение
- Резултатите се различават при всеки човек.



# Зависимост и твоят нервна система

Когато импулсът е по-силен от теб, въпреки че знаеш, че те уврежда.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Силен импулс
- ✓ Често мислене за това
- ✓ Облекчение, което трае малко
- ✓ Вина
- ✓ Загуба на контрол
- ✓ Напрежение, когато не можеш

„Появява ли се импулсът и трудно ли му се устоява?”

„Търсиш ли бързо облекчение отново и отново?”

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Напрежение / стрес.
- 2 Появява се импулсът.
- 3 Кратко облекчение... и се връща.

и започва отново

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

Помага да **балансира ВНС** и да намали интензивността на импулса, давайки марж.

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **верига на възнаграждение с твърде усилена сила на звука**. Невната ти система има „газ” и „спирачка”, а сега те са в дисбаланс.

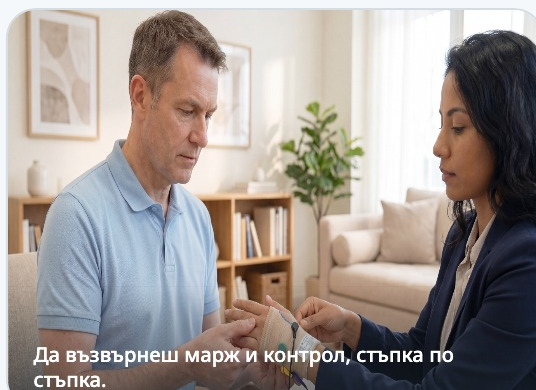
### ⚡ Газ

Симпатикус · стрес и активация, които подхранват импулса.

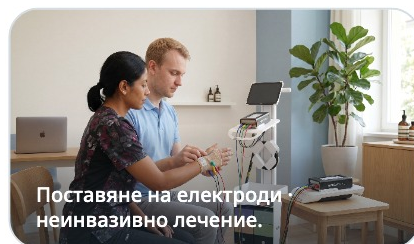
### ⏸ Спирачка

Парасимпатикус · без спирачка: импулсът не се успокоява.

Стресът държи газа висока и импулсът не намира спирачка.



Да възвърнеш марж и контрол, стъпка по стъпка.



Поставяне на електроди: неинвазивно лечение.

## 5 ФАЗА 5 С твоят терапевт и какво можеш да усетиш

### ♥ С твоят терапевт

NESA **не замества** терапията ти: в този марж работят терапията и стратегиите ти.

### ✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко интензивни импулси
  - ✓ Повече спокойствие
  - ✓ По-голямо усещане за контрол
- Резултатите се различават при всеки човек.



# Безсъние и твоята нервна система

Когато си изтощен, но нощем тялото ти не се изключва.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Трудно заспиване
- ✓ Активен ум нощем
- ✓ Сън, който не възстановява
- ✓ Нощни събуждания
- ✓ Умора през деня

„Активира ли се умът ти точно когато си легнеш?”

„Будиш ли се, сякаш не си почивал?”

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Не спиш добре.
- 2 Тревожиш се, че не спиш.
- 3 Повече активация → по-малко сън.

и започва отново

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

Помага да **отстъпи място на спирачката** нощем и да намали оборотите.

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **светлина, която не угасва нощем**. Невната ти система има „газ” и „спирачка”, а сега те са в дисбаланс.



Газ

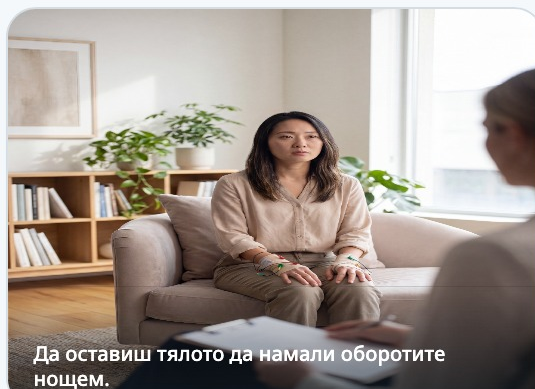
Симпатикус · нощем остава включен.



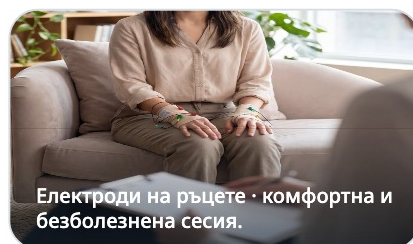
Спирачка

Парасимпатикус · не поема управлението при заспиване.

Нощем **командва газта** вместо спирачката.



Да оставиш тялото да намали оборотите нощем.



Електроди на ръцете · комфортна и безболезнена сесия.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоя терапевт

NESA **не замества** терапията ти: съпровожда хигиената на съня и насоките ти.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-лесно заспиване
- ✓ По-спокойни събуждания
- ✓ Възстановяваща почивка

Резултатите се различават при всеки човек.



# Хроничен стрес и това, което е нервната система

Когато функционираш на автопилот и батерията ти е изтощена.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Изтощение
- ✓ Раздразнителност
- ✓ Усещане за празнота
- ✓ Демотивация
- ✓ Трудна концентрация

„Завършваш ли деня изпразнен, въпреки че не спиращ?

„Трудно ли ти е да изключиш и да се презаредиш?

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **батерия**, която **никога не се зарежда докрай**. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

### ⚡ Газ

Симпатикус · е включен  
твърде дълго.

### ⏸ Спирачка

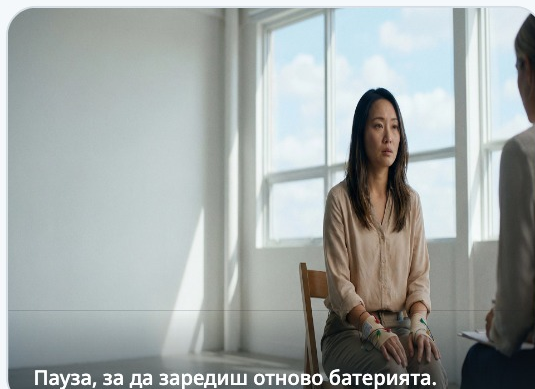
Парасимпатикус · без паузи  
за презареждане.

Газта е твърде дълго без паузи за спирачка.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Високи изисквания.
- 2 Без паузи за възстановяване.
- 3 Изтощение, което изисква повече усилие.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



Пауза, за да заредиш отново батерията.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

~ Помага да **възвърне** паузите за спирачка, за да се презаредиш.



Системата NESA XSIGNAL в кабинета.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

### ♥ С твоя т ерапевт

NESA **не замества** терапията ти: подкрепя промените в навиците и границите, по които работите.

### ✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Устойчива енергия
  - ✓ По-добра почивка
  - ✓ Да възвърнеш контрола
- Резултатите се различават при всеки човек.



# Пост травматичен стрес и тревога нервна система

Когато тялото ти реагира, сякаш опасността още е тук.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Стресания
- ✓ Избягване на места или ситуации
- ✓ Нарушен сън
- ✓ Натрапчиви спомени
- ✓ Да си нащрек

„Реагира ли тялото ти рязко на спомени или звуци?“

„Живееш ли нащрек, въпреки че вече мина?“

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Сигнал напомня за травмата.
- 2 Тялото се задейства.
- 3 Избягваш → засилва се.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

~ Помага да **възвърне спирачката** и да реагираш по-слабо, за да усетиш сигурност.

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **аларма, която се е научила да се задейства при всеки шум**. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

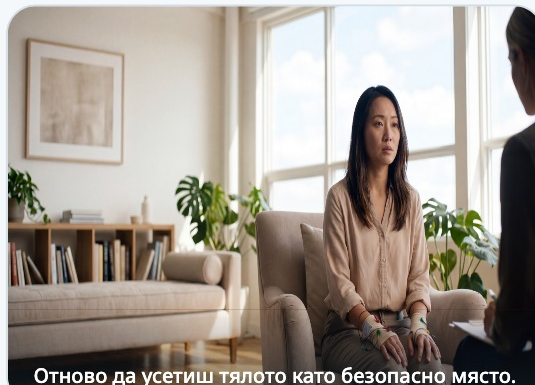
Симпатикус · задейства се при сигнали, които вече не са опасност.



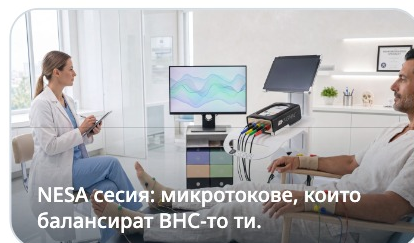
Спирачка

Парасимпатикус · трудно се възвръща спокойствието.

Системата остана **свръхчувствителна**: газта се задейства без реална опасност.



Отново да усетиш тялото като безопасно място.



NESA сесия: микротокове, които балансират ВНС-то ти.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

### С твоя терапевт

NESA **не замества** терапията ти: по-малко реактивно тяло улеснява терапията на травмата.

### ✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко интензивни реакции
  - ✓ Повече спокойствие
  - ✓ По-добра почивка
- Резултатите се различават при всеки човек.



# Панически ат аки и т воят а нервна сист ема

Когато внезапно сърцето се разтуптява и не достига въздух.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Тахикардия
- ✓ Световъртеж
- ✓ Усещане, че се случва нещо ужасно
- ✓ Задушаване
- ✓ Силен страх

„ Идват ли кризите внезапно, без предупреждение?

„ Страхуваш ли се, че ще се случи отново?

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Телесно усещане.
- 2 Страх от усещането.
- 3 Повече активация → криза.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

~ Помага **спирачката** да се включи по-рано и по-силно: по-слаби пикове.

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **фалшива аларма**, която **наведнъж пали всички светлини**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



**Газ**

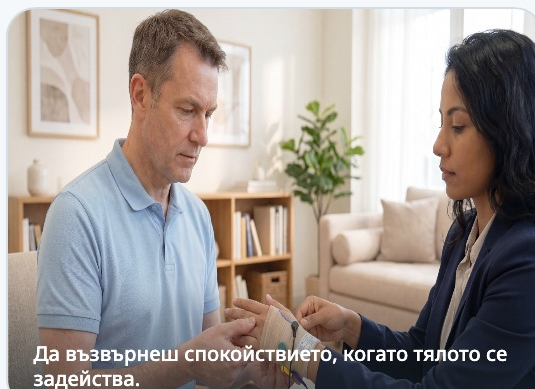
Симпатикус · задейства се наведнъж, без реална опасност.



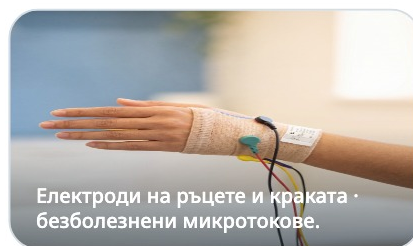
**Спирачка**

Парасимпатикус · бавно се включва да успокои пика.

Газта се задейства **наведнъж** и спирачката **закъснява**.



Да възвърнеш спокойствието, когато тялото се задейства.



Електроди на ръцете и краката · безболезнени микротокове.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

♥ С т в о я т е р а п е в т

NESA **не замества** терапията ти: съпровожда дихателните техники и експозицията.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-слаби кризи
- ✓ По-голямо усещане за контрол
- ✓ Повече спокойствие

Резултатите се различават при всеки човек.



# ТДАН И Т ВОЯТ а нервна сист ема

Когато главата ти препуска и е трудно да спреш и да се съсредоточиш.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Разсейваш се лесно
- ✓ Импулсивност
- ✓ Трудно се организираш
- ✓ Прескачаш от задача на задача
- ✓ Безпокойство
- ✓ Нередовен сън

„ Започваш ли много неща и трудно ги завършваш?

„ Трудно ли спиращ и се съсредоточаваш?

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *форсиран двигател, който не намира спирачката*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус · преобладава: свръхактивация.



Спирачка

Парасимпатикус · саморегулацията е трудна.

Преобладава **газта** и саморегулацията е трудна.

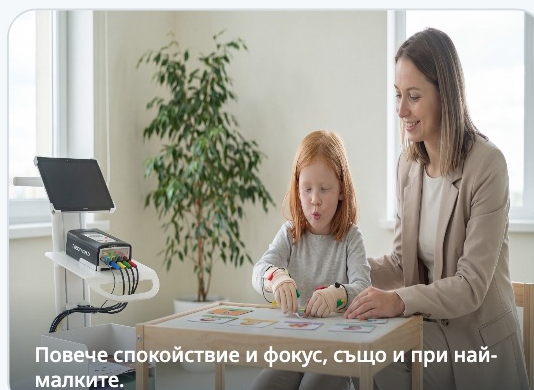
## 3 ФАЗА 3 Кръгът

1 Свръхактивация.

2 Разсеяност.

3 Фрустрация → повече активация.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО

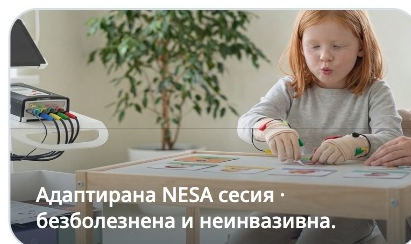


Повече спокойствие и фокус, също и при най-малките.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

~ Помага да **възвърне баланса газ/спирачка**: спокойствие, фокус и почивка.



Адаптирана NESA сесия · безболезнена и неинвазивна.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

♥ С т в о я т е р а п е в т

NESA **не замества** терапията ти: подкрепя работата върху вниманието, организацията и саморегулацията.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Повече спокойствие
  - ✓ По-добър фокус
  - ✓ По-добра почивка
- Резултатите се различават при всеки човек.



# ТОС и твоят нервна система

Когато една мисъл се закачи и трябва да направиш нещо, за да я успокоиш.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Мисли, които се връщат без спиране
- ✓ Нужда да проверяваш или миеш
- ✓ Постоянни съмнения
- ✓ Загубено време в ритуали
- ✓ Облекчение, което трае малко

„Повтаряш ли действия, за да си спокоен, въпреки че всичко вече е наред?“

„Закача ли се умът ти за идея и трудно я пускаш?“

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *заседнала плоча, която повтаря една и съща идея*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус · поддържа високо нащрек.



Спирачка

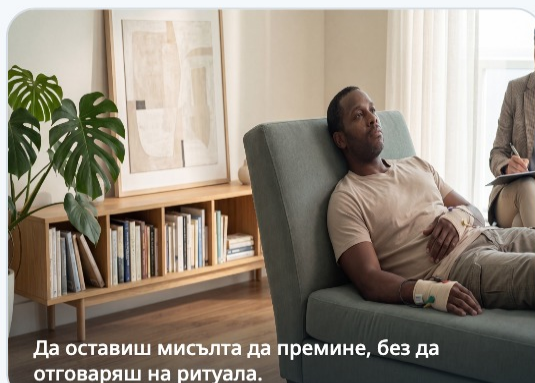
Парасимпатикус · не достига: съмнението не угасва.

Газта поддържа нащрек и съмнението не угасва.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Появява се **мисълта**.
- 2 Покачва се **тревогата**.
- 3 Извършваш **ритуала** → кратко облекчение.

и започва отново

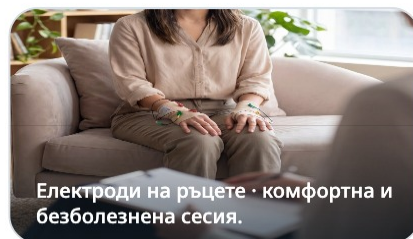


Да оставиш мисълта да премине, без да отговаряш на ритуала.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

Помага да **намали базовото нащрек**, за да притиска съмнението по-малко и ритуалът да е по-малко нужен.



Електроди на ръцете · комфортна и безболезнена сесия.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоят терапевт

NESA **не замества** терапията ти: по-спокойно тяло улеснява експозицията с предотвратяване на отговора.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко тревога
  - ✓ По-малко интензивни ритуали
  - ✓ Повече марж за решение
- Резултатите се различават при всеки човек.



# Социална фобия и твоята нервна система

Когато присъствието с други включва алармата на тялото ти.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Страх да говориш или да бъдеш съден
- ✓ Изчервяване, изпотяване или треперене
- ✓ Избягване на срещи
- ✓ Безкрайно премисляне преди и след
- ✓ Чувство на срам

„Избягваш ли социални ситуации от страх да не се изложиш?”

„Активира ли се тялото ти само при мисълта да се изложиш?”

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *прожектор, който усещаш винаги насочен към теб*. Нервната ти система има „газ” и „спирачка”, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус · задейства се при социалното.



Спирачка

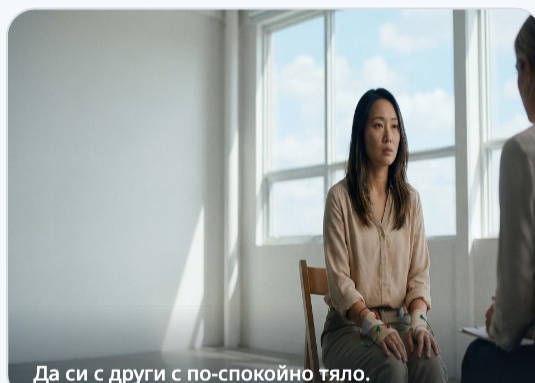
Парасимпатикус · не се включва: режим защита.

При социалното **газта се задейства** и тялото влиза в защита.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Социална ситуация.
- 2 Тялото се активира и избягваш.
- 3 Облекчението засилва страха.

и започва отново

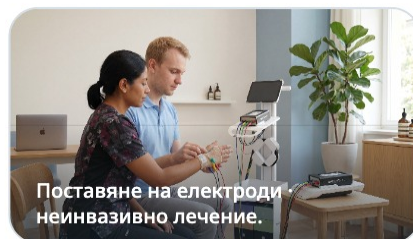


Да си с други с по-спокойно тяло.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

Помага **тялото да реагира по-слабо**, за да се изложиш по-спокойно.



Поставяне на електроди: **неинвазивно лечение**.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоя терапевт

NESA **не замества** терапията ти: съпровожда постепенната експозиция и социалните умения, по които работите.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко физическа активация
- ✓ Да се излагаш по-спокойно
- ✓ Повече увереност

Резултатите се различават при всеки човек.



# Биполярно разстройство в те и воята нервна система

Когато настроението и енергията се покачват и спадат на големи вълни.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Фази на много енергия и малко сън
- ✓ Фази на дълбок спад
- ✓ Промени в ритъма и съня
- ✓ Раздразнителност
- ✓ Трудно намиране на средата

„ Минаваш ли от много енергия до пълна липса?

„ Сменя ли се сънят ти силно според фазата?

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Ритъмът се разстройва.
- 2 Сънят и енергията се колебаят.
- 3 Тялото се дестабилизира още повече.

и започва отново

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

~ Помага да **стабилизира ритъма на тялото и съня**, в подкрепа на лечението ти.

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **люлка, която отива в крайностите**. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

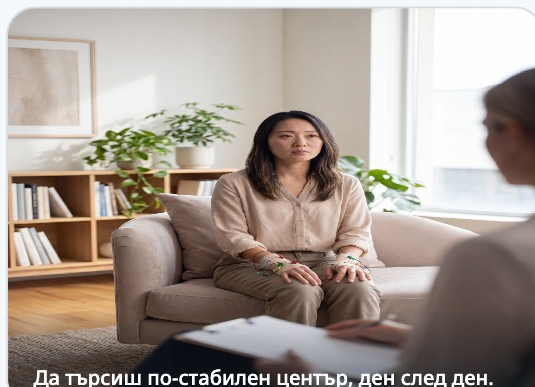
Симпатикус · се люлее нагоре при подемите.



Спирачка

Парасимпатикус · потъва при спадовете.

Системата **губи стабилност**: сънят и енергията силно се колебаят.



Да търсиш по-стабилен център, ден след ден.



Системата NESA XSIGNAL в кабинета.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

♡ С твоя т ерапевт

NESA **не замества** лечението ти: допълва лечението и медицинското проследяване, ключови при биполярното; никога не ги замества.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-стабилен ритъм
  - ✓ По-редовен сън
  - ✓ Усещане за по-голяма редовност
- Резултатите се различават при всеки човек.



# ТСА и т воят а нервна сист ема

Когато храната и тялото ти стават поле на напрежение.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Притеснение за храна, тегло или фигура
- ✓ Твърди правила или загуба на контрол
- ✓ Вина
- ✓ Изолиране по време на хранене
- ✓ Голямо вътрешно напрежение

„ Заема ли храната голяма част от мислите ти през деня?

„ Храненето предизвиква ли ти тревога или вина?

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *емоционален кантар*, който не намира *равновесие*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус · стресът го държи висок.



Спирачка

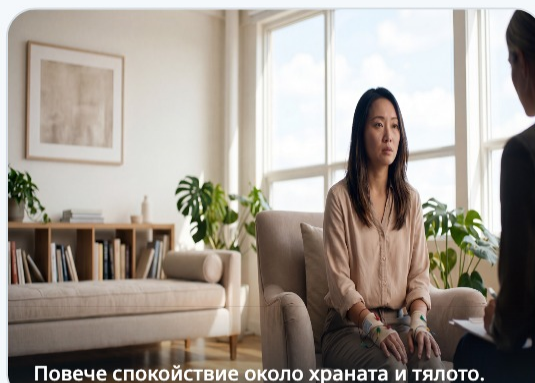
Парасимпатикус · тялото живее в напрежение.

Стресът държи газта висока и храната се зарежда с аларма.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Напрежение и правила.
- 2 Тревога около храненето.
- 3 Поведение и вина → напрежението се връща.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО

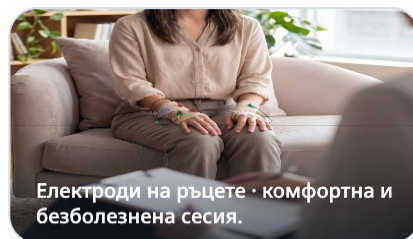


Повече спокойствие около храната и тялото.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

~ Помага да **намали базовото напрежение**, за да посрещаш храненето по-спокойно.



Електроди на ръцете · комфортна и безболезнена сесия.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

♥ С т в о я т е р а п е в т

NESA **не замества** лечението ти: подкрепя работата на екипа ти (психология, хранене и лекар); никога не го замества.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко телесно напрежение
  - ✓ Повече спокойствие при хранене
  - ✓ По-добра почивка
- Резултатите се различават при всеки човек.



# Скръб и твоят нервна система

Когато загуба оставя тялото нащрек и в изтощение.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Тъга на вълни
- ✓ Умора
- ✓ Нарушен сън
- ✓ Променен апетит
- ✓ Стягане в гърдите
- ✓ Трудна концентрация

„Изтощено и напрегнато ли е тялото ти от загубата?”

„Променили ли са се сънят или апетитът ти?”

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *рана, която се нуждае от време и грижа, за да заздравее*. Невната ти система има „газ” и „спирачка”, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус · болката го държи активен.



Спирачка

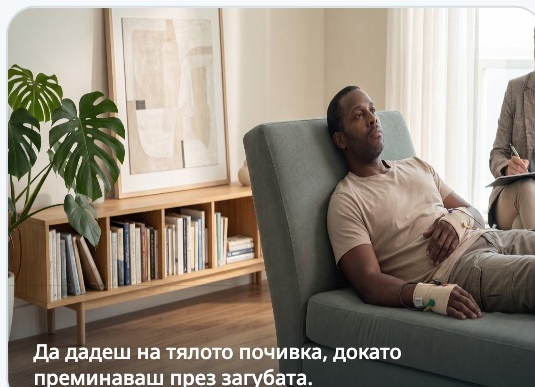
Парасимпатикус · трудно идва почивката.

Болката поддържа газа и тялото не почива.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Вълна от болка.
- 2 Тяло в напрежение, без почивка.
- 3 Повече изтощение, по-тежка болка.

и започва отново

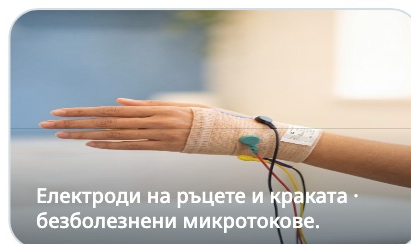


Да дадеш на тялото почивка, докато преминаваш през загубата.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газа и спирачката.

Помага на тялото да **възвърне почивката и спокойствието**, докато преминаваш през скръбта.



Електроди на ръцете и краката · безболезнени микротокове.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоят терапевт

NESA **не замества** терапията ти: съпровожда процеса на скръб, по който работиш, и зачита неговото темпо.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Mejor descanso
- ✓ Малко повече физическо спокойствие
- ✓ Повече енергия за деня

Резултатите се различават при всеки човек.



# Сомат изация и т воят а нервна сист ема

Когато тялото боли, въпреки че изследванията са добри.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Болки без ясна причина
- ✓ Храносмилателен дискомфорт
- ✓ Мускулно напрежение
- ✓ Световъртеж или умора
- ✓ Нормални изследвания, но реален дискомфорт

„Имаш ли физически оплаквания, а изследванията са добри?”

„Усещаш ли, че стресът „отива в тялото“?”

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **напрежение**, което не се вижда, но се **усеща**. Нервната ти система има „газ” и „спирачка”, а сега те са в дисбаланс.



**Газ**

Симпатикус · постоянен: напруга тялото.



**Спирачка**

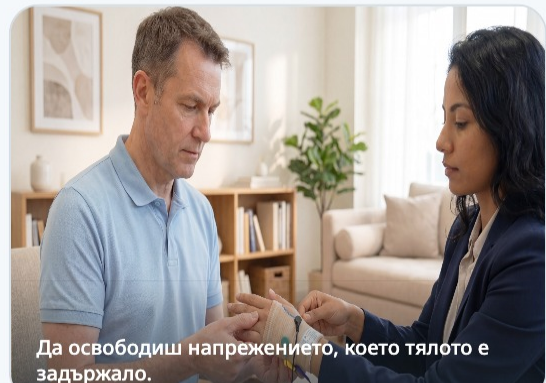
Парасимпатикус · нарушава храносмилането и почивката.

Постоянната газ **напруга тялото**; дискомфортът е реален, дори без увреждане.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Постоянен стрес.
- 2 Тялото се напруга и се появяват симптоми.
- 3 Тревога → повече стрес.

и започва отново



Да освободиш напрежението, което тялото е задържало.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

Помага да **намали базовото напрежение**, за да се отпусне тялото и симптомите да притискат по-малко.



Системата NESA XSIGNAL в кабинета.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С т воя т ерапевт

NESA **не замества** терапията ти: допълва работата по регулиране на стреса, която правиш в терапия.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко напрежение
  - ✓ По-добро усещане за храносмилане
  - ✓ Повече телесно спокойствие
- Резултатите се различават при всеки човек.



# Гняв и раздразнителност и това е нервната система

Когато избухваш за нищо и после съжаляваш.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Ядосваш се бързо и силно
- ✓ Напрежение, което се натрупва
- ✓ Избухваш заради дребни неща
- ✓ Вина след това
- ✓ Трудно връщане към спокойствие

„ Минаваш ли от нула до сто за секунди?

„ Трудно ли се успокояваш, щом веднъж си се активирал?

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *тенджерата под налягане без предпазен клапан*. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус · задейства се много бързо и силно.



Спирачка

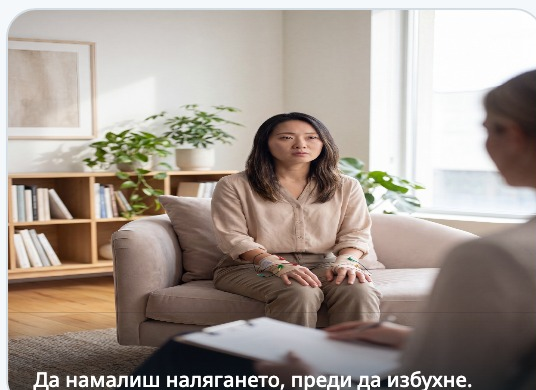
Парасимпатикус · закъснява: тялото остава активирано.

Газта се задейства много бързо и спирачката закъснява.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Натрупано напрежение.
- 2 Искра и експлозия.
- 3 Вина → тенджерата отново се пълни.

и започва отново

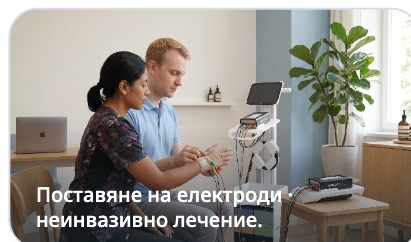


Да намалиш налягането, преди да избухне.

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

~ Помага спирачката да се включи по-рано, за да реагираш по-слабо и да се успокояваш по-бързо.



Поставяне на електроди  
неинвазивно лечение.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

### С твоя терапевт

NESA **не замества** терапията ти: подкрепя техниките за емоционална регулация, по които работите в кабинета.

### ✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко избухливи реакции
- ✓ По-бързо връщане към спокойствие
- ✓ По-малко вина

Резултатите се различават при всеки човек.



# Мозъчна мъгла и т воят а нервна сист ема

Когато главата работи бавно, забравяш и не се концентрираш.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Трудна концентрация
- ✓ Бавно мислене
- ✓ Усещане, че работиш „на половин ход“
- ✓ Забравяне
- ✓ Умствена умора

„ Усещаш ли ума замъглен и трудно ли се концентрираш?

„ Завършваш ли деня умствено изтощен без физическо усилие?

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Стрес и малко почивка.
- 2 Замъглен ум и изтощен.
- 3 Повече усилие → повече изтощение.

и започва отново

## 4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, **неинвазивни и безболезнени**, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

Помага да **възвърне почивката и спокойствието**, за да се проясни умът и да работи по-добре.

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **запотен екран, който пречи да виждаш ясно**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

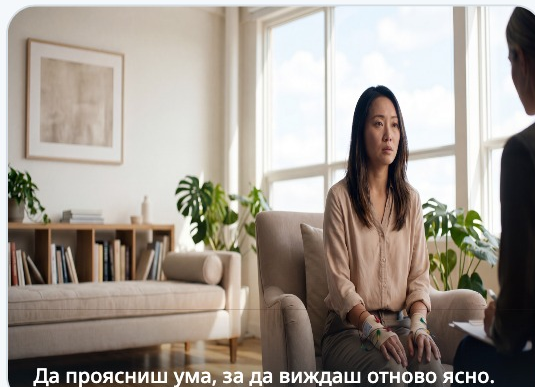
Симпатикус · постоянен стрес, който изчерпва ресурсите.



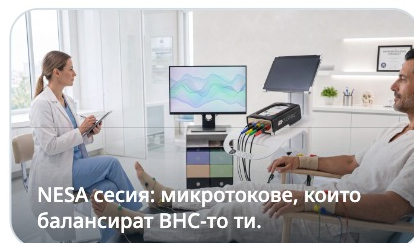
Спирачка

Парасимпатикус · без истинска почивка умът работи на половин ход.

Постоянният стрес **изчерпва ресурсите** и умът работи на половин ход.



Да проясниш ума, за да виждаш отново ясно.



NESA сесия: микротокове, които балансират ВНС-то ти.

## 5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

### С т воя т ерапевт

NESA **не замества** терапията ти: подкрепя насоките ти за почивка, организация и справяне със стреса.

### ✓ Какво можеш да усет иш

- ✓ По-ясен ум
  - ✓ По-добра концентрация
  - ✓ Повече умствена енергия
- 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](http://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.