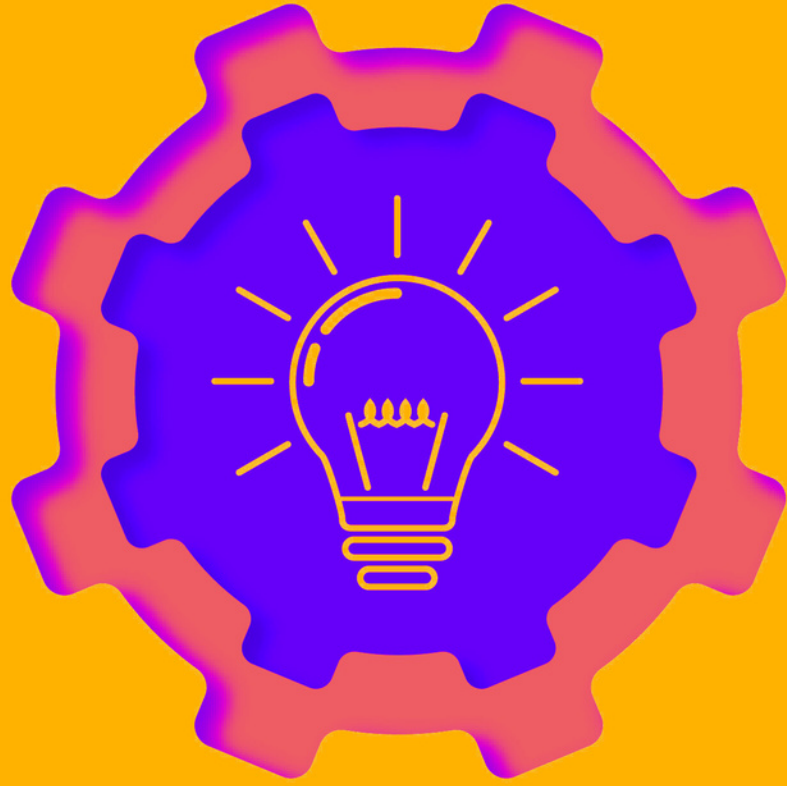


Denge



Açıklama

İnsanlarda dengeyi kontrol eden sistem vestibüler, proprioseptif ve görsel sistemlerden girdiler alır. Bu girdilerdeki değişiklikler (hastalık, hakaret veya eksiklik nedeniyle) denge algısında değişikliklere yol açabilir. Denge algımızdaki beklenmedik değişiklikler son derece üzücü olabilir.

Talimatlar

Bu bir Psikoloji Araçları bilgi broşürüdür. Önerilen kullanımlar şunları içerir:

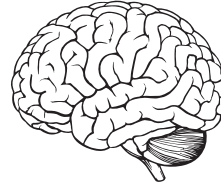
- Danışan broşürü - bir psikoeğitim kaynağı.
- Tartışma noktası - bir tartışma başlatmak ve danışanınızın inançlarını keşfetmek için.
- Terapist öğrenme aracı - psikolojik bir yapıya aşinalığınızı artırmak için.
- Süpervizyon aracı - formülasyon ve bilgi geliştirmek için.
- Öğretim kaynağı - eğitim sırasında bir öğrenme aracı.

Kaynaklar

Whalley, M. G., & Cane, D. A. (2017). A cognitive-behavioral model of persistent postural-perceptual dizziness. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(1), 72-89.

Denge

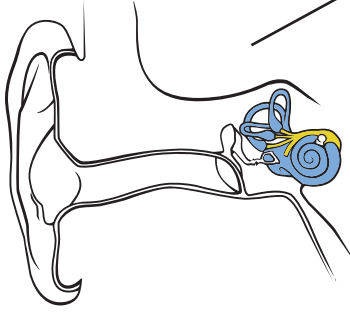
Denge 3 sistem tarafından kontrol edilir:



Denge kontrol sistemi

Beyniniz dengede kalmanıza yardımcı olmak için her üç sistemden gelen bilgileri bir araya getirir.

Beyniniz herhangi bir durumda en alakalı olan bilgiyi kullanacaktır. Örneğin, karanlıkta görsel sistemden gelen bilgilere daha az güvenecektir.



Vestibüler sistem

İç kulak, sıvı kanallarından oluşan bir sistem içerir. Bunlar biraz su terazisine benzer: beyne başın hareketleri ve pozisyonu hakkında bilgi verebilirler.

Vestibüler sistem karanlıkta bile hangi yönün yukarı olduğunu anlamaınıza yardımcı olabilir.



Propriyoseptif sistem

Vücudunuzun her yerinden ama özellikle ayak ve bacaklarınızdan gelen bilgiler proprioseptif sistemi besler. Bu sistem beyne vücudunuzun ve başınızın yere göre nasıl konumlandığını söyler.

Ayağa kalkın ve hafifçe öne ve arkaya doğru sallanın. Ayaklarınızdan gelen hislere dayanarak vücudunuzun hangi yöne doğru eğildiğini nasıl söyleyebileceğinize dikkat edin.



Görsel sistem

Görme duyunuz, başınızın ve vücudunuzun dünyaya göre konumunu belirlemenize yardımcı olur ve çevredeki hareketi algılamak için kullanılır.