Diett for sansene

RVTS SØR

Regionalt ressurssenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no

7 sanser

- Smak (oralt)
- Lukt (olfaktorisk)
- Syn (visuelt)
- Hørsel (auditivt)
- Berøring (taktilt)
- Oppfattelse av muskel-og ledd-aktivitet (propriosepsjon)
- Balanse (vestibulært)

Hvorfor?

Sansene gir oss den informasjonen vi trenger om verden.

Sensorisk modulering= evnen til å regulere og organisere responser på sensorisk informasjon på en kontrollert måte krever:

- registrering av sanseerfaringen
- Undertrykke det som ikke er relevant
- Bevege oppmerksomheten
- Kunne organisere grad og intensitet på responsen

Oralt

Varer bare så lenge det er «input», men er en rask måte å regulere på

Mat som reduserer aktivering	Mat som øker aktivering
Mat som krever tygging Tyggegummi med søt smak Suge og blåse nøytral og varme temperaturer	Vertikale kjevebevegelser «crunchy» mat Mint, sitrus, perppermynte, kaffein Krydder og surhet

Lukt

Lukt som roer ned	Lukt som gir aktivering
Vanilje Mildt Søtt Familiære kroppslukter Naturlige lukter	Peppermynte Sterke krydder Sterke parfymer Syntetiske lukter Kroppslukten til fremmede

RVTS
www.rvtssor.no

Visuelt (syn)

Visuelle aktiviteter som roer ned	Visuelle aktiviteter som gir aktivering
Balansert og symmetrisk	Sporadiske og uorganiserte input
Fokusere syn	Perifert syn
Kurver	Sterke farger
Pasteller	Intenst lys
Blått og grønt	Gult og rødt
Naturlig lys	Fluoriserende lys
Lineære linjer	Disorganiserte linjer
Konsistent lys	Strobe lys
tegning	skrabling

RVTS
www.rvtssor.no

Hørsel

Hørselsinntrykk som roer ned	Hørselsinntrykk som aktiverer
60-80 slag pr minutt Mozart Tromming i rytmisk/repeterende mønster	100-120 slag i minuttet Rap og blåseinstrumenter med høy tone (piccolofløyte) Urytmisk tromming

VEKST GJENNOM FORSTAELSE
RVTS

RVTS
www.rvtssor.no

Taktilt

Taktile aktiviteter som roer ned	Taktile aktiviteter som gir aktivering
Mykt, konsistent input «Deep Touch» Nøytral varme Hard/glatt overflate Bomull Å «fingre med noe»	Stikkende, inkonsistent input Lett berøring For kaldt eller for varmt Polyester Skrape på skorper

RVTS Sør
www.rvtssor.no

Proprioception

aktiviteter som roer ned	aktiviteter som gir aktivering
Strekke ut (langs midtlinjen) Dra og dytte (tungt arbeid) Gni hardt mot huden «Bear hugs» Forutsigbar berøring (f.eks massasje)	Hoppe, «sprette», løpe med mye start/stopp Kille (light pressure) Sporadisk berøring

RVTS
www.rvtssor.no

Vestibulærsansen

aktiviteter som roer ned	aktiviteter som gir aktivering
Langsomme endringer av posisjon Rytmisk/repeterende bevegelse Langsomme bevegelser Lineær rugging	Arytmisk eller sporadisk Rask bevegelse «snurre rundt» Rugging sidelengs

RVTS
www.rvtssor.no