

Polyvagaal theorie

Mate van dreiging	Gedrag	Gevoelens en emoties		Gevolg
3. Het is hier levensbedreiging. Dorsaal vagaal	BEVRIEZEN: flauwvallen, immobiliteit, rigiditeit, derealisatie, depersonalisatie,	Dissociatie, Gevoelloosheid, Depressie, Verhoogde pijndrempel, Hulpeloosheid	Schaamte, Verdoofd Afgesloten, Hopeloosheid, Derealisatie, Depersonalisatie, Gevangen	Verhoogt: brandstofopslag en insulineactiviteit, immobilisatiegedrag met angst, endorfines die helpen de pijn te verdoven en te verhogen, behoud van metabolische reservering. -Vermindert: hartslag, bloeddruk, temperatuur, spieren tonus, gezichtsuitdrukkingen en oogcontact, diepte van de adem, sociaal gedrag, afstemming op de menselijke stem, seksueel verlangen en reacties, immuunrespons.
2. Ik ben in gevaar. Sympatisch	VECHTEN: (agressie, opblazen, intimidatie, verzet, verdedigen, beschermen) VLUCHTEN: (vermijden, negeren, weglopen) VERZOENEN VOORKOMEN	Razend, Woede Irritatie, Frustratie, Prikkelbaarheid Paniek, Angst, Bang Piekeren & zorgen ervaren, Schuldgevoel Behoedzaam, Onrust, Onvrede	Angst voelen	- Verhoogt: bloeddruk, hartslag, brandstofverbruik, adrenaline, zuurstofcirculatie naar vitale organen, bloedstolling, pupilgrootte, verwijding van bronchiën, defensieve reacties, kans op vroegtijdige zaadlozing, vaginisme, onvermogen tot orgasme en pijnlijk seks. -Vermindert: brandstofopslag, insulineactiviteit, spijsvertering, speekselvloed, relationeel vermogen, immuunrespons.
1. Ik ben veilig. Ventraal vagaal	SOCIALE BETROKKENHEID: verbinding, veiligheid, gericht op de omgeving, eten, plezier	Rust bij verbinding Geregeld Geaard	Nieuwsgierigheid/ Openheid Medelevend Bewust aanwezig/ In het heden	-Verhoogt: spijsvertering, darmmobilititeit, weerstand tegen infecties, immuunrespons, rust en recuperatie, gezondheid en vitaliteit, circulatie naar niet-vitale organen (huid, ledematen), oxytocine (hormoon betrokken bij sociale bindingen die immobiliteit mogelijk maken zonder angst), vermogen om te relateren en verbinden, beweging in ogen en hoofd draaien, prosodie in stem, adem, gezichtsuitdrukking, mogelijkheid voor seksueel genot. -Vermindert: defensieve reacties.

