



Polyvagaal vaag?

The survival of the friendliest.

Het autonome ZS

Orthosympaticus

gaspedaal > actie



stresshormonen
ademhaling
hartslag
bloeddruk
pupilverwijding
spierspanning
zweeten



vertering
speeksel

Parasympaticus

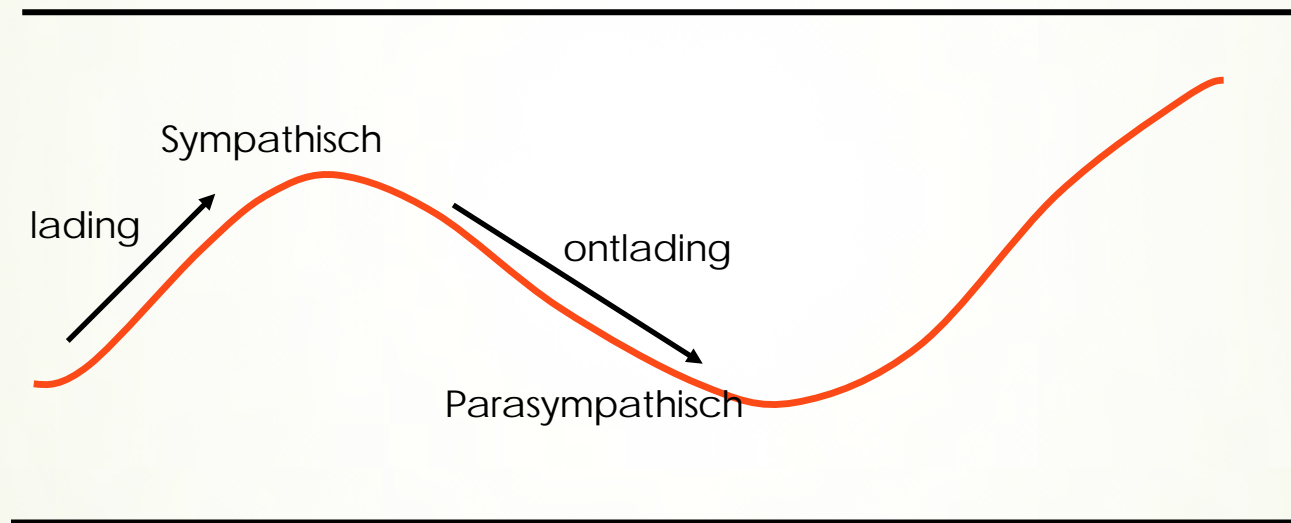
rem > rust & herstel



Veerkrachtig zenuwstelsel

window of tolerance

emotionele tolerantiezone



Nervus Vagus

Ventrovagaal Complex

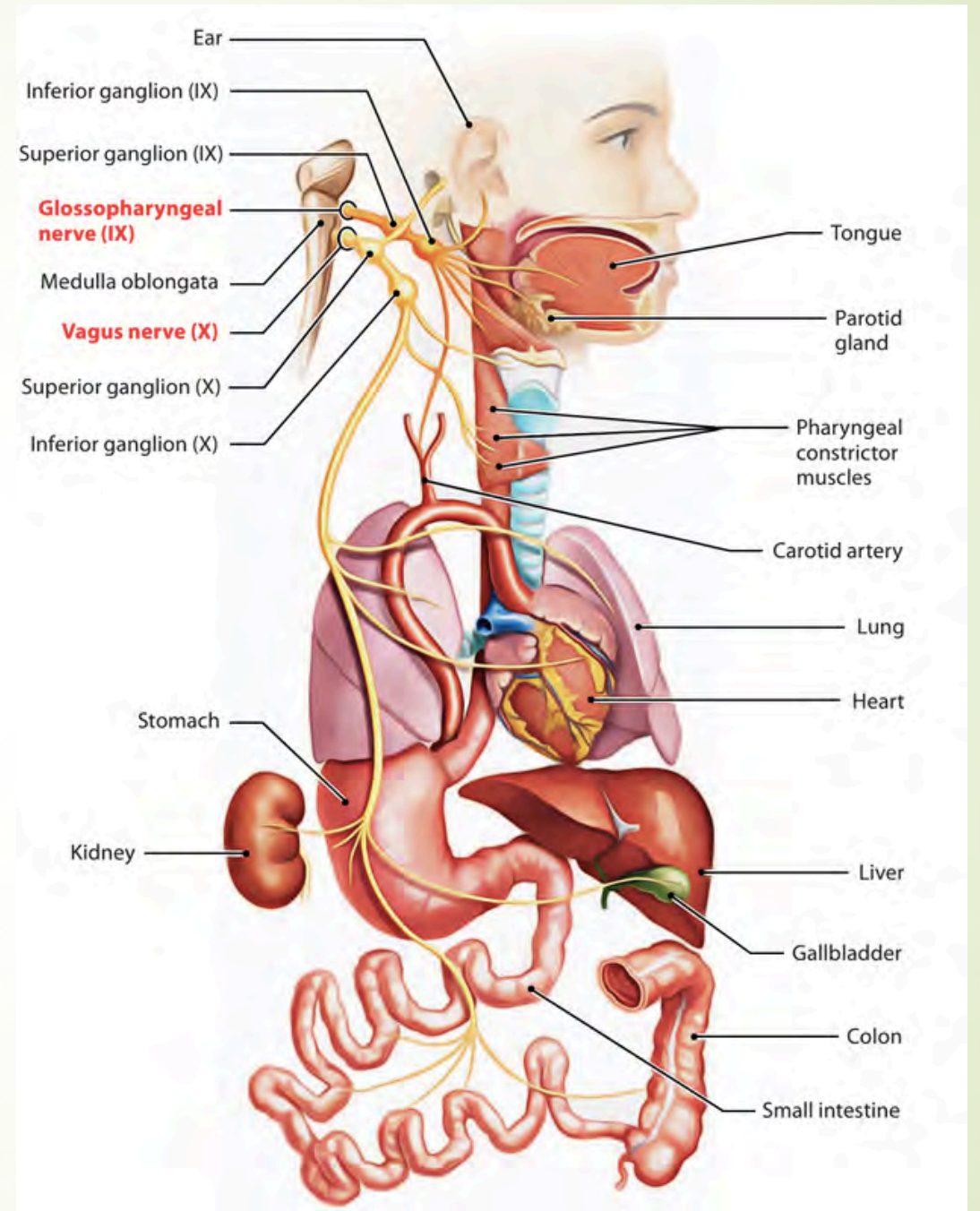
Dorsovagaal Complex

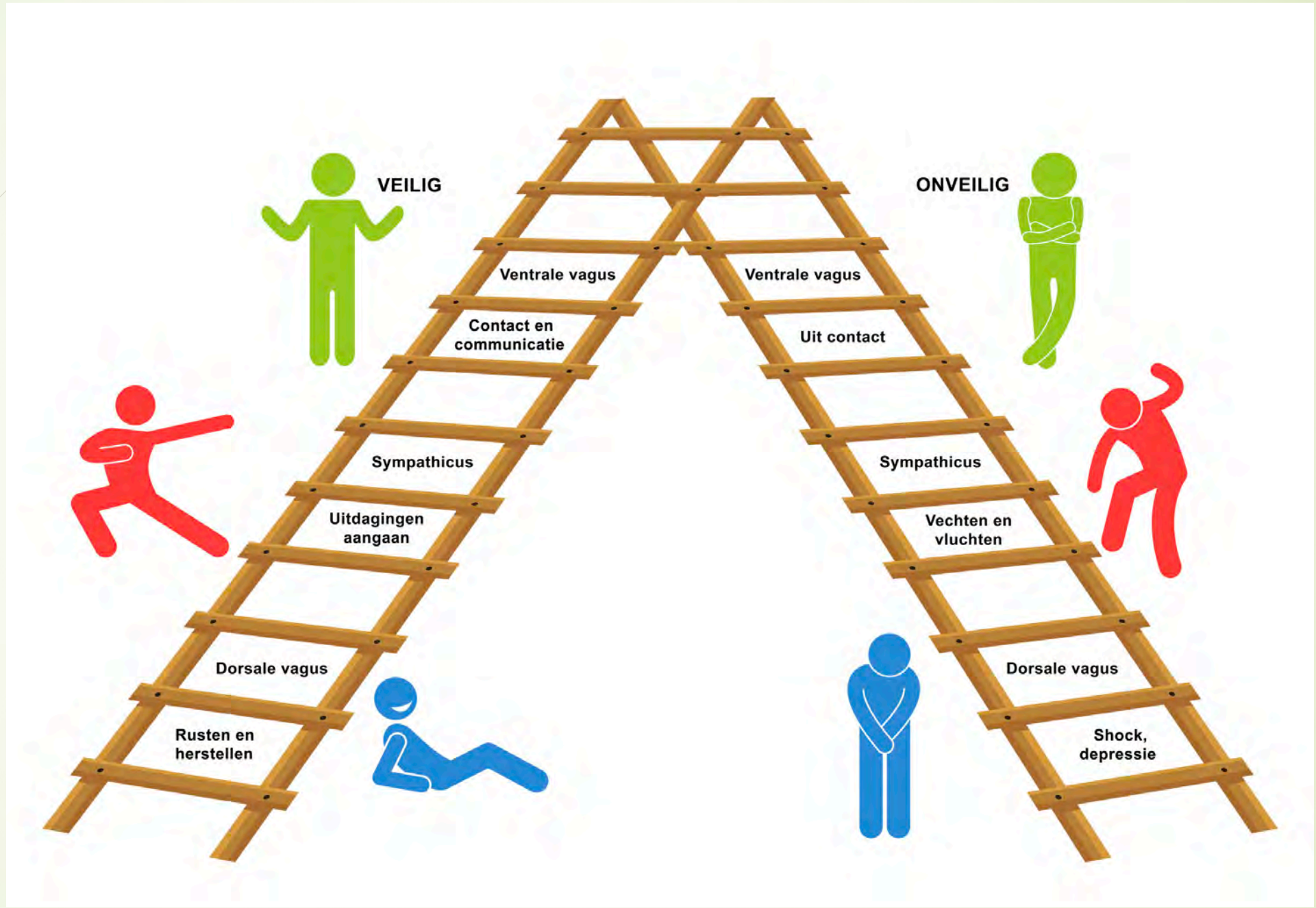
als veilig > low tone:

rust & herstel, relaxatie,
vertering, celreparatie

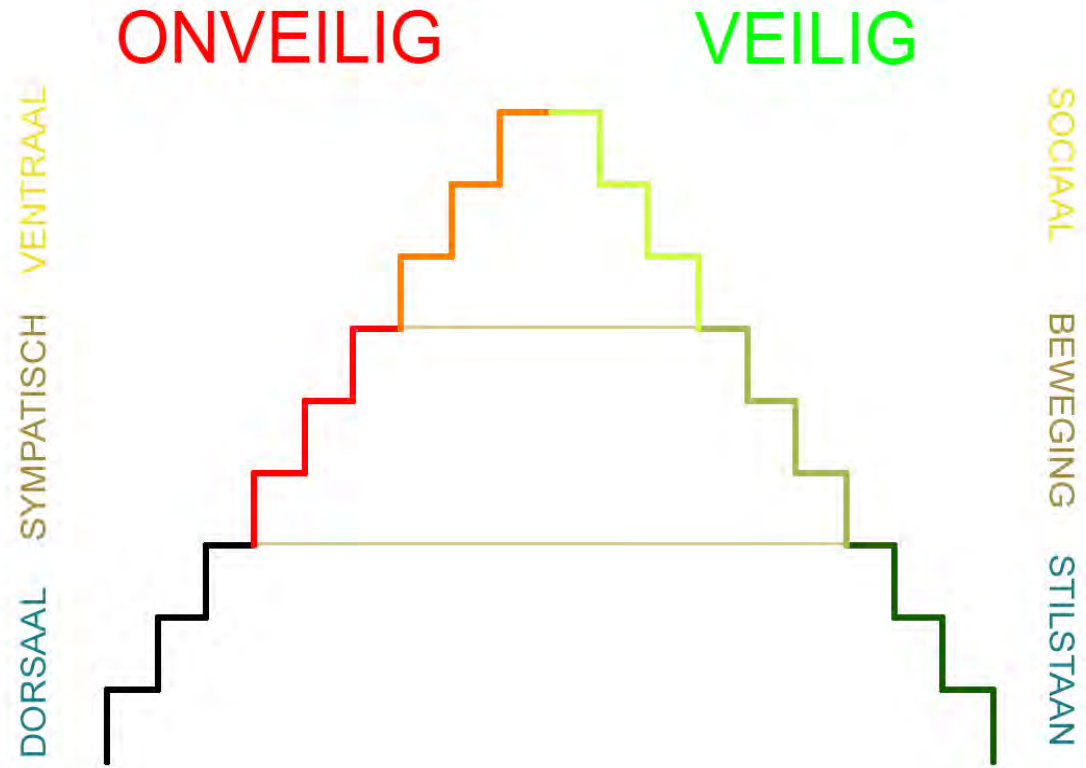
bij gevaar > high tone:

verstijven, bevrozen, shut
down (immobiliteit)

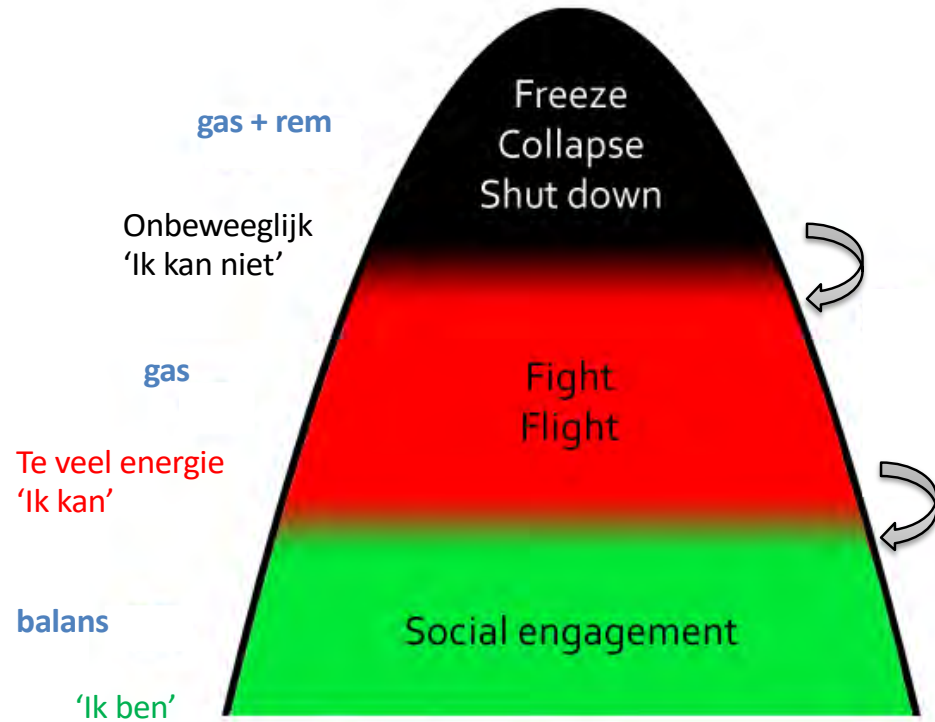




Polyvagaal theorie



Autonoom zenuwstelsel

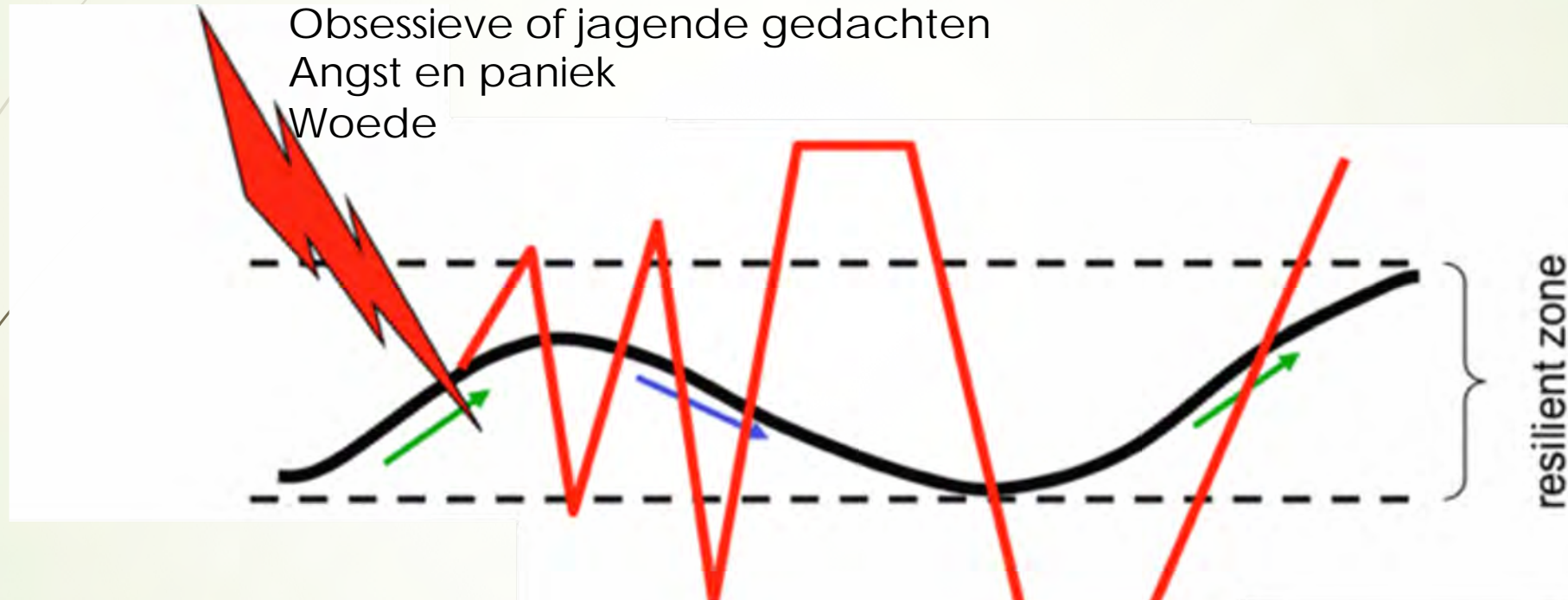


Ontladen

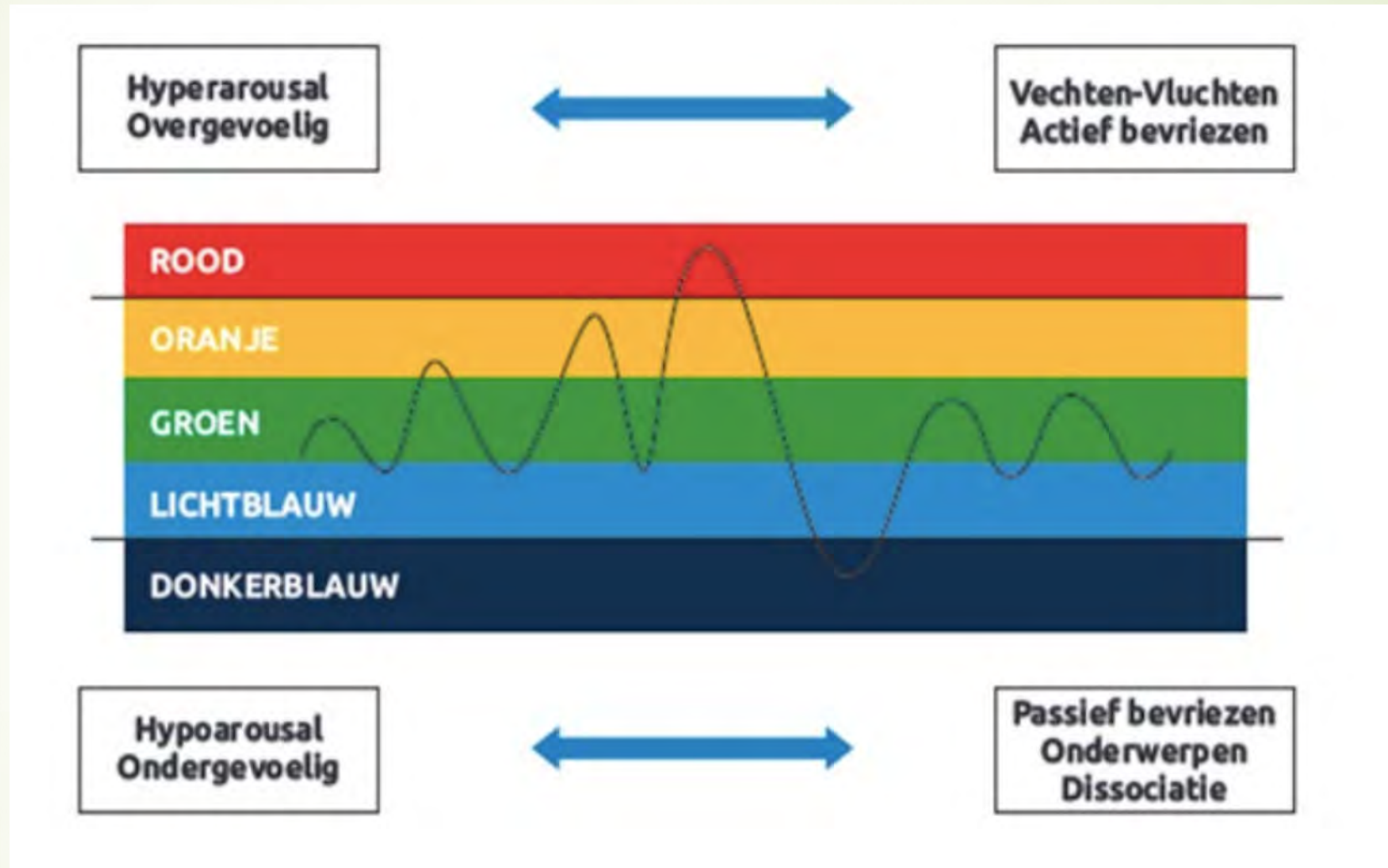
- Trillen of schudden
- Spiertrekkingen
- Tintelingen
- Geeuwen
- Verandering ademhaling (bv zucht)
- Warmteopwelling
- Huilen/lachen
- Jeuk
- Rommelende darmen
- Urineverlies – moeten plassen

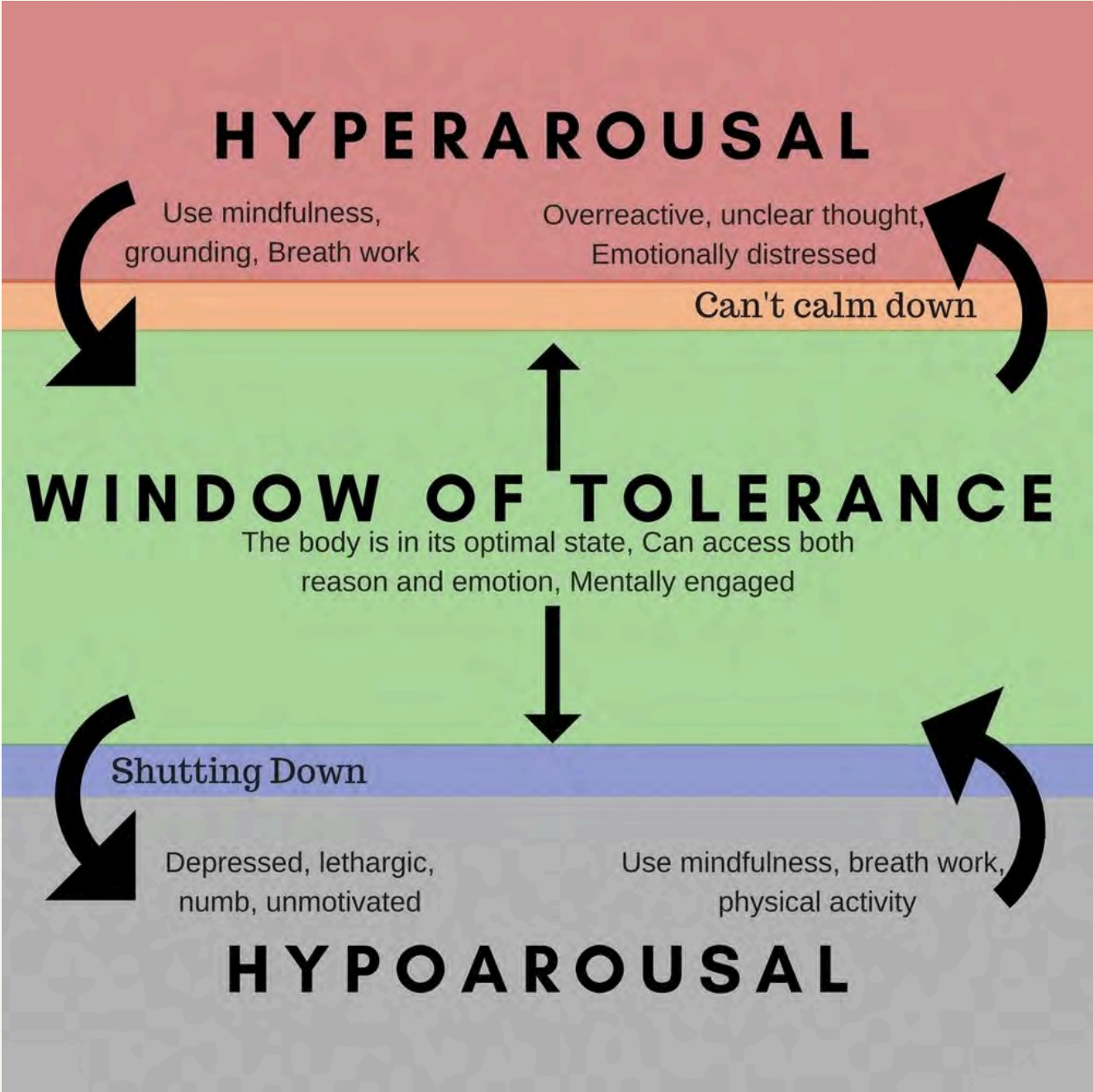
Buiten de veerkracht: vast in hyper-/hypo-arousal

Hyperactiviteit/impulsiviteit
Hyper-waakzaamheid/prikkelbaarheid
Obsessieve of jagende gedachten
Angst en paniek
Woede



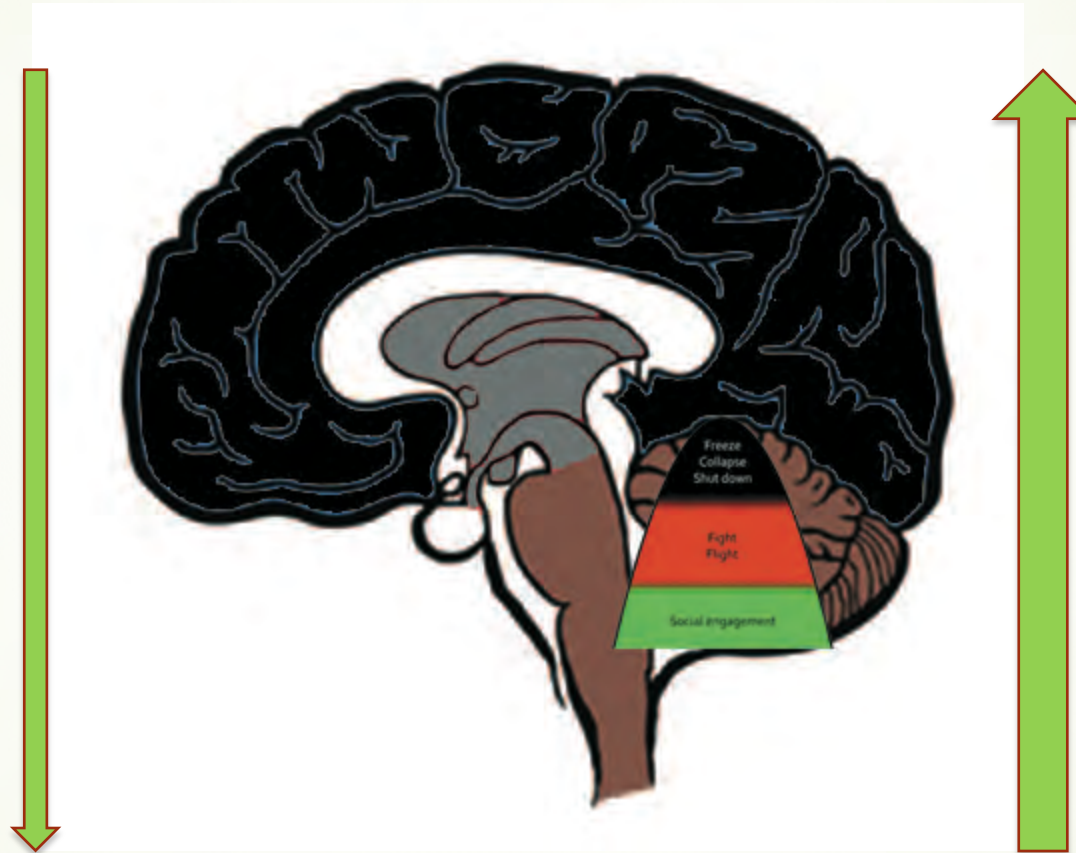
Depressie/vlak affect
Disconnectie/verdoving
Uitputting/moeheid
Krachtloos/collapse





TOP DOWN

helpende
gedachten,
woorden voor
wat je
voelt/gewaar
wordt



lijf laten
voelen dat
het veilig is:

ademen,
bewegen,
warme stem,
zachte ogen,
glimlach,
aanraking,
voorwerp...

BOTTOM UP



Bronnen/boeken

- ▶ Peter Levine: o.a. De tijger ontwaakt
- ▶ Stephen Porges: De Polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid
- ▶ Deb Dana: De polyvagaaltheorie in therapie
- ▶ Stanley Rosenberg: De nervus vagus als bron van herstel
- ▶ Luc Swinnen: Activeer je nervus vagus
- ▶ Mariëlle Spronck
- ▶ Somatic Experiencing ®
- ▶ Brian Hare & Vanessa Woods: Survival of the Friendliest: Understanding Our Origins and Rediscovering Our Common Humanity