

Polyvagaal Theorie (Dr. Porges)

Autonoom Zenuwstelsel (ANS)

Sympathisch Zenuwstelsel:

Actie, bewegen, mobiliseren

Bij onveiligheid: *Vechten/Vluchten*

Parasympathisch Zenuwstelsel:

Afremmen, vertragen. Bij onveilig: *Bevriezen*

Nervus Vagus ('Zwerfzenuw'):

Belangrijkste zenuw in het parasympathisch zenuwstelsel; verbinding tussen hersenen en organen

Ventraal Vagaal:

- Zenuw loopt via voorkant (oa gezicht, hart)
- Slim vertragen
- Connectie met anderen
- Rust, herstel, ontspanning
- Ontwikkelt in kindertijd in afstemming met opvoeders

Dorsaal vagaal:

- Zenuw loopt via achterzijde
- Reageert op signalen van onveiligheid
- Abrupt vertragen, stilvallen
- geen verbinding mogelijk
- Direct aanwezig bij geboorte
- Bv: Shock, flauwvallen, blanco raken, 'weg raken' of *Bevriezen*.

