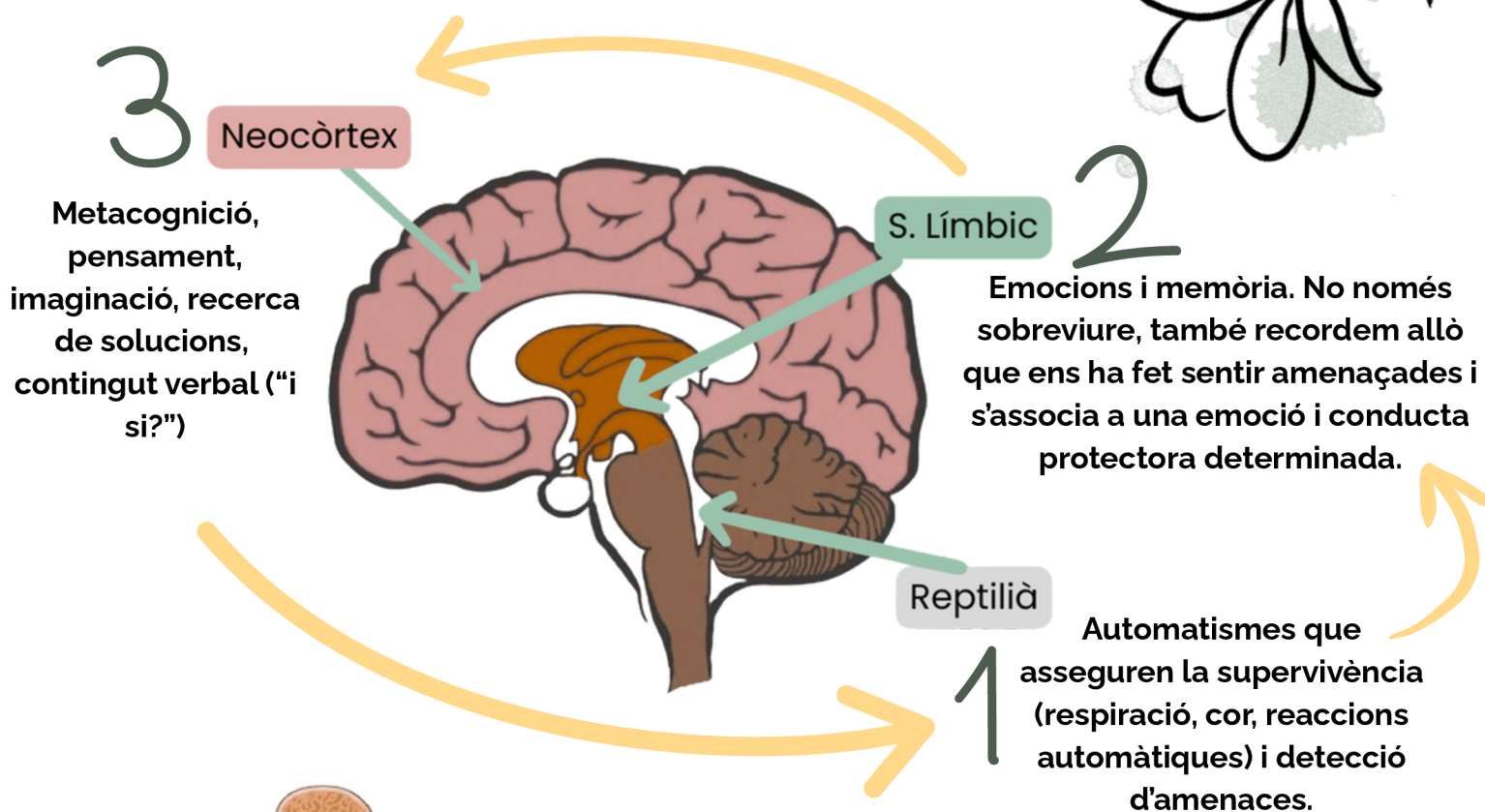


Cervell triú i SNA



SNA

Parasimpàtic

- Ventral vagal

Simpàtic

- Atac-fugida
- Vagal dorsal

→ Calma, finestra de tolerància

→ Hiperactivació

→ Hipoactivació - Congelació

Psicologia
Compassiva

Finestra de la tolerància



Hiperactivació

Ira, impulsivitat, ansietat, pànic, obsessió.

El nostre cos i ment van a molt ràpid. Sentim una profunda sensació de malestar i perill... Ens sentim **sobrepassats i sense recursos**. El cor va molt ràpidament i la respiració és agitada.

Desregulació

Comencem a experimentar malestar: ens sentim inquiets, tensos, hiperactius, exaltats, preocupats...



Finestra de tolerància

Calma, obertura, alerta, pensament reflexiu, flexibilitat, curiositat.

Aquest espai és el marge d'activació necessària per a poder adaptar-nos i gestionar de forma saludable aquells reptes i dificultats que se'ns presenten en el dia a dia.

Desregulació

Comencem a experimentar malestar: ens costa sentir sensacions corporals, ens sentim adormits, cansats, sense energia, desconectats...

Hipoactivació

Immobilitat, falta d'energia, bloqueig, apatia, aïllament.

El nostre cos i la nostra ment es **desconnecten**. Ens sentim **estranyos, col·lapsats, entumits i adormits** de les nostres emocions, els altres i la situació. Tanmateix, ens podem sentir marejats, esgotats o absents...

