

الجهاز العصبي الباراسيمبثيك

الفينترال فيجال
(الجانب الأمامي من العصب المبهم)
التواصل الاجتماعي
مساحة التحمل والتسامح

أفضل مساحة لليقظة والطاقة حال التواصل والنمو

توازن داخلي

أمان

صفاء ذهني
وقدرة على التركيز

مرونة نفسية

- حب
- بهجة
- عطف
- صبر
- وعي ذاتي وبالأخرين
- فضول
- إيجاد الحلول المناسبة
- تفكير في العواقب

الجهاز العصبي السيمبثتيك

الحركة مع الخوف
فرط التيقظ

العراك (القتال) أو الهروب

حال الدفاع وحماية النفس

عدم انتظام داخلي

عدم أمان

طاقة عالية جدا

زيادة نبضات القلب

ردة فعل / تشوش

- غضب
- دفاعية
- عصبية
- صوت عالي وصراخ
- توتر
- عدم اكتراث بالعواقب
- عدم التفكير
- بالأخرين وعدوانية

الجهاز العصبي الباراسيمبثيك

دورسال فيجال
(الجانب الخلفى من العصب المبهم)
عدم حركة مع الخوف
انخفاض اليقظة

التجمد

حال الحماية

والدفاع عن النفس

عدم انتظام داخلي

عدم أمان

طاقة منخفضة جدا

انخفاض نبضات القلب

ردة فعل / عدم مرونة (تصلب)

- بطء
- تعب وإجهاد
- استسلام وتخلي
- انغلاق
- فقد الاحساس
- انفصال عن الذات والأخرين
- ضعف عضلي
- لامبالاة
- انهيار



