

فرط التيقظ

الجهاز العصبي الليمبائيك
الحركة مع الخوف

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
- بالآخرين وعدوانية

الحركة مع أمان (بدون خوف)

القدرة على القيام بنشاط يتطلب الحركة مثل المنافسة الودية
واللعب والرياضة والحماس

مساحة

التحمل والتسامح

الجهاز العصبي الباراسيمبثيك

الفيينترال فيجال
(الجانب الامامي من العصب المبهم)
التواصل الاجتماعي

أفضل مساحة
لليقظة والطاقة

حال التواصل والنمو

توازن داخلي

أمان

صفاء ذهني
وقدرة على التركيز

مرونة نفسية
تقبل / استجابة

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

عدم حركة بأمان (بدون خوف)

القدرة على القيام بنشاط لا يتطلب حركة مستمرة مثل العلاقات
الاجتماعية الهادئة والسكون والتناغم

انخفاض اليقظة

الجهاز العصبي الباراسيمبثيك

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

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 والآخرين
- ضعف عضلي
- لامبالاة
- انهيار

**العراك (القتال)
أو الهروب**
حال الدفاع وحماية النفس

عدم انتظام داخلي

عدم أمان

طاقة عالية جدا
زيادة نبضات القلب

فرط التيقظ
الجهاز العصبي الودي
الحركة مع الخوف

الحركة مع أمان (بدون خوف)

**أفضل مساحة
لليقظة والطاقة**
حال التواصل والنمو

توازن داخلي

أمان

صفاء ذهني
وقدرة على التركيز

**مساحة
التحمل والتسامح**
الجهاز العصبي الباراسيمبثيك
الفينترال فيجال
(الجانب الأمامي من العصب المبهم)
التواصل الاجتماعي

عدم حركة بأمان (بدون خوف)

التجمد
حال الحماية
والدفاع عن النفس
عدم انتظام داخلي
عدم أمان
طاقة منخفضة جدا
انخفاض نبضات القلب

انخفاض اليقظة
الجهاز العصبي الباراسيمبثيك
دورسال فيجال
(الجانب الخلفي من العصب المبهم)
عدم حركة مع الخوف

