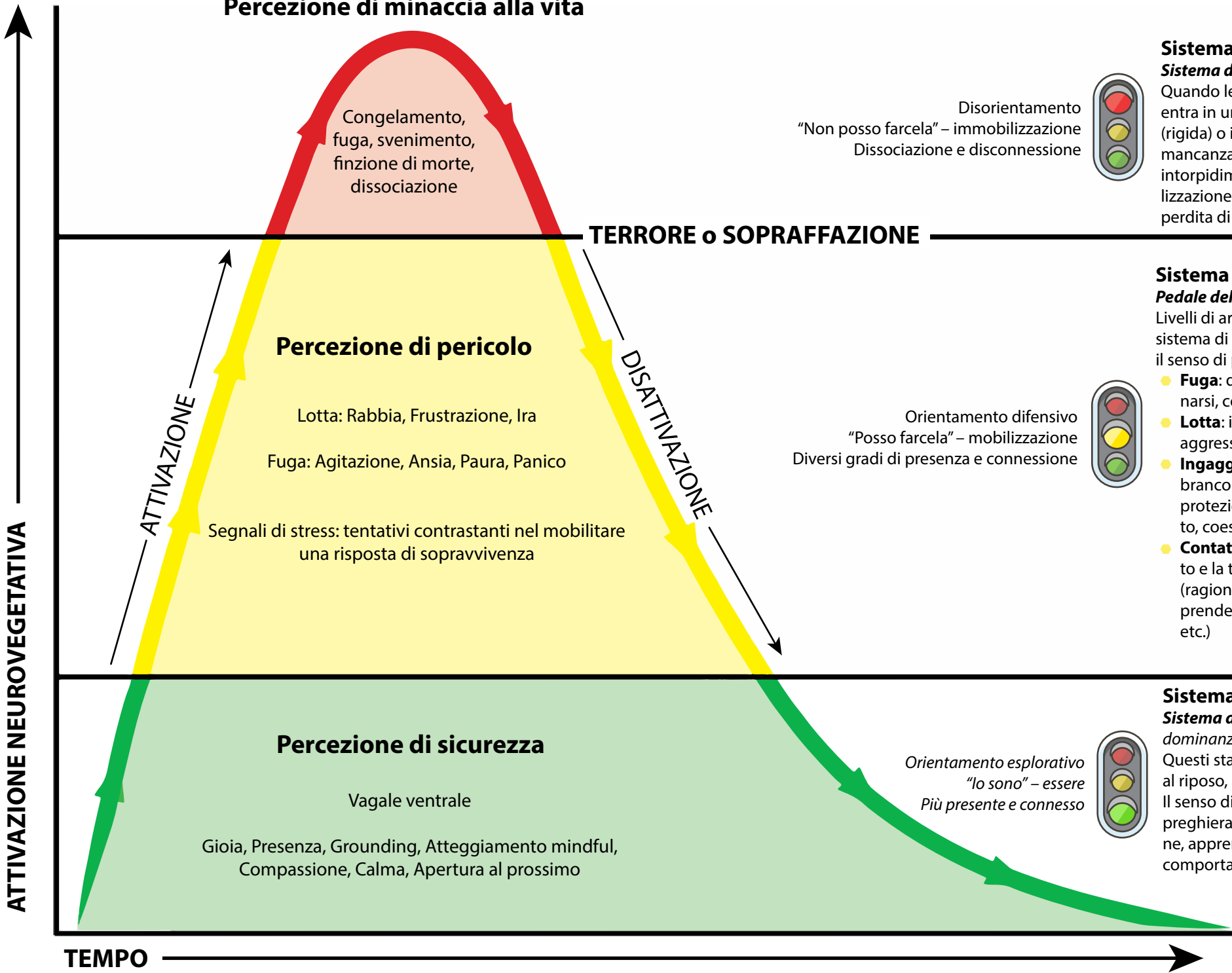


Percezione di minaccia alla vita

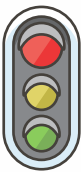


ATTIVAZIONE NEUROVEGETATIVA

TEMPO

Congelamento, fuga, svenimento, finzione di morte, dissociazione

Disorientamento
"Non posso farcela" – immobilizzazione
Dissociazione e disconnessione



Sistema Nervoso Parasimpatico:
Sistema di frenaggio: *dominanza Dorso-Vagale (tonicità alta)*
Quando le altre strategie non sono attuabili o non sono riuscite, il corpo entra in uno stato di conservazione dell'energia tramite l'immobilità tonica (rigida) o il collasso (floscio, molle). Si possono provare: senso di sconfitta, mancanza di speranza, disperazione, angoscia, depressione, vergogna, intorpidimento, diminuzione dell'energia vitale, dissociazione, depersonalizzazione, sdoppiamento della personalità, stati alterati di coscienza, perdita di coscienza.

Percezione di pericolo
Lotta: Rabbia, Frustrazione, Ira
Fuga: Agitazione, Ansia, Paura, Panico

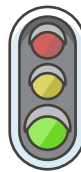
Orientamento difensivo
"Posso farcela" – mobilitazione
Diversi gradi di presenza e connessione



Sistema nervoso Simpatico:
Pedale dell'acceleratore: *dominanza Simpatica*
Livelli di arousal o stress da basso a moderato, soprattutto se mitigati dal sistema di ingaggio sociale, possono essere tollerabili. Nel momento in cui il senso di pericolo o distress aumenta, si attiva una gerarchia di risposte:
● **Fuga:** diffidenza, nervosismo, ansia, panico; evitare, ignorare, allontanarsi, correre via
● **Lotta:** irritabilità, frustrazione, rabbia, collera; resistenza, intimidazione, aggressione, difesa, protezione
● **Ingaggio:** ovvero "prenditi cura e sii amichevole", cercando il gruppo/branco o le figure di attaccamento per conforto, rassicurazione o protezione (pianto da attaccamento, ricerca di vicinanza, avvicinamento, coesione, vicinanza di gruppo, protesta per la separazione)
● **Contatto:** comportamenti di riconciliazione per disinnescare il conflitto e la tensione e diminuire la probabilità di danni, dolore o rifiuto (ragionando, compiacendo, placando gli animi, mantenendo la pace, prendendosi cura, attraverso la codipendenza, sindrome di Stoccolma, etc.)

Percezione di sicurezza
Vagale ventrale
Gioia, Presenza, Grounding, Atteggiamento mindful, Compassione, Calma, Apertura al prossimo

Orientamento esplorativo
"Io sono" – essere
Più presente e connesso



Sistema nervoso parasimpatico:
Sistema di frenaggio: *Dominanza ventro-vagale (ingaggio sociale) o dominanza dorso-vagale (tonicità bassa, riposo e digestione)*
Questi stati sono quelli che contribuiscono maggiormente alla relazione, al riposo, alla riparazione (emotiva e fisica) e al ripristino. Il senso di protezione supporta il sonno, la lettura, la meditazione, la preghiera e l'alimentazione, così come sane interazioni sociali, esplorazione, apprendimento, procreazione e gioco. Il più attivo di questi stati comporta un grado di eccitazione simpatica tollerabile o gradevole.