El ciclo del estrés

+ Descansar y digerir + Oxitocina + Serotonina Conexión (activando el vago ventral) "Ahora estoy a salvo"

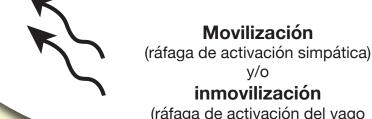


(Vago ventral conectado) "Estoy en casa"

Seguro y social

Detonador/peligro

(la neurocepción detecta la amenaza) "¡Hay un tigre!"



(ráfaga de activación del vago dorsal) ¡Escapa del tigre!

- + Adrenalina
- + Cortisol
- + Luchar, huir, congelar, simular

Cualquier cosa puede ser un tigre

La genética y la experiencia de vida informan cómo detectar el peligro y la amenaza. Las personas con una neurocepción muy afinada sienten el peligro más a menudo que otros

Activando el vago ventral

Cantar, tararear, bailar, hacer gárgaras, mecerse, balancearse, dar golpecitos, hablar con un amigo, respiración consciente, meditación guiada, apreciar la naturaleza, estimulación bilateral. ritmos binaurales, acariciar algo suave, abrazos, charlas, actividades creativas o espirituales...

Trauma Geek (c) Janae Elisabeth

Procesamiento subconsciente

¿Cómo puedo sobrevivir?

- 1. Conexión auténtica
- 2. Huida, evasión
- 3. Huida, enfrentarse a la amenaza
- 4. Simulado, falso, fingido
- 5. Congelar, adormecer, disociar
- 6. Fallo, colapso