

POLIVAGAL TEORİYE GÖRE SİNİR SİSTEMİ TEPKİLERİ

SEMPTOMLAR

- kendini motive eden
- rahat ve mevcut
- -enerjik ve rahat
- içsel ihtiyaçlarını dinleyen
- regülasyon becerilerine sahip
- yaşam amacıyla bağlantıda
- sağlıklı sindirim ve bağışıklık sistemi
- Neşe ve oyunsu hallerle kolay bağlantı kuran

VENTRAL VAGAL SOSYAL KATILIM

SEMPTOMLAR

- katı postür
- her zaman hareket halinde
- endişeli ve tetikte
- dişlerde gıcırdatma
- sessiz ve sakin kalamama
- sürekli control ve düzeltme ihtiyacı
- meli -malı -zorundayım düşünce kalıpları
- boyun ve sırtta gergin kaslar

SEMPATİK SAVAŞ VE KAÇ

SEMPTOMLAR

- öne çökmüş postür
- yorgun ve düşük enerji
- rehavet ve depresyon
- motive olamama
- hissizlik ve bağlantısızlık
- yapamam inancına saplanma
- içsel istek ve ihtiyaçlarla bağlantı kuramama
- kaybolmuş ve amaçsız hissetme

DORSAL VAGAL DONMA