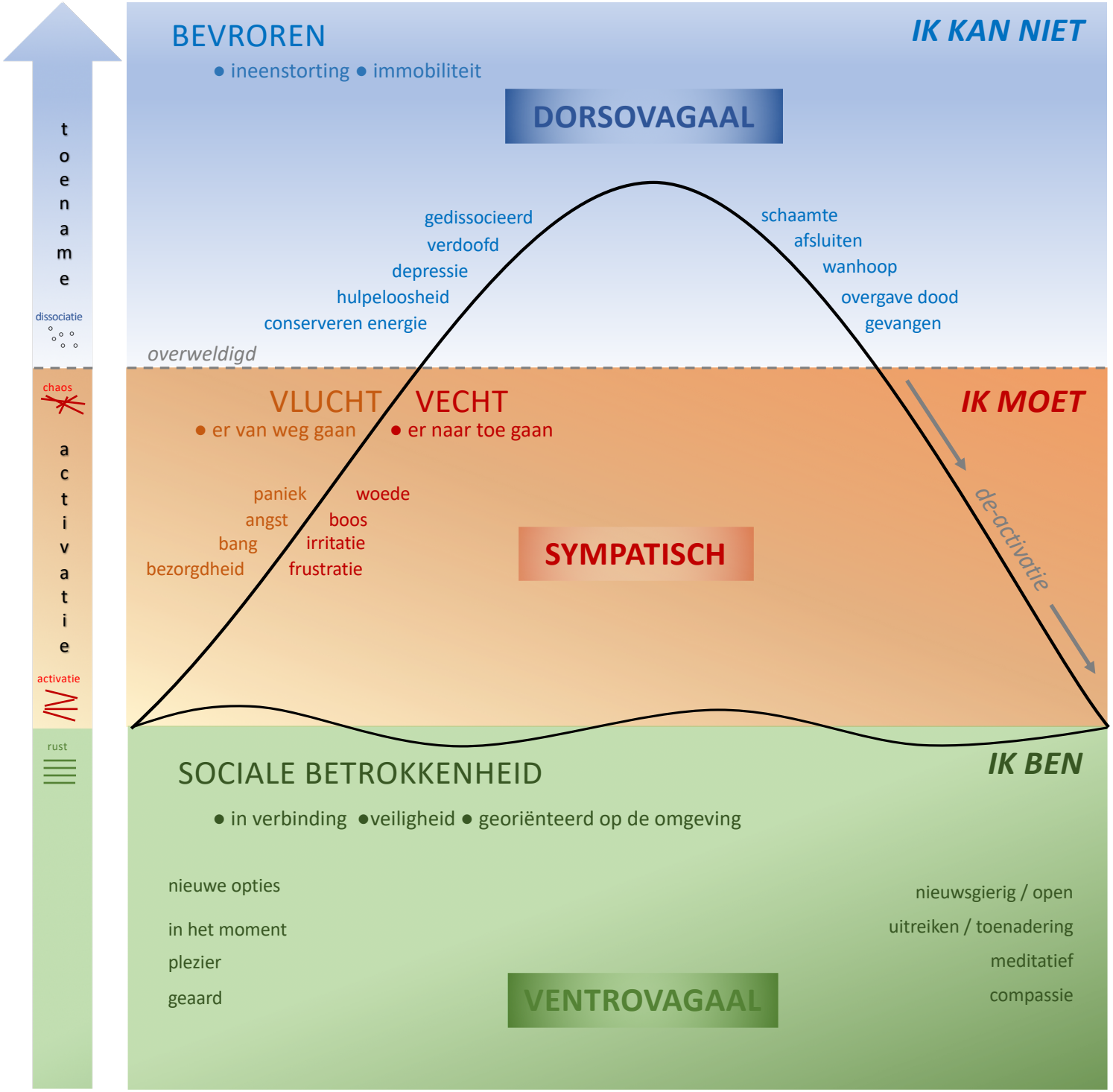

Parasympatisch dorsovagaal

verhoogd
• conserveren van energie • insuline afgifte
• endorfine verhoogt pijndrempel en ongevoeligheid

verlaagd
• hartfrequentie • bloeddruk • temperatuur
• spiertonus • gezichtsuitdrukking • oogcontact
• intonatie • opmerken menselijke stem
• seksuele reacties •contact • immuun respons

Sympatisch

verhoogd
• hartfrequentie • bloeddruk • brandstof beschikbaar maken • adrenaline
• zuurstof naar vitale organen • pupil grootte

verlaagd
• conserveren van energie • insuline afgifte
• spijsvertering • speeksel • sociaal contact
• immuun respons

Parasympatisch ventrovagaal

verhoogd
• spijsvertering • darmen • weerstand infecties • immuun respons rust en herstel
• doorbloeding niet vitale organen (huid, armen en benen) • oxytocine • contact en verbinding maken

verlaagd
• afwerend gedrag

Polyvagaal theorie

Aangepast door Freek Verheul. Overgenomen van Cheryl Sanders, Steve Hoskinson, Steven Porges en Peter Levin

www.gzcoach.nl