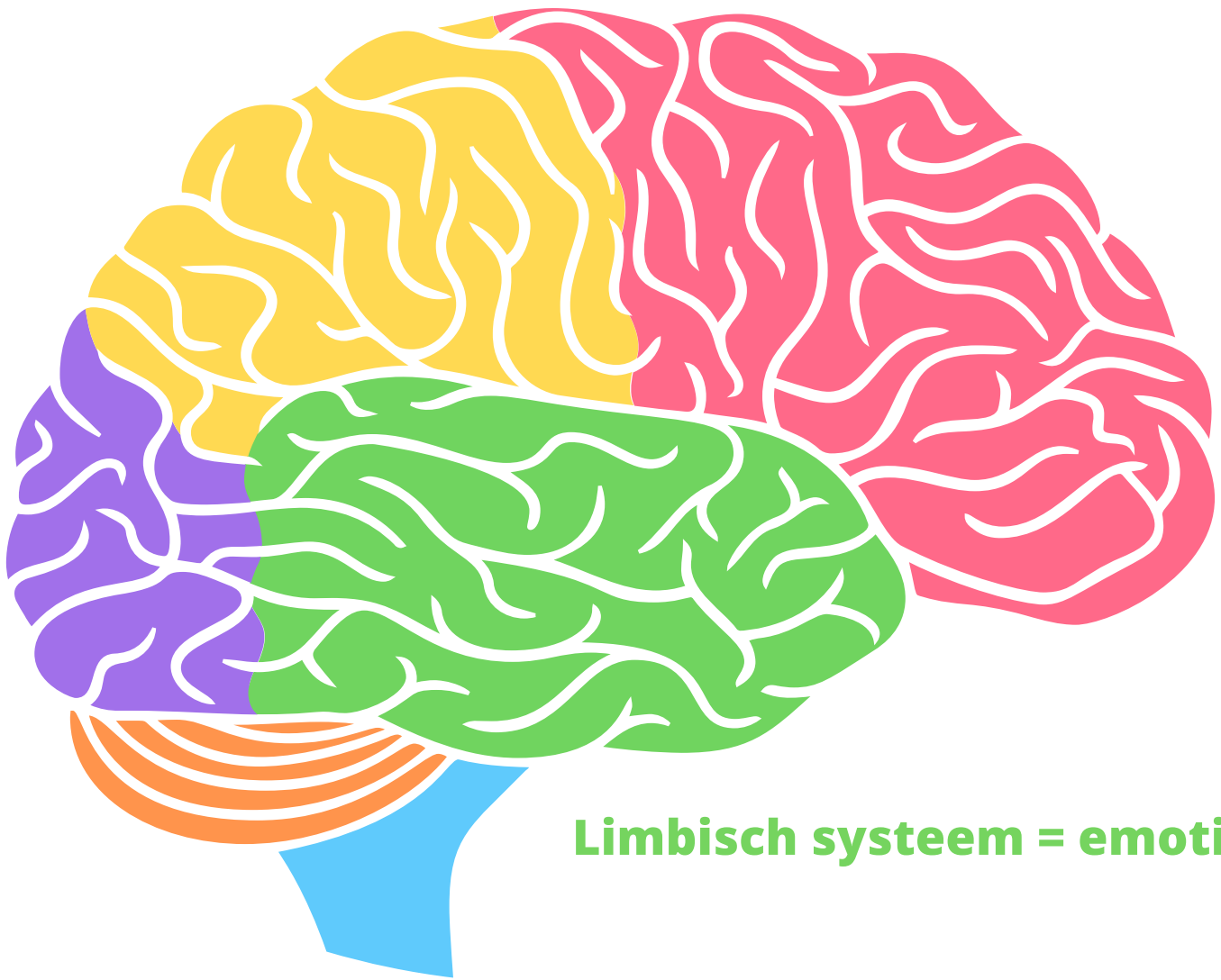


Vechten, vluchten of bevriezen

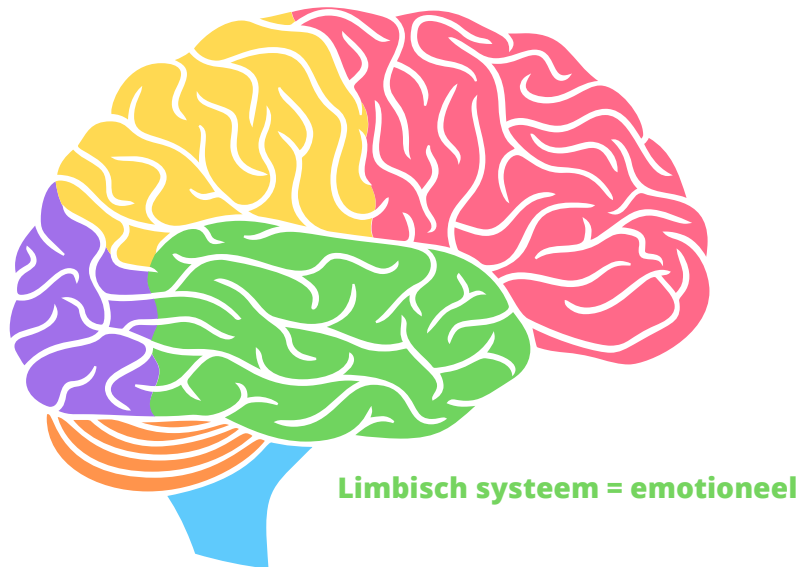
Frontale kwab = het denken



Limbisch systeem = emotioneel

Hersenstam = overleven

Frontale kwab = het denken



Hersenstam = overleven

FRONTALE KWAB = het denkende brein

Dit gedeelte van de hersenen gaat tijdelijk 'offline' zodat de energie die je hersenen normaal zouden gebruiken in andere delen wordt gebruikt.

LIMBISCH SYSTEEM = het emotionele brein

Je emoties worden in dit deel extreem intens en dienen als een waarschuwingssignaal om ons te helpen reageren op gevaren en bedreigingen.

HERSENSTAM = het overlevende brein

Dit brein geeft prioriteit aan je overlevingsfuncties, denk maar aan je hart dat sneller gaat kloppen zodat je meer zuurstof kunt inademen want belangrijk is als je moet gaan vechten of vluchten. De energie gaat naar bepaalde ledematen waardoor je zo snel mogelijk kunt reageren.

Het belang van de survival modus

Als wij mensen niet het vermogen zouden hebben om te overleven, zouden wij al niet meer bestaan. In de tijd dat we moesten jagen als mens vroeger, waarschuwde de stress ons voor levensbedreigelijke gevaren.

We hebben die survival modus zeker nog nodig, zo voelen we wanneer er echt iets niet ok is met ons. En zullen we er alles aan doen om te overleven.

Maar, vaak is deze 'survival' modus er nog te vaak aanwezig in situaties waarin dit niet hoeft.

Flight of fight respons

We hebben wel nog veel te vaak de neiging om in overleving te gaan wanneer dit niet nodig is. Denk maar aan zelfbescherming in jouw relatie wanneer het vertrouwen er niet is, je loopt eventueel weg van de situatie wanneer er niets aan de hand is.