

Het gevaar-, jaag- en kalmeringssysteem



DE KERN boz

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Het gevaar-, jaag- en kalmeringsstelsel

- Stress is een natuurlijke reactie van je lichaam op je omgeving.
- In principe bedoeld om te overleven
 - Vechten
 - Vluchten
 - Bevriezen

Normale stress/spanning



Het gevaar-, jaag- en kalmeringsstelsel

Emoties zijn te beschouwen als boodschappers die ten dienste staan van onze overleving en die aangeven of we ons in de gewenste richting (van overleving) bewegen.

Deze boodschappers laten zich horen bij dreiging en veiligheid, bij falen en succes, bij eenzaamheid en verbondenheid.

Ze zijn in morele zin niet goed of fout. Evolutionair zijn ze allemaal nuttig voor overleving. Wel kunnen ze aangenaam of onaangenaam voelen en als positief of negatief beoordeeld worden. Maar dat betekent niet dat emoties die negatief beoordeeld worden, ook slecht zijn en we beter zonder zouden kunnen.

Hoewel de realiteit van ons emotionele leven heel complex is, is het voor een goed begrip zinvol om 3 basistypen van emotieregulatie te onderscheiden.



Het gevaar-, jaag- en kalmeringsstelsel

HET GEVAARSTELSEL

- Geactiveerd bij bedreiging en gevaar.
- Richt zich op zelfbescherming.
- Aandacht is vernauwd en gefocust op wat dreigt.
- Emoties zijn onaangenaam: agressie, angst en/of afkeer, die gepaard gaan met lichaamssensaties als versnelde hartslag, oppervlakkige snelle ademhaling, droge mond en gespannen spieren.
- Bijbehorend gedrag is actief: vechten of vluchten; of geremd: verstijven (bevriezen), als vechten of vluchten te riskant is.



Het gevaar-, jaag- en kalmeringsstelsel

HET JAAGSTELSEL

- Wordt getriggerd door begeerte (honger naar voedsel, seks, bezit, succes, status, macht).
- Is gericht op bevrediging.
- De aandacht is vernauwd met speciale focus op beloning.
- Emoties zijn overwegend aangenaam, maar kortstondig: verlangen, opwinding, vitaliteit, plezier.
- Lichaamssensaties zijn afhankelijk van de focus van begeerte: bijvoorbeeld speekselvloed, hongergevoel, seksuele prikkeling, versnelde hartslag en ademhaling, verhoogde spierspanning en bewegingsdrang.
- Bijbehorend gedrag is actief, gedreven; en draait om streven, presteren, consumeren.



Het gevaar-, jaag- en kalmeringssysteem

HET ZORG- EN KALMERINGSYSTEEM

- Heeft geen speciale trigger en krijgt ruimte wanneer 'niets hoeft' (het gevaar is geweken en de honger gestild).
- Is gericht op sociale verbondenheid, veiligheid en welzijn.
- De aandacht is open, gelijkmatig verdeeld tussen binnen- en buitenwereld, zelf en ander.
- Emoties zijn aangenaam en houden langer aan: warmte, kalmte, tevredenheid, welbevinden.
- Bijbehorend gedrag is zorgzaam en vriendelijk, vredig, ongedwongen en speels.



Het gevaar-, jaag- en kalmeringsstelsel

GEVAARSYSTEEM	JAAGSYSTEEM	KALMERINGSYSTEEM
<ul style="list-style-type: none">• Geactiveerd bij bedreiging en gevaar.• Richt zich op zelfbescherming.• Aandacht is vernauwd en gefocust op wat dreigt.• Emoties zijn onaangenaam: agressie, angst en/of afkeer, die gepaard gaan met lichaamssensaties als versnelde hartslag, oppervlakkige snelle ademhaling, droge mond en gespannen spieren.• Bijbehorend gedrag is actief: <i>vechten of vluchten</i>; of geremd: <i>verstijven</i> (bevriezen), als vechten of vluchten te riskant is.	<ul style="list-style-type: none">• Wordt getriggerd door begeerte (honger naar voedsel, seks, bezit, succes, status, macht).• Is gericht op bevrediging.• De aandacht is vernauwd met speciale focus op beloning.• Emoties zijn overwegend aangenaam, maar kortstondig: verlangen, opwinding, vitaliteit, plezier.• Lichaamssensaties zijn afhankelijk van de focus van begeerte: bijvoorbeeld spekselvloed, hongergevoel, seksuele prikkeling, versnelde hartslag en ademhaling, verhoogde spierspanning en bewegingsdrang.• Bijbehorend gedrag is actief, gedreven; en draait om streven, presteren, consumeren.	<ul style="list-style-type: none">• Heeft geen speciale trigger en krijgt ruimte wanneer 'niets hoeft' (het gevaar is geweken en de honger gestild).• Is gericht op sociale verbondenheid, veiligheid en welzijn.• De aandacht is open, gelijkmatig verdeeld tussen binnen- en buitenwereld, zelf en ander.• Emoties zijn aangenaam en houden langer aan: warmte, kalmte, tevredenheid, welbevinden.• Bijbehorend gedrag is zorgzaam en vriendelijk, vredig, ongedwongen en speels.
Herken jij dit systeem in jezelf?	Herken jij dit systeem in jezelf?	Herken jij dit systeem in jezelf?

