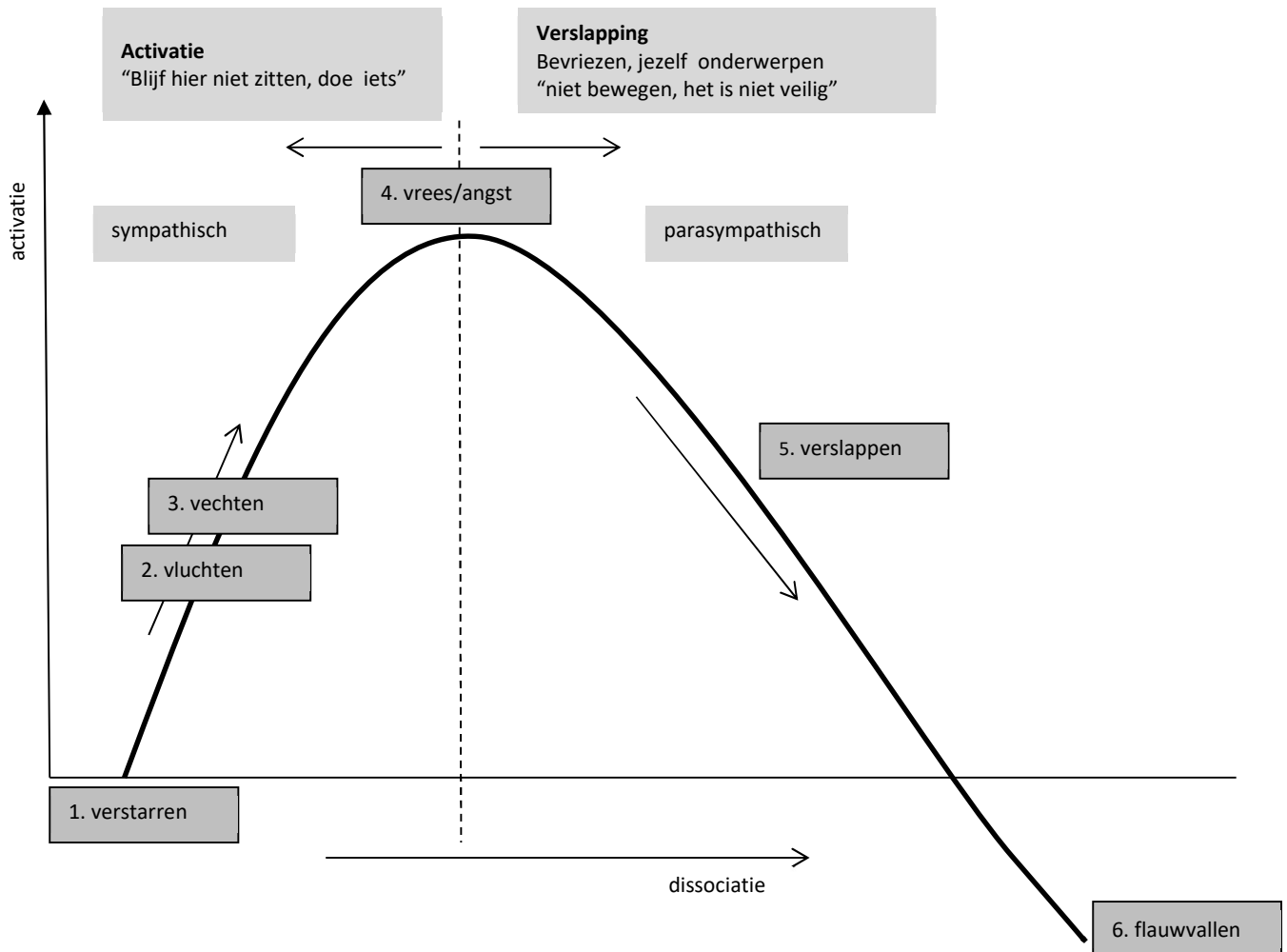


Angstcurve



Sympathisch zenuwstelsel:

Als de amygdala vuurt gaat het lichaam adrenaline gebruiken om:

- de hartslag te verhogen
 - de ademhalingsfrequentie te verhogen
 - de spieren aan te spannen
 - een golf van energie vrij te maken
- zodat het voorbereid is om direct in actie te kunnen komen in vechten of vluchten.
De frontaalkwab van de hersenen stopt tijdelijk met werken, om de reactiesnelheid te verhogen

Parasympathisch zenuwstelsel:

Als het niet veilig genoeg is om te vechten of vluchten of die mogelijkheden onvoldoende hebben gewerkt, zorgen andere chemische stoffen voor een vertraging van de hartslag en de ademhaling.

Dit leidt weer tot:

- fysiek ineenstorten
- uitputting
- zwak voelen
- beven, trillen
- toename van activiteit in maag en darmen
- de overlevingsmechanismen van bevriezen en jezelf onderwerpen