

Гіперзбудження, інакше відоме як реакція "бий/біжи", часто характеризується підвищеною пильністю, почуттям тривоги та/або паніки, а також прискореним перебігом думок. Гіперзбудження пов'язується з активністю симпатичної нервової системи та відповідає за почуття страху, тривогу, флешбеки, кошмари, компульсивне мислення та напругу.

Гіпозбудження, або реакція "заморозки", може викликати почуття емоційного оніміння, порожнечі або паралічу. Такий стан може виникнути, коли надто багато гіперзбудження перевищує поріг, який може витримати наш мозок/тіло. Це схоже на ефект маятника: якщо він відхитнувся в один бік, то потім має зробити зворотний маневр. Це також впливає на наш сон – постійно хочеться спати, а також ми можемо почуватися емоційно пригніченими. Гіпозбудження пов'язується з активністю парасимпатичної нервової системи та відповідає за почуття сорому, притупленість емоцій, когнітивну відчуженість ("ніщо не має сенсу") та ненависть до себе.

У кожному з цих станів людина нездатна ефективно обробляти стимули. Префронтальна область кори головного мозку відключається, що впливає на здатність мислити раціонально і часто може набувати форми хаотичних чи надто жорстких реакцій. У ці періоди можна сказати, що людина знаходиться за межами вікна толерантності.

Якщо людина "застрягає", досягнувши гупер- або гіпозбудження, у неї можуть спостерігатись характерні поведінка та симптоми:

Гіперзбудження:

- Гнів, агресія, лють
- Паніка, імпульсивність
- Обсесивно-компульсивна поведінка
- Залежності

Гіпозбудження:

- Режим «автопілот»
- Пригніченість, депресія
- Загальмованість, закритість, ступор
- Дисоціація, втрата пам'яті



обсесивно-компульсивна поведінка, де

Обсесивно-компульсивна поведінка — поведінка особистості, що характеризується надмірною стурбованістю порядком, увагою до деталей, перфекціонізмом, особистісним контролем та потребою контролювати власне середовище за рахунок гнучкості, відкритості та ефективності. Складовими такої поведінки є наявність нав'язливих думок та ритуальної поведінки, призначеної перервати їх потік.

Депресія — психічний розлад, основними ознаками якого є знижений - пригнічений, тужливий, тривожний, боязкий або байдужий - настрій і зниження або втрата здатності отримувати задоволення. Зазвичай також є деякі з таких симптомів: знижена самооцінка, втрата інтересу до життя та до звичної діяльності, неадекватне почуття провини, песимізм, порушення концентрації уваги, втома чи відсутність енергії, розлади сну та апетиту, суїцидальні тенденції.

Дисоціація — психічний процес, що відноситься до механізмів психологічного захисту. В результаті роботи цього механізму людина починає сприймати те, що відбувається з нею так, ніби воно відбувається не з нею, а з кимось стороннім. Така «дисоційована» позиція захищає від надмірних, нестерпних емоцій.

Префронтальна кора — частина мозку, базовою функцією якої є комплексне управління мисленнєвою та моторною активністю людини відповідно до її внутрішніх цілей і планів. Вона відіграє головну роль у створенні складних когнітивних схем та планів дій, прийнятті рішень, контролі та регуляції як внутрішньої діяльності, так і соціальної поведінки та взаємодії.