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.

Єдина зона, де людина має зону оптимального збудження та може діяти конструктивно, приймаючи не автоматичні рішення, а рішення, пов'язані з її життєвими цілями, - це *оптимальне збудження*. Це діапазон емоційної напруги, в якому ми добре мислимо, міркуємо, приймаємо рішення, діємо, це стан, в якому ми «окей».

Ширина вікна безпосередньо пов'язана зі ступенем, до якого людина може керувати емоційним та фізіологічним збудженням. Люди з великим запасом емоційної толерантності (широке вікно толерантності) можуть краще протистояти потрясінням та незручностям життя, а люди з вужчим вікном толерантності можуть часто втрачати контроль та реагувати автоматично (реакції «Бий/Біжи/Завмри»).

Чим ширше наше вікно толерантності, тим більше ми адаптовані до різних непередбачуваних ситуацій, що можуть трапитись у житті.

Деякі особливості реакції людини у екстремальних ситуаціях

- Можливсть повторення негативного досвіду у житті людини (якщо подібна ситуація вже була, а зараз може повторитись) сприймається людиною зі значно більшим сигналом тривоги та страху, ніж подія, яка відбувається вперше.
- Адекватну реакцію (формування у людини певного плану дій, заснованого на аналізі якісних, а іноді і кількісних характеристик екстремальних умов і всієї ситуації) в екстремальних ситуаціях (ситуації, де є загроза життю) демонструє не більше 25-30% людей.
- Відчуття безпорадності є складником емоційного стану людини, що може з часом перейти у ПТСР (пост-травматичний стресовий розлад особистості).
- Зазвичай ПТСР розвивається не більше, ніж у 10% людей, що пережили екстремальні ситуауції. За даними ВОЗ, 25% населення України перебувають під загрозою того чи іншого психічного розладу, від тривоги та стресу до тяжких станів (включно з ПТСР).

LIVEWORKSHEETS