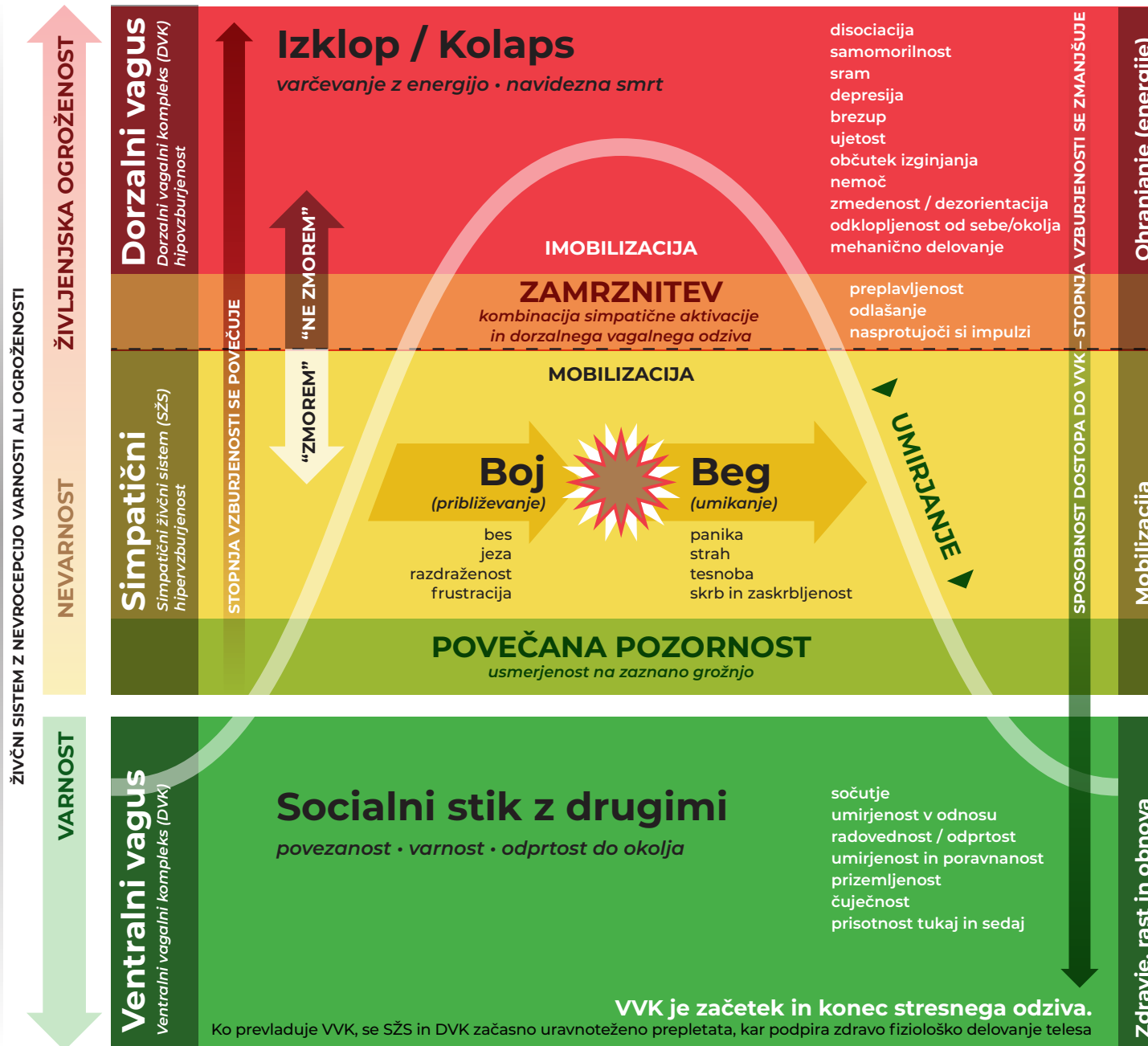


# Prikaz travmatskega odziva po polivagalni teoriji

POSODOBLJENO 12/2025



## Parasimpatični živčni sistem (dorzalni vagalni kompleks)

### ▲ POVEČA

shranjevanje energije in aktivnost inzulina  
imobilizacijsko vedenje (s strahom)  
sproščanje endorfinov, ki pomagajo otopiti  
bolečino in povišajo bolečinski prag  
varčevanje s presnovnimi viri

### ▼ ZMANJŠA

srčni utrip · krvni tlak · telesno temperaturo  
mišični tonus · obrazno mimiko in očesni stik  
globino dihanja · socialno vedenje · uglasenost  
z glasom · spolne odzive · odziv imunskega sistema

## Simpatični živčni sistem

### ▲ POVEČA

Krvni tlak · srčni utrip · energijo, ki nam je na voljo  
adrenalin · pretok kisika k vitalnim organom  
strjevanje krvi · velikost zenice · razširjenje  
bronhijev · obrambne odzive

### ▼ ZMANJŠA

shranjevanje energije · aktivnost inzulina  
prebavo · izločanje sline  
spodobnosti biti v odnosu  
odziv imunskega sistema

## Parasimpatični živčni sistem (ventralni vagalni kompleks)

### ▲ POVEČA

prebavo · gibanje črevesja · odpornost na infekcije  
odziv imunskega sistema · počitek in regeneracija  
zdravje in vitalnost · pretok krvi k nevitnim  
organom (koža, okončine)  
izločanje oksitocina (neuromodulator, ki je  
pomemben v medsebojnem povezovanju in  
mogoča imobilizacijo brez strahu)  
zmožnosti biti v odnosu in povezan  
gibanje v očeh in rotacijo glave · prozodijo  
v glasu · dihanje

### ▼ ZMANJŠA

obrambne odzive