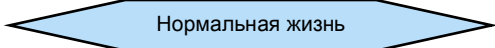
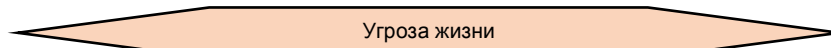


Автономная нервная система: точное регулирование «Что искать?» - из Babette Rothschild «Revolutionizing Trauma Treatment»,

<http://www.somatictraumatherapy.com>

		ЛЕТАРГИЧЕСКИЙ Парасимпатический I (PNS I)	СПОКОЙНЫЙ Парасимпатический II (PNS II) Вентральный блуждающий нерв.	АКТИВНЫЙ/ТРЕВОГА Симпатический I (SNS I)	БЕЖАТЬ/НАПАСТЬ Симпатический II (SNS II)	ГИПЕР ЗАМИРАНИЕ Симпатический III (SNS III)	ГИПО ЗАМИРАНИЕ Парасимпатический III (PNS III) Коллапс дорзального
							
ПЕРВИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ	Апатия, Депрессия		Надежный, ясно мыслящий, участвующий в социуме	Тревога, Готовность к действию	Реакция на Опасность.	Выжидание Возможности для побега.	Подготовка к Смерти.
ВОЗБУЖДЕНИЕ	Слишком Низкое		Низкое	Умеренное	Высокое	Экстремальная Перегрузка	Чрезмерное переполнение
МЫШЦЫ	Слабые		Расслабленные/в тонусе	В тонусе	Напряженные	Ригидные	Вялые
ДЫХАНИЕ	Поверхностное дыхание		Легкое, дыхание животом	Учащенное дыхание	Частое, обычно верхнее	Гипервентиляция	Гиповентиляция
СЕРДЦЕБИЕНИЕ	Медленное		В спокойном состоянии	Быстрое более сильное	Быстрое и сильное	Тахикардия (очень быстрое)	Брадикардия (медленное)
АРТ. ДАВЛЕНИЕ	Приемлемо низкое		Нормальное	На подъеме	Приподнятое	Существенное высокое	Существенно низкое
ЗРАЧКИ, ГЛАЗА, ВЕКИ	Изменчивые		Зрачки маленькие, глаза влажные, веки расслаблены	Зрачки расшир., глаза не влажные, веки в	Зрачки сильно расшир., глаза сухие, веки напряж.	Зрачки маленьк./ расширен, веки сильно напряжены	Веки опущены, глаза закрыты \открыты и не закрываются.
ВЛАЖНОСТЬ	Кожа	Сухая	Сухая	Усиленная потливость	Усиленная потливость, может быть холодной	Холодная, потная	Холодная, потная
	Губы	Изменчивые	Влажные	Менее влажные	Сухие	Сухие	Сухие
ЛАДОНИ И СТУПНИ (температура)	Теплые или прохладные.		Теплые	Прохладные	Холодные	Очень холодные или горячие	Холодные
ПИЩЕВАРЕНИЕ	Изменчивое		Усиленное	Ослабленное	Останавливается	Опорожнение кишечника и мочевого пузыря.	Остановился
ЭМОЦИИ	Грусть, печаль, стыд, отвращение.		Спокойствие, удовлетворенность, любовь, сексуальное возбуждение.	Гнев, стыд, отвращение, тревога, волнение, оргазм.	Ярость, страх.	Страх, может быть диссоциация.	Слишком диссоциированным, чтобы чувствовать что-нибудь.
КОНТАКТ С СОБОЙ или ДРУГИМИ	Выведен из контакта		Вероятный	Возможный	Ограниченный	Маловероятный	Не возможный
ЛОБНЫЕ ДОЛИ	Доступны или нет.		Скорее всего доступны	Скорее всего доступны	Доступны или нет.	Скорее всего недоступны	Недоступны
ИНТЕГРАЦИЯ	Скорее всего невозможна		Возможна	Возможна	Скорее всего невозможна	Невозможна	Невозможна
РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО	Активировать, мягко поднимать энергию.		Продолжить терапевтический Курс	Продолжить терапевтический Курс	Включить тормоза.	Резко дать по тормозам.	Медицинское вмешательство.

Наблюдайте за состоянием: чтобы регулировать возбуждение торможением. Регулируйте себя, чтобы ясно мыслить и предупреждать вторичную травматизацию и выгорание.

©2000, 2014? 2016 Babette Rothshild. Sources: Multiple medical & physiology texts; P.Levine 2010; S. Porges 2011

Reprinted with permission from *The Body Remembers, Volume 2: Revolutionizing Trauma Treatment* (W.W.Norton 2017)