



מפוי מערכת העצבים

		האזור הירוק
דברים שאני יכולה לעשות עם אחרים	דברים שאני יכולה לעשות לבד	(Ventral Vagal)
מה עוזר לי להשאר כאן?	מה עוזר לי להשאר כאן?	
1	1	
2	2	בטוח (Safe)
3	3	
4	4	חברתי (Social)
5	5	

		האזור האדום
דברים שאני יכולה לעשות עם אחרים	דברים שאני יכולה לעשות לבד	(Sympathetic)
מה עוזר לי לצאת מכאן?	מה עוזר לי לצאת מכאן?	
1	1	
2	2	מגוייס ונייד (Mobilized)
3	3	
4	4	הילחם או ברח (Fight or Flee)
5	5	

		האזור הכחול
דברים שאני יכולה לעשות עם אחרים	דברים שאני יכולה לעשות לבד	(Dorsal Vagal)
מה עוזר לי לצאת מכאן?	מה עוזר לי לצאת מכאן?	
1	1	
2	2	לא מגוייס/נייד (Immobilized)
3	3	
4	4	פריז (Freeze)
5	5	