

Fight Flight Freeze Ontspanning

Fight Flight en Freeze zijn de verschillende stressresponsen die automatisch in werking treden wanneer er lichamelijke dreiging is. Ze zorgen er dus voor dat we op de best mogelijke manier kunnen omgaan met de dreiging van dat moment.

Maar dit verouderd stressresponsstelsel is niet aangepast aan onze snelle, drukke maatschappij en treedt ook in werking wanneer er geen letterlijke dreiging is. Vroeger werkte het systeem goed, zodat mensen terug naar een ontspannen rusttoestand terugkeerden na een korte achtervolging door een mammoet. Nu blijft ons stressstelsel maar opnieuw en opnieuw geactiveerd worden door de hoeveelheid van prikkels, druk en stress die we elke dag ervaren. Met als gevolg vaak chronische stress.

Wanneer je weet in welke staat je zit, kan je jezelf helpen om weer naar een rusttoestand terug te kunnen keren. Het vergt oefening om te herkennen welke staat, maar ook is het belangrijk jezelf te leren kennen in wat helpend is voor jou.

De bedoeling is dus niet om nooit meer stress te ervaren, want die stressresponsen hebben dus wel degelijk een functie, omgaan met een onveilige situatie. De bedoeling is om je lichaam terug te leren schakelen tussen de verschillende responsen, waardoor je na stress terug kan keren naar een rusttoestand. Een gereguleerd zenuwstelsel kan dus schakelen.

Zie het als een experiment, een ontdekkingsstocht van wat er allemaal gebeurt en wat je kan voelen en ervaren wanneer je aan de slag gaat met de verschillende mogelijkheden.

Herken je jezelf weinig of niet in de opgesomde kenmerken? Ga dan gewoon op je gevoel af en experimenteer met wat je denkt dat kan helpen of vraag mij of de community om mee te denken.

Fight

Wat gebeurt er in je lichaam?	<ul style="list-style-type: none">• Sympathisch zenuwstelsel volledig actief• Adrenaline & cortisol pieken• Bloed stroomt naar armen, benen en hart• Spierspanning ↑ (voor aanval)• Pijngevoeligheid ↓• Tunnelvisie (focus op dreiging)
Wat is je gedrag?	<ul style="list-style-type: none">• Zwart-wit denken• Snel oordelen• Weinig geduld, snel reageren, reactief• De confrontatie aangaan• Sterke behoefte aan controle of gelijk krijgen• Aanvallend communiceren, moeilijk rustig kunnen blijven
Wat voel je?	<ul style="list-style-type: none">• Irritatie, boosheid• Snel gefrustreerd• Het gevoel NU in actie te moeten komen, dringend
Valkuilen	<ul style="list-style-type: none">• Escalatie in conflicten• Dingen zeggen waarvan je later spijt hebt• Achteraf schaamte en schuldgevoel
Wat kan helpen?	<ul style="list-style-type: none">• De opgebouwde energie moet eruit. Probeer dus niet direct kalm te worden. Zoek iets wat voor jou kan zorgen voor fysieke ontlading. Denk aan krachttraining, lopen, op een kussen slaan, ...• Bouw een pauze in vóór je reageert in een conflict. Kondig bv aan dat je eerst wil afkoelen en er later op wil terugkomen.• Wanneer je voelt dat de opgebouwde energie al wat gezakt is, kan je focussen op een lange uitademing (bv. 4 tellen inademen, 6 uit), je kan je gedachten eruit schrijven, neuriën, zingen

Flight

Wat gebeurt er in je lichaam?	<ul style="list-style-type: none">• Sympathisch systeem actief, maar gericht op ontsnappen• Snelle hartslag & ademhaling• Onrustige energie in lichaam• Hoge alertheid, altijd 'AAN' staan
Wat is je gedrag?	<ul style="list-style-type: none">• Catastrofedenken: Wat als ...• Overanalyseren• Moeite met focus (alles voelt dringend)• Vermijden (gesprekken, taken, gevoelens)• Overwerken / jezelf bezighouden/altijd bezig zijn, maar weinig doen• Afleiding zoeken (telefoon, scrollen, eten)• Altijd "aan" staan
Wat voel je?	<ul style="list-style-type: none">• Angst, spanning• Onrust, gejaagdheid• Je ademt snel en hoog ipv in je buik
Valkuilen	<ul style="list-style-type: none">• Burn-out door constant AAN staan• Problemen blijven liggen• Je blijft overanalyseren, overdenken > negatieve zelfspraak• Chronische stress
Wat kan helpen?	<ul style="list-style-type: none">• Je voelt onrust en hebt de neiging om nog harder te gaan bewegen om je af te reageren, maar je hebt net vertraging nodig, landen van de onrust en gejaagdheid. Ga bv wandelen of zachte yoga doen.• Ademhaling verlengen: (bv. 4 tellen inademen, 6 uit)• Stel je taken niet langer uit, maar verdeel ze op in mini stappen en begin met bv 1 min, werk met timers• Vraag hulp bij het stellen van prioriteiten• Schrijf de gedachten uit je hoofd• Observeer je omgeving met al je zintuigen om je lichaam het signaal te geven dat je veilig bent (Benoem dingen die je ziet, voelt, hoort, proeft, ruikt)

Freeze

<p>Wat gebeurt er in je lichaam?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Dorsale parasymphatische activatie (shutdown)• Energie daalt• Hartslag kan vertragen• Spieren: slap of juist verstijfd• Dissociatie mogelijk (je voelt je niet als jezelf)
<p>Wat is je gedrag?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Stilvallen• Moeite met denken of beslissen• Leegte of mist in hoofd• Onverschillig lijken• Niets doen / blokkeren• Uitstellen• Terugtrekken• Afwezig lijken
<p>Wat voel je?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Verdoving, leegte• Machteloosheid• Angstig• Geen motivatie
<p>Valkuilen</p>	<ul style="list-style-type: none">• Vast blijven zitten• Zelfkritiek (Ik ben lui, Ik moet meer mijn best doen,...)• Isolement
<p>Wat kan helpen?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Je lichaam lijkt bevroren en het is belangrijk om je terug zacht te activeren. Niet met pushen en forceren, want dat ga je terug in stress. Traag en zacht.• Sta eens recht, beweeg je hoofd zachtjes over en weer, ...Je geeft hiermee de boodschap aan je lichaam dat je kan bewegen, dat je de controle hebt .• Gebruik warmte of net koude om te activeren: douche, (warmte)deken, thee, een coldpack,...• Activeer jezelf met je zintuigen: benoem 5 dingen die je ziet, 4 die je voelt, 3 die je hoort,...• Ga in contact met iemand veilig en rustig

Ontspanning

Wat gebeurt er in je lichaam?	<ul style="list-style-type: none">• Parasympathisch systeem (ventraal) actief• Hartslag rustig en flexibel• Ademhaling diep en ontspannen• Spijsvertering en herstel actief• Hormoonbalans stabiel
Wat is je gedrag?	<ul style="list-style-type: none">• Helder denken, oplossingsgericht• Creativiteit• Reflectie mogelijk• Realistisch perspectief• Sociaal en verbonden• Flexibel reageren• Spontaniteit• Speelsheid
Wat voel je?	<ul style="list-style-type: none">• Rust• Veiligheid• Verbondenheid• Tevredenheid, dankbaarheid
Valkuilen	<ul style="list-style-type: none">• Dit altijd als doel zien: Je hoeft je niet altijd ontspannen te voelen. Een gereguleerd zenuwstelsel kan schakelen tussen de verschillende stressresponsen.
Wat kan helpen?	<ul style="list-style-type: none">• Regelmatige rustmomenten, pauze nemen• Ademhaling & mindfulness• Sociale contacten waar je je helemaal veilig voelt• Natuur• Ritme (slaap, eten, beweging)

Samenvatting

Je zenuwstelsel beweegt vaak zo:

Stress, overweldiging → fight/flight

Te veel stress, chronische stress → freeze

Herstel → ontspanning

Dus:

Fight/flight = te veel energie

Freeze = te weinig energie

Ontspanning = gebalanceerde energie

Staat	Energie	Kerngevoel	Richting van regulatie
Fight	Hoog	Woede	Ontladen → vertragen
Flight	Hoog	Angst	Vertragen → gronden
Freeze	Laag	Leegte	Activeren → veiligheid
Ontspanning	Gebalanceerd	Rust	Onderhouden

Is het moeilijk om je weg te vinden met deze oefening?

Twijfel dan zeker niet om me een bericht te sturen.