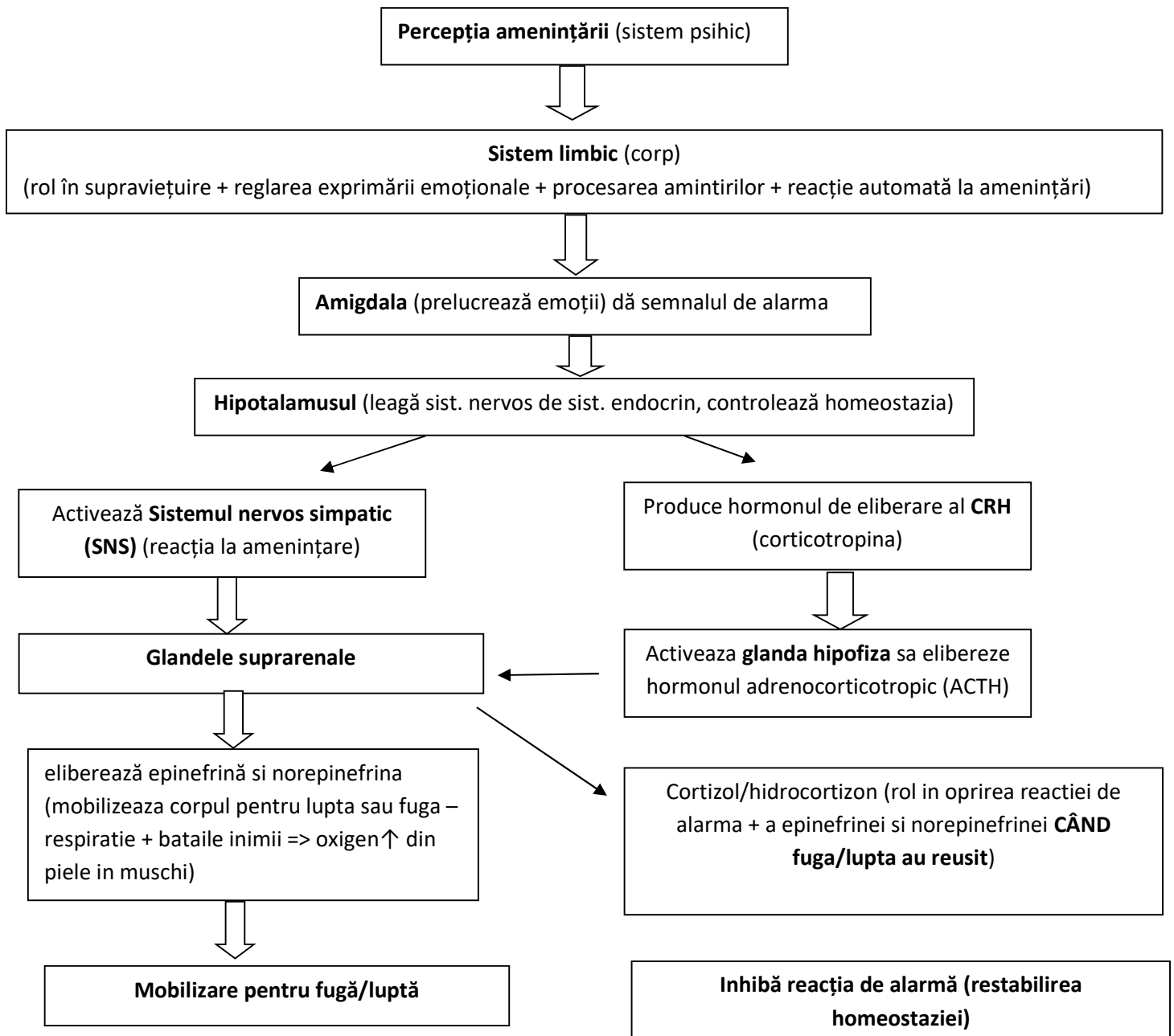




= axa hipotalamo-hipofizo-corticosuprarenaliană

Răspunsurile automate declanșate de CORP, nu de sistemul psihic:

- **Fuga** = forta (am energie) + timp (am timp până la impact) + spațiu (am pe unde să fug)
(SNS suprimă SNP)
 - **Lupta** = fuga nu este posibilă + am forta (SNS suprimă SNP)
 - **Înghet** = nu am forta (pericolul e mai puternic decât mine), nu am timp să fug, nu am pe unde să fug + moarte iminentă pentru că scăparea e imposibilă (sunt copleșit) (SNS și SNP activate simultan = SNP maschează SNS pentru a simula moartea pentru posibilitatea de a scăpa + anestezie)
- În îngheț:
- Realitatea este *modificată* (timp încetinit, reacții încetinite, nu simt frica sau durere)
 - Reacție de *conservare* ("Dacă am murit deja, poate își pierde interesul") = imobilitate tonică (nu mă pot mișca), asociată cu rusinea ("nu am făcut mai mult") când este reamintit momentul
- Când nici înghețul nu reușește, singura variantă disponibilă pentru supraviețuire este **supunerea**.

Dacă SNS și SNP sunt activate concomitent o perioadă lungă de timp, SNS rămâne în control => tulburarea de stres posttraumatic (nu există suficiente dovezi pentru a concluziona: continuă percepția amenințării în sistemul psihic sau nu mai există cortizol suficient, corpul fiind în starea de epuizare?)

Sursa explicațiilor de fiziologie: Corpul își amintește – Babette Rothschild