

# ΤΡΑΥΜΑ: ΕΟΣ & ΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ  
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ (ΕΟΣ)

ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΓΑΣΤΡΙΚΟΥ  
ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΟΣ

ΕΠΙΒΙΩΣΗ

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

## ΠΡΟΣΤΑΤΕΣ ΚΑΤΑΡΡΕΥΣΗΣ

**ΚΑΤΑΣΤΟΛΗ** π.χ. χρόνια κόπωση, αποπροσωποποίηση, λιποθυμία, ναρκοληψία, ημικρανίες, επιθυμία για λήθη ή θάνατο.

**ΥΠΟΤΑΓΗ** π.χ. κατάθλιψη, αποφυγή συγκρούσεων, παραίτηση, απόσυρση, συμμόρφωση, αποσύνδεση, εξαρτήσεις με σκοπό το μούδιασμα.

## ΕΞΟΡΙΣΤΟΙ

Ο συναισθηματικός κλονισμός οδηγεί στον κατακερματισμό. Χωρίς υποστήριξη για ρύθμιση & ανάρρωση, μέρη με ανεπεξέργαστο φόβο, πένθος, οργή, ντροπή, πανικό & απελπισία εξορίζονται. Συνήθως παιδικά μέρη, ενίοτε αποθηκευμένα ως σωματικά συμπτώματα, ενεργοποιούνται σε μια συνεχή προσπάθεια να ακουστούν & να βοηθηθούν.

**ΠΡΟΣΤΑΤΕΣ** – είτε ως προληπτικοί **ΜΑΝΑΤΖΕΡΣ** ή αντιδραστικοί **ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΕΣ** – χρησιμοποιούν οποιαδήποτε στρατηγική επιβίωσης έχουν αναπτύξει για να κρατήσουν τον πόνο **ΕΞΟΡΙΣΤΟ**.

## ΠΡΟΣΤΑΤΕΣ ΕΚΓΡΗΓΟΡΣΗΣ

π.χ. υπέρ-εκγρήγορη, χειριστικότητα, παραίτηση, αντιδραστικότητα, άγχος, τελειομανία, υπερκινητικότητα, επικριτική διάθεση, ψευδολογία, παρορμητικότητα, ψυχαναγκασμός, εξαρτήσεις με σκοπό την υπερδραστηριότητα.

## ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Τα μέρη νιώθουν ασφάλεια, χαλάρωση & συνεργάζονται. Ανάγκες, συναισθήματα & υγιή όρια είναι καλοδεχούμενα.

Εξατομίκευση, παιχνίδι, εμπιστοσύνη, ανάπτυξη, αυθορμητισμός, οικειότητα, μάθηση, δημιουργικότητα, ξεκούραση & ανάρρωση.

## ΕΑΥΤΟΣ

(ψυχισμός, ύπαρξη, αυθεντικός εαυτός)  
Μια ενσυνείδητη, ενσωματωμένη δεξαμενή διαύγειας, περιέργειας, συμπόνιας, ηρεμίας & σύνδεσης.  
**ΝΑ ΕΙΜΑΙ** όχι **ΝΑ ΚΑΝΩ**

ΔΕΝ  
ΜΠΟΡΩ

ΠΟΝΑΩ

ΠΡΕΠΕΙ

ΜΠΟΡΩ

ΕΙΜΑΙ

κατάρρευση

## ΚΑΤΑΣΤΟΛΗ

Ραχιαίο Πνευμογαστρικό  
Σύμπλεγμα (ΡΠΣ)

## ΥΠΟΤΑΓΗ

υπο-διέγερση (ΣΝΣ)

Αναζήτηση Ασφάλειας μέσω  
**ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗΣ**

## ΠΑΓΩΜΑ

κλονισμός υπέρ + υποδιέγερσης

εγρήγορη

## ΠΑΛΗ

## ΦΥΓΗ

ΥΠΕΡ- διέγερση Συμπαθητικού  
Νευρικού Συστήματος (ΣΝΣ)

Αναζήτηση Ασφάλειας  
μέσω **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

ροή

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΣΥΝΔΕΣΗ

Κοιλιακό Πνευμογαστρικό  
Σύμπλεγμα (ΚΠΣ)  
και μόνο προσωρινή ανάμειξη  
του ΣΝΣ και του ΡΠΣ

## ΣΥΝ-ΡΥΘΜΙΣΗ

Με τον Εαυτό ή  
τους άλλους

# ΤΟ ΣΠΙΡΑΛ ΤΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ / ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ