

# Forskjellen på FRYS og KOLLAPS

De fysiologiske traumeresponsene *frys* og *kollaps* kjennetegnes begge av manglende mulighet til å bevege seg. Men selv om det utad kan se ganske likt ut, er det en del forskjeller:



VS.



## FRYS

HYPERAktivering (overaktivering)

Lik aktivering av det sympatiske- og det parasympatiske nervesystemet

Muskulaturen er anspent og full av uforløst energi

Økt hjerterefrekvens og blodtrykk

Vidåpne øyne

Opplevelse av å føle seg fastlåst og uten mulighet til å bevege seg, som om kroppen sitter fast i betong

## KOLLAPS

HYPOAktivering (underaktivering)

Det parasympatiske nervesystemet er dominerende

Muskulaturen er slapp og hypoton

Redusert hjerterefrekvens, blodtrykk og kroppstemperatur

Tomt blikk

Mindre bevisst omgivelsene rundt seg, mindre eller ingen smertefølelse, kan forsvinne helt og besvime

