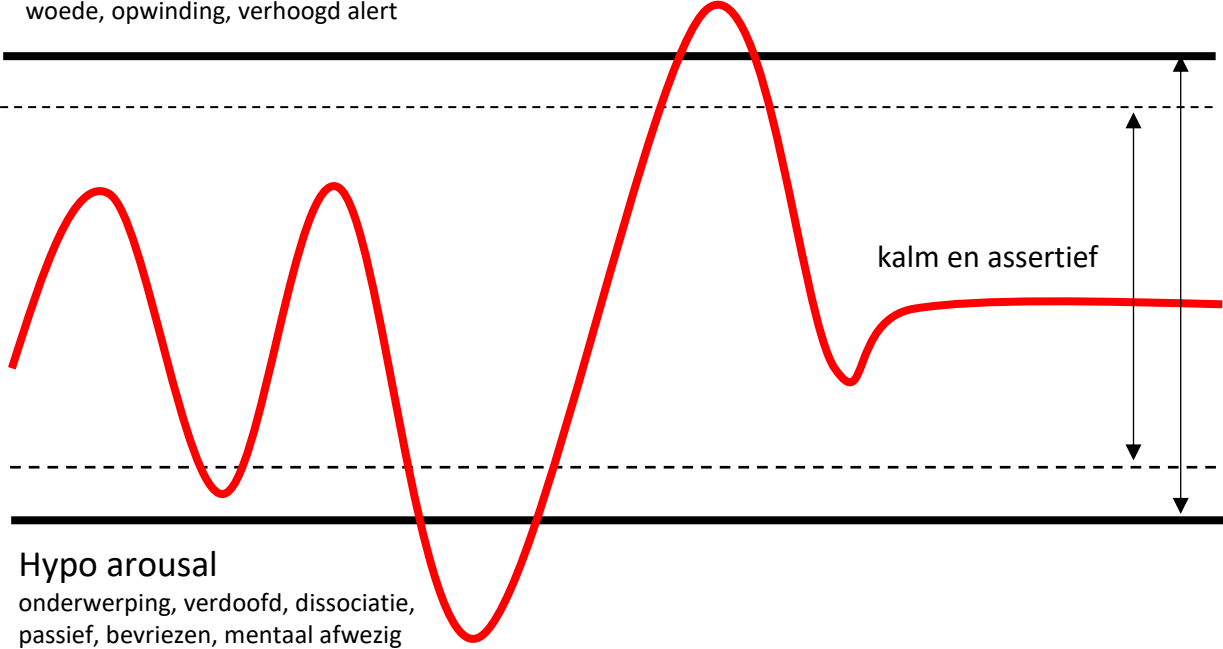
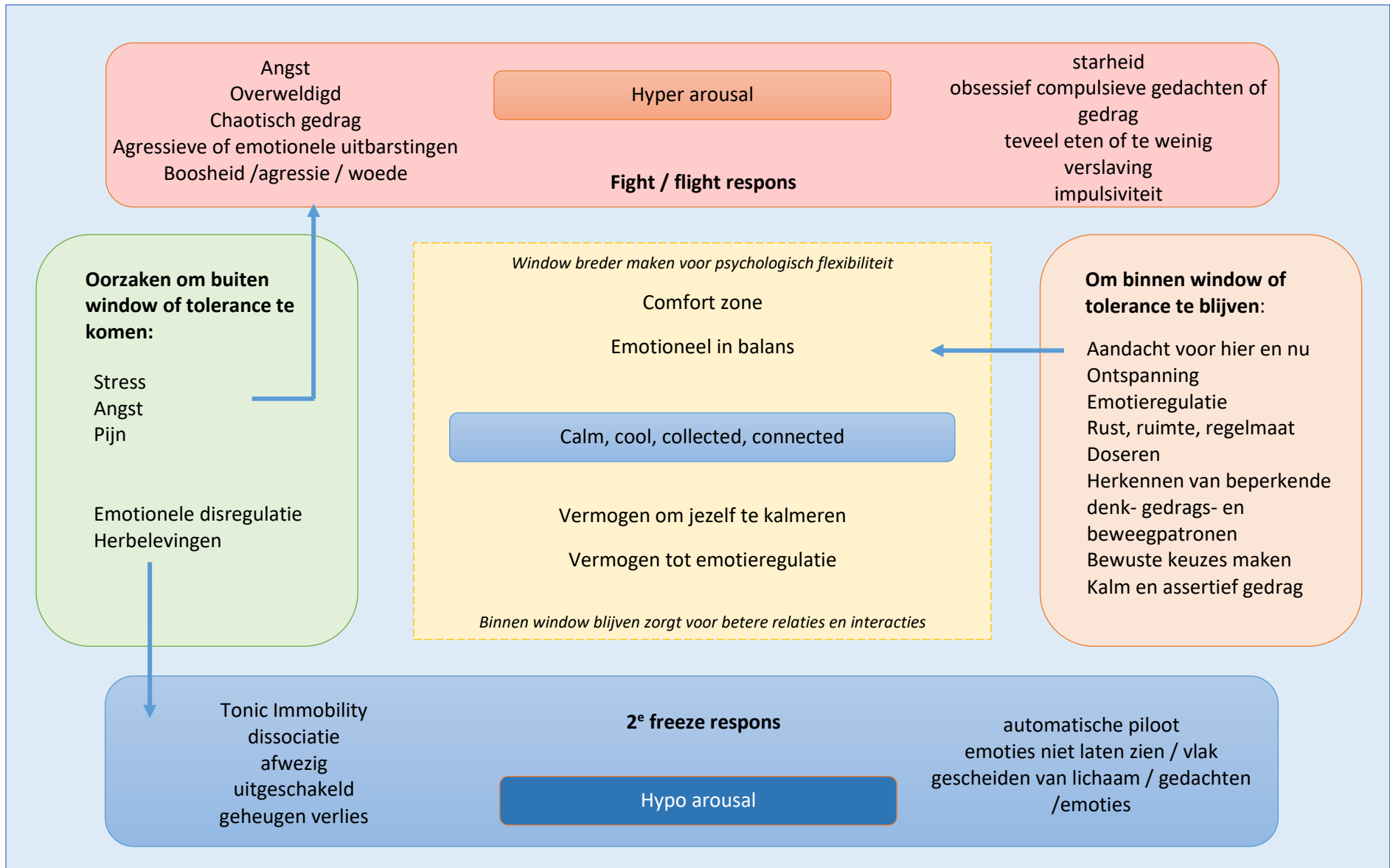


# Window of Tolerance

**Hyper arousal**  
paniek, impulsiviteit, fight-flight-freeze  
woede, opwinding, verhoogd alert



**Hypo arousal**  
onderwerping, verdoofd, dissociatie,  
passief, bevroren, mentaal afwezig



**Traumatische stress**

Fight, flight of freeze,  
overweldigende angst  
oncontroleerbare paniek

Vermogen om je bewust te zijn van het hier en nu, te praten en het gebruik van verbaal geheugen is uitgezet. Het vermogen om te denken wordt overspoeld door gevoelens van angst buiten je controle om. Verlies van coping. Gedrag is volledig onregelmatig

**Extreme stress**

verhoogd alert, paniek, impulsiviteit,  
woede

Denken is rigide, gepolariseerd, afgenomen, gedesorganiseerd, niet ontvankelijk voor input van anderen

---

**Verhoogde stress**

Actief, gespannen,  
spanning nog wel kunnen hanteren

Overlevingsdenken met als doel jezelf te beschermen tegen ervaren gevaar

**Beheersbare stress**

kalm, veilig, in controle

Alert, maar kalm. Denken is duidelijk, logisch, flexibel, georiënteerd op het heden. Je staat open voor input van anderen. Je gebruikt coping strategieën om in controle te blijven (regulated)

**Verhoogde stress**

terneergeslagen, inactief,  
spanning nog wel kunnen hanteren

Overlevingsdenken met als doel jezelf te beschermen tegen ervaren gevaar

---

**Extreme stress**

terugtrekken, mentaal afwezig

Denken is rigide, gepolariseerd, afgenomen, gedesorganiseerd, niet ontvankelijk voor input van anderen

**Traumatische stress**

tonic immobility, oncontroleerbare angst,  
verdoofd, dissociatie

Vermogen om je bewust te zijn van het hier en nu, te praten en het gebruik van verbaal geheugen is uitgezet. Het vermogen om te denken wordt overspoeld door gevoelens van angst buiten je controle om. Verlies van coping. Gedrag is volledig onregelmatig