

Polyvagaaltheorie (PVT) begrippenlijst

Autonome zenuwstelsel	Het autonoom zenuwstelsel regelt de onbewuste processen in je lichaam. Het regelt de vitale lichaamsfuncties (hartslag, bloeddruk en lichaamstemperatuur) en inwendige organen. Het grootste deel is afferent (sensorisch); een ander deel is efferent (motorisch).
Nervus vagus	De nervus vagus is de belangrijkste parasympatische zenuw van het autonome zenuwstelsel. Deze begint in de hersenstam (de medulla) en innerveert de spieren van: <ul style="list-style-type: none"> • het hoofd (keel, strottenhoofd) • de borstholte (hart en longen) • de buikholte en de ingewanden <p>Het is de 10e hersenzenuw en de langste zenuw in het lichaam. Het woord 'vagus' komt van zwerver, het is een zenuw met heel veel vertakkingen en loopt in twee bundels, links en rechts.</p>
Poly vagaal	Poly = veel Vagaal = vagus = zwerver: veel vertakkingen
Vagale rem	De vagus zorgt dat het hart niet op hol slaat door de invloed op de sinusknop, de pacemaker van het hart. Dat wordt de vagale rem genoemd; deze is actief bij uitademing.
Vagale paradox	Deze verwijst naar de invloed van de nervus vagus bij de overlevingskansen van te vroeggeboren baby's. Onderzoek van Dr. Porges duidde op een positieve uitwerking, terwijl neonatologen de nervus vagus als een negatieve factor beschouwden. Deze paradox intrigeerde Dr. Porges en zette hem aan tot verder onderzoek dat resulteerde in de ontdekking van twee vertakkingen van de nervus vagus als verklaring voor de paradox.
Evolutie dorsaal sympathisch ventraal	Volgens de evolutionaire geschiedenis (Fylogenie) van gewervelde diersoorten - waaronder reptielen en zoogdieren zoals de mens - heeft het autonome zenuwstelsel zich tot 3 circuits ontwikkeld: <ol style="list-style-type: none"> 1. "Dorsaal" – de ongemyeliniseerde dorsale vagus (de oudste, vegetatieve vagus) 2. "Sympathisch" – het (ortho)sympathische zenuwstelsel 3. "Ventraal" – de gemyeliniseerde ventrale vagus (de slimme, nieuwe vagus)
Dissolutie	Dit betekent de omkering van de evolutie. In de Polyvagaaltheorie verklaart dit principe dat het autonome zenuwstelsel teruggrijpt op oudere evolutionaire circuits wanneer nieuwere geen uitkomst bieden. (Zie ook Hiërarchie)

Hiërarchie	De Polyvagaaltheorie gaat ervan uit dat het autonome zenuwstelsel in een voorspelbare volgorde (hiërarchie) op dreiging reageert nl. als eerste met het autonome circuit dat volgens de evolutionaire geschiedenis het nieuwst is. (zie Evolutie). Werkt dit niet dan gaat het principe van Dissolutie in, van 3. Ventraal vagaal, naar 2. Sympathisch, naar 1. Dorsaal vagaal.
Neuroceptie	Neuroceptie is een term bedacht door Stephen Porges en betekent de onbewuste waarneming, t.o.v. de bewuste waarneming (= perceptie). Beschrijft het neurobiologische mechanisme dat betrokken is bij de detectie van veiligheid, gevaar en levensgevaar. Bepaalt welke staat de beste bescherming biedt.
Regulatie	Het reguleren van de staten van het zenuwstelsel, bijvoorbeeld uit een verdedigingsstaat van DORSAAL via SYMPATHISCH terug te gaan naar de veilige staat van VENTRAAL.
Co-Regulatie	De wederzijdse regulatie van de autonome staat tussen personen zoals bijvoorbeeld tussen moeder en kind. Het is veilig om je te verbinden met de groep (familie, gezin), vrienden, collega's, partner. Door aanwezigheid van een 'ventraal gereguleerd' iemand, kan ook de autonome staat van de ander 'ventraal' afgestemd worden.
Zelf-Regulatie	Zelfregulatie is het vermogen om zelf uit een verdedigingsstaat van DORSAAL via SYMPATHISCH terug te gaan naar de veilige staat van VENTRAAL. Hulpbronnen die je kunt inschakelen liggen zowel binnen als buiten jezelf. Je hebt genoeg co-regulatie ontvangen en vanuit deze geïnternaliseerde bron kun je jezelf reguleren.
Sociaal Betrokkenheidssysteem	Een connectie-systeem dat enerzijds de spieren van hart en bronchiën reguleert en anderzijds de spieren van het gezicht en het hoofd. Deze spieren zijn gekoppeld en beïnvloeden elkaar. Dit connectiesysteem ontwikkelt zich op jonge leeftijd en is een indicatie voor sociaal gedrag en emotieregulatie .