

# رد فعل المواجهة أو الهروب

عندما نواجه خطرًا مهددًا للحياة، فإنه من المنطقي أن نهرب، أو أن نواجه إن لم يكن الهرب ممكنًا. رد فعل "المواجهة أو الهروب" هو أسلوب بقاء عفوي (لا إرادي)، يجهز الجسم للقيام بتلك المهام، وجميع الأحاسيس المذكورة في الأسفل تحدث لأسباب جيدة، أي لأن تجهيز جسمك للركض هربًا، أو المواجهة والقتال، ولكن قد يتم استقبالها كأحاسيس غير مريحة، عندما لا نعلم ما سبب حدوثها.

## تسابق الأفكار

يساعدنا التفكير السريع على تقييم الخطر، واتخاذ قرارات سريعة، ومن الصعب التركيز على أي شيء غير الخطر (أو طرق الهروب)، عندما يكون رد فعل المواجهة أو هروب مفعلاً.

## تغيرات في البصر

قد يشتد البصر، حتى تكون أكثر تنبهاً للخطر، فيصبح نظرك حادًا، ومجاله محدود وضيق (النظر الأنوبي).

## تسارع ضربات القلب

يضخ القلب النابض بسرعة دماً أكبر إلى العضلات، مما يعزز قدرتها على المواجهة أو الهرب.

## الغثيان وعدم استقرار المعدة

يتم ضخ الدم بعيداً عن الجهاز الهضمي، مما يؤدي للشعور بالغثيان وعدم جاهزية المعدة.

## إلحاح البول

ترخي عضلات المثانة أحياناً نتيجة للتوتر الشديد.

## تعرق الكفين

يتعرق جسمك عندما تشعر بالخطر للمحافظة على برودته، فالماكينة الباردة ماكينة عالية الكفاءة، ولذلك يساعد التعرق جسمك على تجاوز المواقف الصعبة.

## الدوار والدوخة

إذا لم تكن رياضياً، وغير متدرب على أخذ الأوكسجين أكثر -أثناء الهرب أو المواجهة-، سنتشعر ربما بالدوار والدوخة سريعاً.

## جفاف الفم

الفم جزء من الجهاز الهضمي، وعادة يتم إيقاف عملية الهضم في المواقف الخطيرة، لتوفير استهلاك طاقة الجسم، وتوجيهها للعضلات.

## سرعة التنفس وضحاته

يصبح التنفس سريعاً لتزويد العضلات بالمزيد من الأوكسجين، مما يساعد الجسم على المواجهة أو الهروب.

## إفراز الغدة الكظرية للأدرينالين

يخبر الأدرينالين بقية أجزاء الجسم بسرعة أن عليها أن تكون متهيئة للاستجابة للخطر.

## برودة اليدين

تنقبض عضلات اليد لتجبر الدم على التوجه نحو العضلات الكبيرة.

## الشدة العضلي

تصبح جميع عضلات الجسم مشدودة، لتكون جاهزة للهرب أو المواجهة، أيضاً ربما تهتز العضلات وترتعش، خاصة إذا ما بقيت واقفاً، كنوع من الاستعداد لاتخاذ رد فعل.