

লড়াই বা লড়াই এর প্রতিক্রিয়া

জীবনের ঝুঁকির মত বিপদের সম্মুখীন হলে প্রায়ই সেটা পলায়ন করা বা, তা সম্ভব না হলে, লড়াই করাই বুদ্ধিমানের কাজ। লড়াই বা লড়াই এর প্রতিক্রিয়া হল টিকে থাকার একটি স্বয়ংক্রিয় প্রক্রিয়া যা দেহকে এই কাজের জন্য প্রস্তুত করে। আপনার দেহের সমস্ত সংবেদনই ঘটছে ভাল উদ্দেশ্যে - আপনার দেহকে পালানোর বা লড়াই করার জন্য প্রস্তুত করতে - তবে কেন তা ঘটছে সেটা জানা না থাকলে অস্বস্তিকর অভিজ্ঞতা হতে পারে।

চিন্তার ঝড়

দ্রুত চিন্তাভাবনা আমাদেরকে বিপদ মূল্যায়ন করতে এবং দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে। লড়াই বা প্রতিক্রিয়ার লড়াই সক্রিয় অবস্থায় বিপদ (বা পালানোর পথ) ছাড়া অন্য কিছুর উপর মনোনিবেশ করা খুব কঠিন হতে পারে

মাথা ঘোরা বা হালকা বোধ করা

আমরা অতিরিক্ত অক্সিজেন ব্যবহার করার অনুশীলন (পলায়ন বা লড়াই) না করলে দ্রুত মাথা ঘোরা বা হালকা বোধ করতে শুরু করতে পারি

দৃষ্টিতে পরিবর্তন

বিপদের প্রতি আরো মনোযোগ দিতে দৃষ্টি আরও তীক্ষ্ণ হয়ে উঠতে পারে। আপনি 'টানেল ভিশন' বা একমুখী দৃষ্টির সম্মুখীন হতে পারেন অথবা দৃষ্টি 'তীক্ষ্ণ' হয়ে উঠতে পারে

শ্বাস দ্রুত এবং অগভীর হয়

দ্রুত শ্বাস পেশীতে আরও বেশি অক্সিজেন যোগান দেয়। এটা দেহকে লড়াই করতে বা পালাতে অধিক সক্ষম করে তোলে

শুষ্ক মুখ

মুখ হল পরিপাক তন্ত্রের অংশ। বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে শক্তি পেশীর দিকে ধাবিত হওয়ায় পরিপাকের কাজ বন্ধ হয়

অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি থেকে অ্যাড্রিনালিন স্রাব হয়

অ্যাড্রিনালিন বিপদের প্রতিক্রিয়ার জন্য প্রস্তুত হতে দ্রুত দেহের অন্যান্য অংশে সংকেত পাঠায়

দ্রুত হৃদস্পন্দন

দ্রুত হৃদস্পন্দন পেশীতে আরও বেশি অক্সিজেন যোগান দেয় এবং দেহের লড়াই করার বা পালানোর সক্ষমতা বাড়ায়

মূত্রাশয়ের জরুরি অবস্থা

কখনো কখনো চরম চাপের প্রতিক্রিয়ায় মূত্রাশয়ের পেশী শিথিল হয়ে যায়

বমি বমি ভাব এবং পেটে ভীতির অনুভূতি

পরিপাক তন্ত্র থেকে রক্ত অন্যত্র সরে যাওয়ার ফলে বমি বমি ভাব বা পেটে ভীতির অনুভূতি হতে পারে

হাতের তালু ঘেমে যায়

বিপদে দেহ ঠাণ্ডা রাখতে ঘাম দেখা দেয়। শীতল যন্ত্র হল কার্যকর যন্ত্র, তাই ঘাম দেখা দিয়ে তা দেহকে বিপজ্জনক অবস্থায় অধিক টিকে থাকায় সক্ষম করে তোলে

হাত ঠাণ্ডা হয়ে যায়

ঝুঁকির রক্তনালী প্রধান পেশী গ্রুপগুলোর দিকে রক্তকে ধাবিত করতে প্রয়াস পায়

পেশীর টানটান বা উত্তেজিত অবস্থা

আপনাকে পলায়ন বা লড়াই এর জন্য প্রস্তুত করতে সারা দেহের পেশী টানটান বা উত্তেজিত হয়। পেশীতে ঝাঁকি বা কম্পনও দেখা দিতে পারে, বিশেষত 'কমের জন্য প্রস্তুত' থাকার উপায় হিসাবে আপনি অটুট থাকলে