

战斗或逃跑反应

当面对威胁生命的危险时，逃跑往往是有意义的。或者，如果逃跑是不可能的事，战斗。战斗或逃跑反应是一个自动的生存机制，该机制让身体准备好采取这些行动。身体的各种感觉所导致的一切都有好的理由出现——让你的身体准备好去逃跑或者战斗——但当你不知道它们为何出现的时候，可能会感到不舒服。

思想奔驰

更快的思维能帮助我们评估危险并做出快速决策。当战斗或逃跑反应启动时，思维可能很难集中于任何与危险（或逃生路线）无关的事情上

视觉变化

视觉可能会变得敏锐，以至于更多的关注危险。你可能会注意到“管状视野”或视觉变得“更清晰”

口干

嘴巴是消化系统的一部分。在危险的情况下，随着能量被转移到肌肉消化会关闭

心跳加快

加快的心跳向肌肉组织补充更多的血液，并增强战斗力或逃跑的能力

恶心和“蝴蝶”在肚子里

血液从消化系统中转移会导致恶心或“蝴蝶”的感觉

双手变冷

双手血管收缩强迫血液流向主要的肌肉群

肌肉紧张

为了让你准备好逃跑或战斗，全身的肌肉会紧张。肌肉也会抖动或颤抖来作为一种保持在“准备行动”的状态，尤其是如果你想保持不动

如果我们不锻炼（如逃跑或战斗）使用额外的氧气，那么我们会很快开始感觉头晕或头昏眼花
头晕或头昏眼花

呼吸变得越来越快而浅

更快的呼吸吸入更多的氧气来给肌肉注入动力。这使身体更能战斗或逃跑

肾上腺释放肾上腺素

肾上腺素快速地向身体其他部位传递信号来准备好应对危险

膀胱紧迫性

膀胱的肌肉有时会在极度紧张的压力下放松

手掌心变得汗湿

在危险时，身体出汗来保持寒冷。一台冷却的机器是一台高效的机器，所以出汗会使身体更容易在危险事件中幸存