

Reakcja walcz lub uciekaj

Kiedy stawiamy czoła niebezpieczeństwu zagrażającemu życiu, ucieczka lub walka z zagrożeniem ma sens. Reakcja walki lub ucieczki to automatyczny mechanizm przetrwania, który ma na celu przygotowanie organizmu do podjęcia tych czynności – walki lub ucieczki. Wszystkie zmiany zachodzące wtedy w organizmie mają nam w tym pomóc, ale mogą być odczuwane jako nieprzyjemne, jeśli ich nie rozumiemy.

Gonitwa myśli

Szybsze myślenie pomaga ocenić niebezpieczeństwo i podjąć natychmiastowe działanie. Kiedy uruchamia się reakcja walki lub ucieczki, trudno skoncentrować się na czymkolwiek innym poza zagrożeniem (lub sposobem na ucieczkę przed nim)

Zmiany pola widzenia

Wzrok może się wyostriżyć, by całą uwagę skupić na zagrożeniu. Możemy też doświadczyć „widzenia tunelowego” czyli zawężenia pola widzenia

Suchość w ustach

Jama ustna wchodzi w skład układu trawiennego. Trawienie zaś ustaje w sytuacji zagrożenia po to, aby cała energia mogła płynąć do mięśni.

Szybsze bicie serca

Dzięki wzmożonej pracy serce pompuje więcej krwi do mięśni i zwiększa nasze możliwości walki lub ucieczki

Mdłości i „motyle” w brzuchu

Krew zmienia kierunek i odpływa z narządów trawiennych, co może powodować uczucie mdłości

Ręce stają się zimne

Naczynia krwionośne w skórze zwężają się, by krew płynęła do najważniejszych grup mięśni

Mięśnie się napinają

Mięśnie w całym ciele kurczą się, by przygotować organizm do walki lub ucieczki. Mogą też drżeć, szczególnie jeśli się nie poruszamy – dzięki temu pozostają w gotowości do „akcji”

Jeśli reakcja walki lub ucieczki zostaje uruchomiona, a my nie wykonujemy aktywności fizycznej i nie zużywamy nadmiaru zgromadzonego tlenu, szybko możemy poczuć się słabo lub mieć zawroty głowy

Zawroty głowy

Spłycony, przyspieszony oddech

Szybsze oddychanie sprawia, że pochłaniamy więcej tlenu, by zasilić mięśnie. Dzięki temu organizm jest lepiej przygotowany do walki lub ucieczki

Nadnercza wydzielają adrenalinę

Adrenalina szybko sygnalizuje innym częściom ciała, by przygotowały się na odparcie niebezpieczeństwa

Nagła potrzeba oddania moczu

Mięśnie pęcherza moczowego czasami rozluźniają się pod wpływem dużego stresu

Dłonie się pocą

W obliczu niebezpieczeństwa ciało poci się, by się ochłodzić. Mechanizm chłodzący jest wydajny, więc pocenie zwiększa szansę na przetrwanie niebezpieczeństwa.