

Resposta de fuga ou luta

Quando uma pessoa está perante um perigo de morte, frequentemente faz sentido fugir ou, se isso não for possível, lutar. O instinto de fuga ou luta é um mecanismo automático de sobrevivência, que prepara o corpo para estas ações. Todas as sensações físicas que são produzidas por esta resposta acontecem por bons motivos – para preparar o seu corpo para fugir ou lutar – mas podem ser experienciadas como desconfortáveis ou desagradáveis, quando não sabe porque é que elas estão a acontecer.

Pensamento rápido

Pensamento rápido ajuda a avaliar o perigo e a tomar decisões rápidas. Quando a resposta de fuga ou luta é ativada, pode tornar-se muito difícil concentrar em algo que não esteja relacionado com a ameaça (ou formas de fuga da mesma).

Alterações de visão

A visão pode ficar mais precisa, para que possa estar mais atento ao motivo de perigo. Pode sentir que “visão em túnel”, isto é, como se apenas conseguisse focar em determinados aspetos, ou que consegue detetar detalhes que outras pessoas não reparam.

Boca seca

A boca faz parte do sistema digestivo. Numa situação perigosa, a digestão para, pois a energia deve ser redirecionada para os músculos.

Taquicardia

A taquicardia permite levar mais sangue até aos músculos e aumenta a capacidade de lutar ou fugir.

Náuseas, enjoos ou “borboletas” na barriga

O sangue é desviado do sistema digestivo, o que pode contribuir para sensações de náusea, enjoos ou de “borboletas” na barriga.

Mãos frias

Os vasos sanguíneos nas mãos contraem, forçando o sangue a deslocar-se para outros grupos musculares.

Tensão muscular

Os músculos do corpo ficam tensos, para que seja possível fugir ou lutar. Os músculos também podem tremer ou sentir formigueiro, principalmente se ficar quieto, como forma de se manterem “prontos para a ação”.

Se não se mexer ou exercitar, para gastar o oxigénio extra que tem no corpo, rapidamente irá sentir-se tonto, zozinho ou que irá desmaiar.

Tonturas ou sentir-se “zozinho”

Respiração rápida e superficial

Respiração rápida permite a entrada de mais oxigénio, para alimentar os músculos. Isto permite que o corpo esteja mais preparado para fugir ou lutar.

Glândulas adrenais libertam adrenalina

A adrenalina no sangue dá sinal, a vários pontos do corpo, que tem de reagir ao perigo.

Urgência em urinar

Os músculos da bexiga podem relaxar em resposta a stress extremo.

Mãos suadas

Quando está sob perigo, o corpo suava para se manter fresco. Uma máquina fresca é mais eficiente, portanto suar faz com que o corpo tenha uma resposta mais adequada a uma situação ameaçadora.