

Systém ohrozenia (boj alebo útek)

Ľudia a mnohé druhy zvierat v sebe majú zabudovaný *systém ohrozenia*. Tisíce rokov sa tento systém zdokonaľoval, aby dokázal zviera udržať pri živote, a to tak, že jeho telo pripraví na *boj alebo útek*. Hneď ako mozog spozoruje hrozbu, v tele nám prebehne celý rad zmien – dejú sa úplne automaticky a nedokážeme ich vedome kontrolovať. Cieľom týchto zmien je pomôcť nám prežiť a sú užitočné v situáciách, keď hrozí nebezpečenstvo. Tieto prejavy však môžu byť nepríjemné, najmä ak sa objavia v nežiaducich situáciách.

Bleskurýchle myšlienky -

Rýchlejšie myslenie nám pomáha vyhodnotiť nebezpečenstvo a prijať rýchle rozhodnutia. Môže byť veľmi ťažké sústrediť sa na čokoľvek iné ako pocit nebezpečenstva, keď sa nachádzame v stave ohrozenia

Zmeny videnia -

Tunelové videnie alebo „ostrejší“ zrak sú bežné reakcie tela na hrozbu

Sucho v ústach

Srdce bije rýchlejšie -

Rýchlejšie srdce napumpuje viac krvi do svalov a zvyšuje tým vašu schopnosť bojovať alebo utiecť

Nevoľnosť a „motýle“

v bruchu - Krv je odvádzaná preč z tráviaceho systému, čo môže viesť k pocitom nevoľnosti alebo „motýľom“ v bruchu

Studené ruky -

Krvné cievy v pokožke sa sťahnu, aby tak prinútili krv prúdiť k hlavným skupinám svalov

Napäté svaly -

Svaly celého tela sú napäté, aby ste boli pripravení na boj alebo útek. Svaly sa tiež môžu triasť alebo chvieť, najmä ak zostanete nehybní, pretože adrenalín nemá kam uniknúť

Ak sa nehýbeme (napr. nebojujeme alebo neutekáme), aby sme spotrebovali prebytočný kyslík, môžeme rýchlo začať pociťovať závraty alebo krútenie hlavy

Dýchanie je rýchlejšie a plytšie - Vďaka rýchlejšiemu dýchaniu prijíma telo viac kyslíka, ktorý je hnacím motorom pre svaly. Naše telo je tak schopnejšie bojovať alebo utekať

Nadobličky uvoľňujú adrenalín -

Adrenalín rýchlo signalizuje ostatným častiam tela, aby boli pripravené reagovať na nebezpečenstvo

Nutkanie močiť -

Svaly močového mechúra sa niekedy v dôsledku extrémneho stresu uvoľnia

Dlane sa potia -

Telo sa počas nebezpečenstva potí, aby sa schladilo. Chladný stroj je efektívny stroj, a teda sa vďaka poteniu zvyšuje pravdepodobnosť toho, že telo nebezpečnú situáciu prežije