

Savaş yada Kaç tepkisi

Hayatı tehdit eden bir durumla karşı karşıya kaldığınızda hayatta kalmanız için kaçmanız yada eğer mümkün değilse savaşmanız gerekmektedir. Kaç veya savaş tepkisi, aslında vücudu bu eylemlere hazırlayan otomatik bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Üretilen tüm vücut duyuları sizi kaçmaya veya savaşmaya hazırlamak içindir. Ama bir çok insan bu duyuların neden olduğunu bilmediği için bunları rahatsız edici bulmaktadırlar.

Görmede değişiklikler

Tehlikeye daha fazla dikkat edebilmek için görüş daha keskin hale gelebilir. "Tünel vizyonu" denilen vizyonun "daha keskin" hale geldiğini fark edebilirsiniz.

Ağızda kuruluk

Ağız sindirim sisteminin bir parçasıdır. Enerji kaslara doğru yönlendirildiği için sindirim tehlikeli durumlarda kapanır.

Daha hızlı kalp atması

Kalp daha hızlı atarak kaslara daha fazla kan pompalar ve böylelikle savaşma veya kaçma becerisi artar.

Adrenal bezleri adrenalini salgılar

Adrenalin, tehlikeye cevap vermeye hazır olmak için vücudun diğer bölgelerine hızla sinyal gönderir.

Midede bulantı ve 'kelebeklerin uçuşması'

Sindirim sisteminden uzaklaşan kan, mide bulantısı veya "kelebeklerin uçuşması" duygularına yol açabilir.

Eller soğur

Eldeki kan damarları kanı büyük kas gruplarına doğru yollamak için büzülür ve bu da ellerde üşüme hissi yaratır.

Yarış içindeki hızlı düşünceler

Daha hızlı düşünme, tehlikeyi değerlendirmemize ve hızlı kararlar vermemize yardımcı olur. Savaş yada Kaç tepkisi aktifken tehlike (veya kaçış yolları) dışında herhangi bir şeye konsantre olmak çok zor olabilir.

Baş dönmesi

Ekstra oksijeni tüketmek için gerekli enerji atıcı davranışları apmazsak (örneğin kaçmak veya kavga etmek) çabucak baş dönmesi hissetmeye başlayabiliriz

Daha hızlı ve ya yavaş nefes almak

Kaslar kaçma veya savaşma için daha fazla oksijene ihtiyaç duyar. Daha hızlı nefes alma vücudun savaşmasını veya kaçmasını sağlar.

Mesane aciliyeti

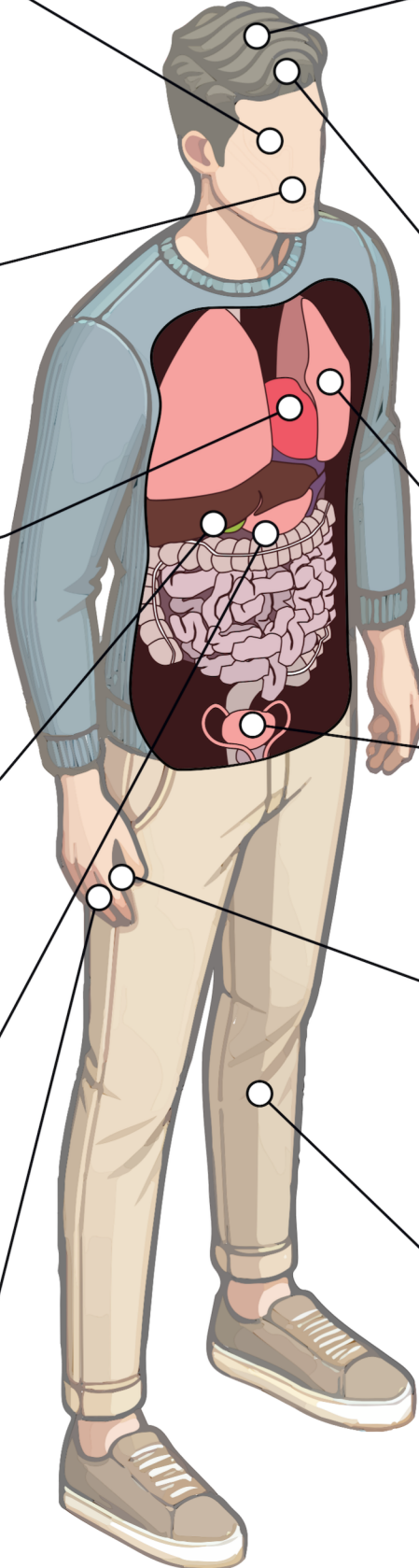
Mesanedeki kaslar bazen aşırı strese tepki olarak gevşer.

Avuç içi terlemesi

Tehlikedeysen vücud kendini serin tutmak için terler. Serin bir makine verimli bir makinedir, bu nedenle terleme vücudun tehlikeli bir olayda hayatta kalma olasılığını artırır.

Kaslarda gerginlik olur

Kaçmak veya savaşmak için hazırlanmak için vücudun her yerindeki kaslar gergin hale gelir. Kaslar, özellikle 'hareket etmeye hazır olmanız için' sallanabilir veya titreyebilir.



Savaş yada Kaç tepkisi

Hayatı tehdit eden bir durumla karşı karşıya kaldığınızda hayatta kalmanız için kaçmanız yada eğer mümkün değilse savaşmanız gerekmektedir. Kaç veya savaş tepkisi, aslında vücudu bu eylemlere hazırlayan otomatik bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Üretilen tüm vücut duyuları sizi kaçmaya veya savaşmaya hazırlamak içindir. Ama bir çok insan bu duyuların neden olduğunu bilmediği için bunları rahatsız edici bulmaktadırlar.

Görmede değişiklikler

Tehlikeye daha fazla dikkat edebilmek için görüş daha keskin hale gelebilir. "Tünel vizyonu" denilen vizyonun "daha keskin" hale geldiğini fark edebilirsiniz.

Ağızda kuruluk

Ağız sindirim sisteminin bir parçasıdır. Enerji kaslara doğru yönlendirildiği için sindirim tehlikeli durumlarda kapanır.

Daha hızlı kalp atması

Kalp daha hızlı atarak kaslara daha fazla kan pompalar ve böylelikle savaşma veya kaçma becerisi artar.

Adrenal bezleri adrenalini salgılar

Adrenalin, tehlikeye cevap vermeye hazır olmak için vücudun diğer bölgelerine hızla sinyal gönderir.

Midede bulantı ve 'kelebeklerin uçuşması'

Sindirim sisteminden uzaklaşan kan, mide bulantısı veya "kelebeklerin uçuşması" duygularına yol açabilir.

Eller soğur

Eldeki kan damarları kanı büyük kas gruplarına doğru yollamak için büzülür ve bu da ellerde üşüme hissi yaratır.

Yarış içindeki hızlı düşünceler

Daha hızlı düşünme, tehlikeyi değerlendirmemize ve hızlı kararlar vermemize yardımcı olur. Savaş yada Kaç tepkisi aktifken tehlike (veya kaçış yolları) dışında herhangi bir şeye konsantre olmak çok zor olabilir.

Baş dönmesi

Ekstra oksijeni tüketmek için gerekli enerji atıcı davranışları apmazsak (örneğin kaçmak veya kavga etmek) çabucak baş dönmesi hissetmeye başlayabiliriz

Daha hızlı ve ya yavaş nefes almak

Kaslar kaçma veya savaşma için daha fazla oksijene ihtiyaç duyar. Daha hızlı nefes alma vücudun savaşmasını veya kaçmasını sağlar.

Mesane aciliyeti

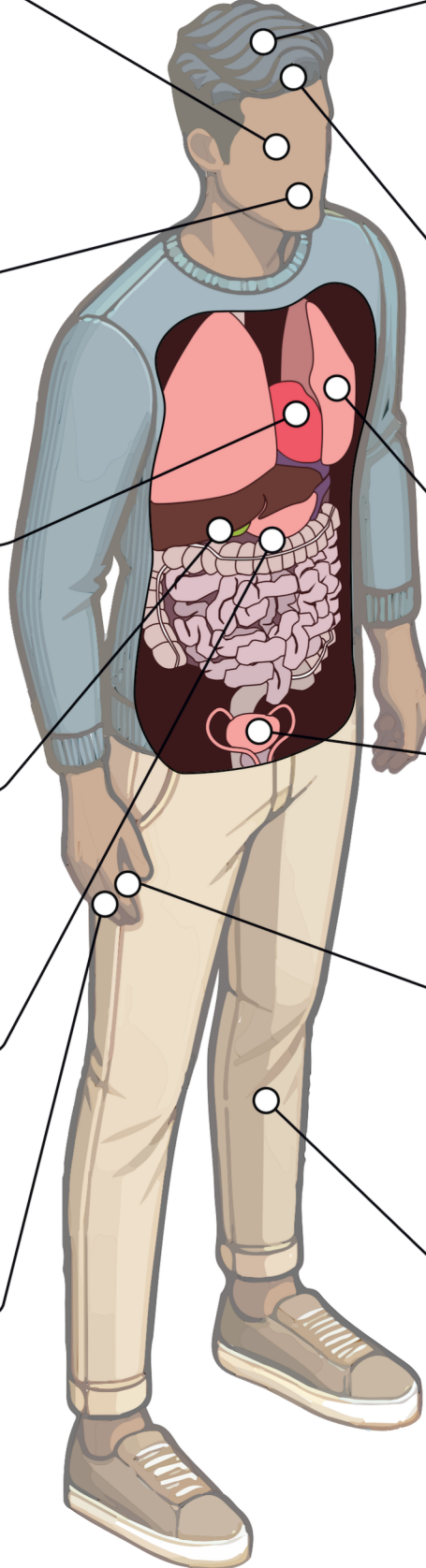
Mesanedeki kaslar bazen aşırı strese tepki olarak gevşer.

Avuç içi terlemesi

Tehlikedeysen vücud kendini serin tutmak için terler. Serin bir makine verimli bir makinedir, bu nedenle terleme vücudun tehlikeli bir olayda hayatta kalma olasılığını artırır.

Kaslarda gerginlik olur

Kaçmak veya savaşmak için hazırlanmak için vücudun her yerindeki kaslar gergin hale gelir. Kaslar, özellikle 'hareket etmeye hazır olmanız için' sallanabilir veya titreyebilir.



Savaş yada Kaç tepkisi

Hayatı tehdit eden bir durumla karşı karşıya kaldığınızda hayatta kalmanız için kaçmanız yada eğer mümkün değilse savaşmanız gerekmektedir. Kaç veya savaş tepkisi, aslında vücudu bu eylemlere hazırlayan otomatik bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Üretilen tüm vücut duyuları sizi kaçmaya veya savaşmaya hazırlamak içindir. Ama bir çok insan bu duyuların neden olduğunu bilmediği için bunları rahatsız edici bulmaktadırlar.

Görmede değişiklikler

Tehlikeye daha fazla dikkat edebilmek için görüş daha keskin hale gelebilir. "Tünel vizyonu" denilen vizyonun "daha keskin" hale geldiğini fark edebilirsiniz.

Ağızda kuruluk

Ağız sindirim sisteminin bir parçasıdır. Enerji kaslara doğru yönlendirildiği için sindirim tehlikeli durumlarda kapanır.

Daha hızlı kalp atması

Kalp daha hızlı atarak kaslara daha fazla kan pompalar ve böylelikle savaşma veya kaçma becerisi artar.

Adrenal bezleri adrenalini salgılar

Adrenalin, tehlikeye cevap vermeye hazır olmak için vücudun diğer bölgelerine hızla sinyal gönderir.

Midede bulantı ve 'kelebeklerin uçuşması'

Sindirim sisteminin uzaklaşan kan, mide bulantısı veya "kelebeklerin uçuşması" duygularına yol açabilir.

Eller soğur

Eldeki kan damarları kanı büyük kas gruplarına doğru yollamak için büzülür ve bu da ellerde üşüme hissi yaratır.

Yarış içindeki hızlı düşünceler

Daha hızlı düşünme, tehlikeyi değerlendirmemize ve hızlı kararlar vermemize yardımcı olur. Savaş yada Kaç tepkisi aktifken tehlike (veya kaçış yolları) dışında herhangi bir şeye konsantre olmak çok zor olabilir.

Baş dönmesi

Ekstra oksijeni tüketmek için gerekli enerji atıcı davranışları apmazsak (örneğin kaçmak veya kavga etmek) çabucak baş dönmesi hissetmeye başlayabiliriz

Daha hızlı ve ya yavaş nefes almak

Kaslar kaçma veya savaşma için daha fazla oksijene ihtiyaç duyar. Daha hızlı nefes alma vücudun savaşmasını veya kaçmasını sağlar.

Mesane aciliyeti

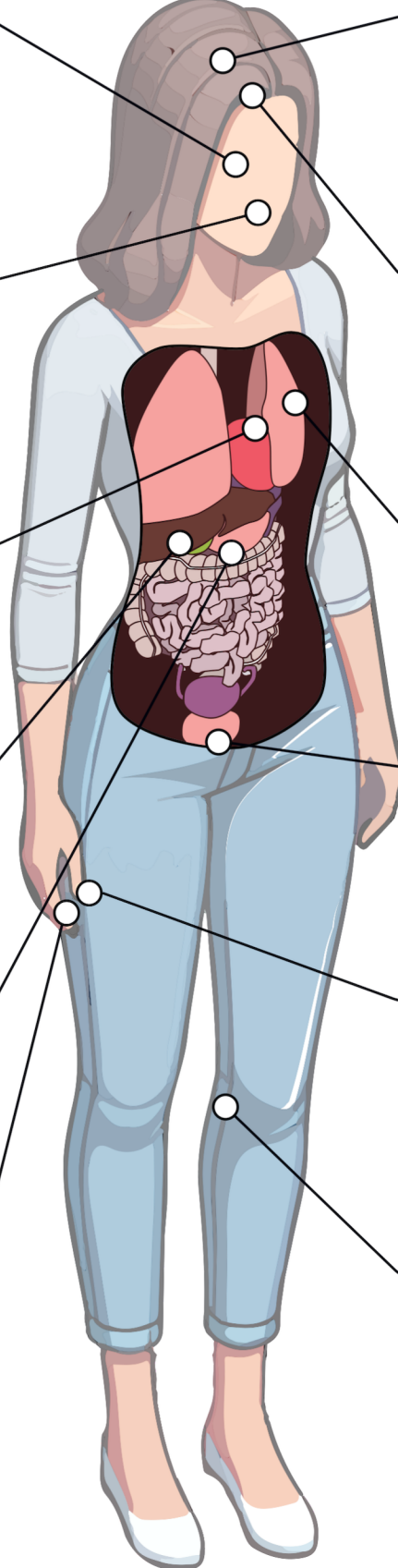
Mesanedeki kaslar bazen aşırı strese tepki olarak gevşer.

Avuç içi terlemesi

Tehlikedeysen vücud kendini serin tutmak için terler. Serin bir makine verimli bir makinedir, bu nedenle terleme vücudun tehlikeli bir olayda hayatta kalma olasılığını artırır.

Kaslarda gerginlik olur

Kaçmak veya savaşmak için hazırlanmak için vücudun her yerindeki kaslar gergin hale gelir. Kaslar, özellikle 'hareket etmeye hazır olmanız için' sallanabilir veya titreyebilir.



Savaş yada Kaç tepkisi

Hayatı tehdit eden bir durumla karşı karşıya kaldığınızda hayatta kalmanız için kaçmanız yada eğer mümkün değilse savaşmanız gerekmektedir. Kaç veya savaş tepkisi, aslında vücudu bu eylemlere hazırlayan otomatik bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Üretilen tüm vücut duyuları sizi kaçmaya veya savaşmaya hazırlamak içindir. Ama bir çok insan bu duyuların neden olduğunu bilmediği için bunları rahatsız edici bulmaktadırlar.

Görmede değişiklikler

Tehlikeye daha fazla dikkat edebilmek için görüş daha keskin hale gelebilir. "Tünel vizyonu" denilen vizyonun "daha keskin" hale geldiğini fark edebilirsiniz.

Ağızda kuruluk

Ağız sindirim sisteminin bir parçasıdır. Enerji kaslara doğru yönlendirildiği için sindirim tehlikeli durumlarda kapanır.

Daha hızlı kalp atması

Kalp daha hızlı atarak kaslara daha fazla kan pompalar ve böylelikle savaşma veya kaçma becerisi artar.

Adrenal bezleri adrenalini salgılar

Adrenalin, tehlikeye cevap vermeye hazır olmak için vücudun diğer bölgelerine hızla sinyal gönderir.

Midede bulantı ve 'kelebeklerin uçuşması'

Sindirim sisteminin uzaklaşan kan, mide bulantısı veya "kelebeklerin uçuşması" duygularına yol açabilir.

Eller soğur

Eldeki kan damarları kanı büyük kas gruplarına doğru yollamak için büzülür ve bu da ellerde üşüme hissi yaratır.

Yarış içindeki hızlı düşünceler

Daha hızlı düşünme, tehlikeyi değerlendirmemize ve hızlı kararlar vermemize yardımcı olur. Savaş yada Kaç tepkisi aktifken tehlike (veya kaçış yolları) dışında herhangi bir şeye konsantre olmak çok zor olabilir.

Baş dönmesi

Ekstra oksijeni tüketmek için gerekli enerji atıcı davranışları apmazsak (örneğin kaçmak veya kavga etmek) çabucak baş dönmesi hissetmeye başlayabiliriz

Daha hızlı ve ya yavaş nefes almak

Kaslar kaçma veya savaşma için daha fazla oksijene ihtiyaç duyar. Daha hızlı nefes alma vücudun savaşmasını veya kaçmasını sağlar.

Mesane aciliyeti

Mesanedeki kaslar bazen aşırı strese tepki olarak gevşer.

Avuç içi terlemesi

Tehlikedeysen vücud kendini serin tutmak için terler. Serin bir makine verimli bir makinedir, bu nedenle terleme vücudun tehlikeli bir olayda hayatta kalma olasılığını artırır.

Kaslarda gerginlik olur

Kaçmak veya savaşmak için hazırlanmak için vücudun her yerindeki kaslar gergin hale gelir. Kaslar, özellikle 'hareket etmeye hazır olmanız için' sallanabilir veya titreyebilir.

