

תגובת "הילחם או ברח"

כאשר אנו מופתעים על ידי אירוע מסכן חיים יש הגיון בכוונה לברוח, או להילחם כאשר בריחה אינה אפשרית. התגובה "הילחם או ברח" הינה מנגנון הישרדות אוטומטי אשר מכין את מערכות הגוף לברוח או להילחם. לכל תחושות הגוף הנובעות ממצב זה יש סיבות מוצדקות, אבל הן עלולות לגרום לאי-נוחות כשהן מתרחשות בסיטואציה "בטוחה" יחסית, או כאשר איננו מודעים לגורם המחולל את התחושות הללו.

מרוץ/סערת מחשבות

חשיבה מהירה מסייעת לנו בהערכת האיום ובקבלת החלטות מהירה. במצב 'הילחם או ברח' קשה לנו להתרכז בכל עניין לבד מהסכנה או דרכי המנוסה.

כאשר איננו מנצלים את עודף החמצן, לבריחה או ללחימה, אנו עשויים להרגיש במהרה ערפול או סחרחורת

תחושת ערפול, סחרחורת



הנשימה הופכת למהירה ולא עמוקה

נשימה מהירה מכניסה יותר חמצן וכך מחזקת את השרירים. הדבר מגביר את יכולת גופנו להילחם או לברוח.

שינויים בראיה

הראיה מתחדד כך שניתן להפנות יותר קשב לסכנה. יתכן שתבחינו בראיית 'מנהרה' או בחידוד הראיה

יובש בפה

הפה מהווה חלק ממערכת העיכול. במצב 'הילחם או ברח' פעולת העיכול מפסיקה כיוון שהאנרגיה מופנית לכיוון השרירים.

בלוטת האדרנל מפרישה אדרנלין

האדרנלין מאותת לחלקי גוף אחרים להתכונן להגיב לסכנה.

דופק לב מהיר יותר

דופק לב מהיר מזרים יותר דם לשרירים וכך משפר את היכולת להילחם או לברוח.

לחץ בשלפוחית השתן

לעיתים, שרירי שלפוחית השתן מתרפים כתגובה ללחץ/פחד.

בחילה ו'פרפרים' בבטן

הפניית הדם ממערכת העיכול לשרירים עשויה להוביל להרגשת בחילה ו'פרפרים' בבטן.

כפות הידיים מזיעות

בעת סכנה הגוף מזיע על מנת להצטנן. מכונה מצוננת הנה מכונה יעילה, ולכן ההזעה מגדילה את הסתברות הגוף לשרוד את הסכנה.

ידיים קרות

כלי הדם בעור מתכווצים על מנת לאלץ זרימת דם לקבוצות שרירים עיקריות

השרירים נמתחים

בכל הגוף נמתחים השרירים על מנת להיות מוכנים להילחם או לנוס. השרירים עשויים גם לרעוד, בפרט כאשר הגוף קופא ללא תנועה כדרך לשימוש בעודף האדרנלין