

БЕГИ

Физическое отступление
Учащенное сердцебиение
Беспокойство и ерзание
Избегание проблем
Быстрые, целенаправленные движения
Повышенное внимание
Частое и поверхностное дыхание
Трудности с концентрацией внимания

ЗАМРИ

Сохранение неподвижности
Напряженность мышц
Избегание зрительного контакта
Трудности с речью
Отсутствующий взгляд
Неспособность действовать
Поверхностное дыхание
Эмоциональное онемение

СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

БОРИСЬ

Агрессивная поза
Вербальная агрессия
Напряженные мышцы
Повышенный голос
Гневное выражение лица
Неспособность оставаться на месте
Готовность к конфронтации
Отказ отступления

УГОЖДАЙ

Чрезмерное согласие с другими
Беспричинные извинения
Угождающее поведение
Избегание разногласий
Жертвование личным благополучием
Сильный страх быть отвергнутым
Трудности с установлением личных границ

Борись, беги, замирай, угождай.

Реакции «борись», «беги», «замирай» и «угождай» являются частью естественной реакции организма на стресс и запускаются выбросом гормонов стресса, в первую очередь адреналина и кортизола, в ответ на предполагаемую угрозу. Эти реакции являются эволюционно адаптивными и призваны помочь людям выжить перед лицом непосредственных угроз. Однако в современной жизни те же реакции могут быть вызваны неопасными для жизни стрессорами. Если реакция на стресс часто активируется без надлежащего разрешения, то это приводит к хроническому стрессу и потенциальным проблемам со здоровьем.

БЕГИ

Реакция борьбы подготавливает тело к схватке. Уровни адреналина и кортизола возрастают, что приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, повышенной бдительности и всплеску энергии. Кровь направляется к мышцам, и тело готово к физическому противостоянию.

БОРИСЬ

Когда мозг воспринимает угрозу, активируется симпатическая нервная система. Это приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, учащенному дыханию и перенаправлению кровотока к мышцам, для подготовки тела либо к бегству, либо к борьбе.

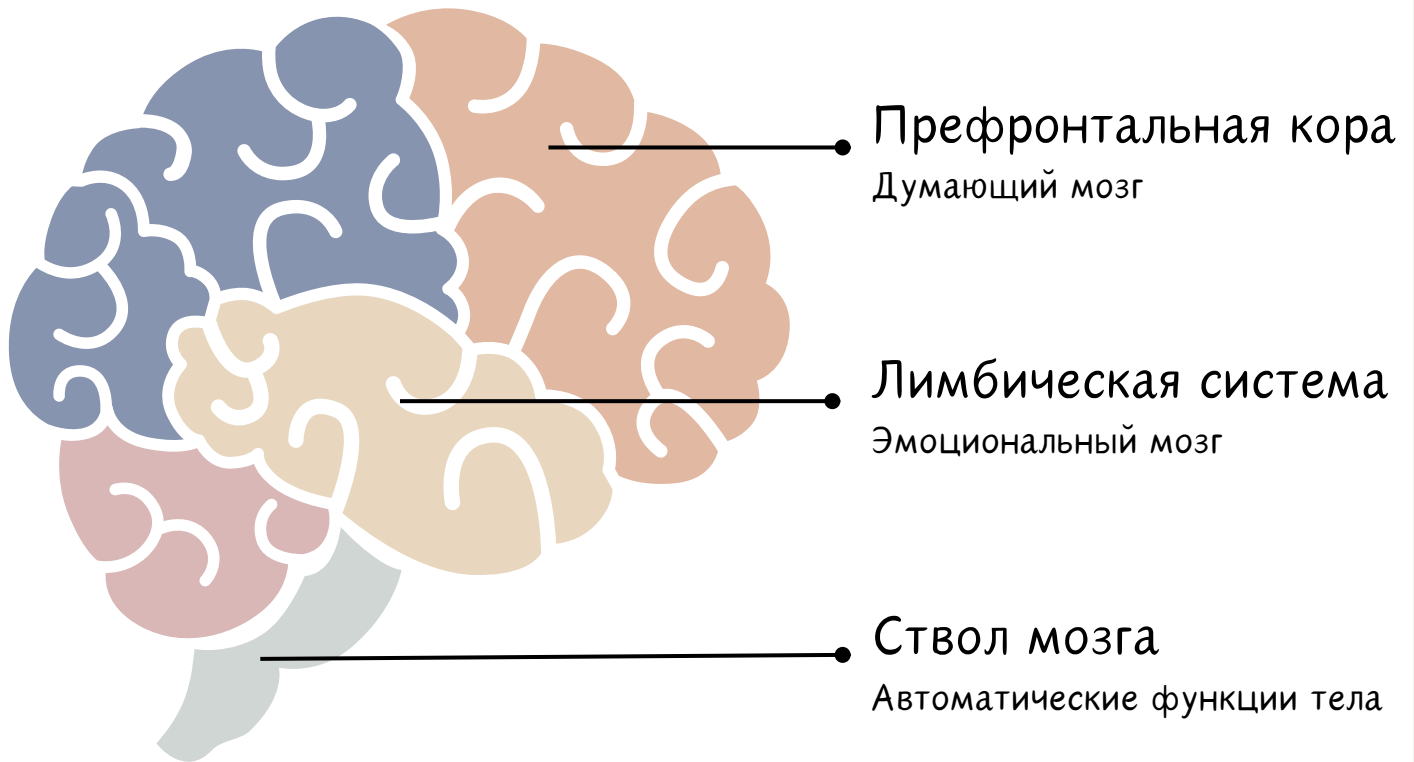
ЗАМРИ

Эта реакция подразумевает временное состояние обездвиженности. Физиологически могут наблюдаться внезапная остановка движений, снижение частоты сердечных сокращений и напряжённая неподвижность, пока тело готовится к возможной опасности.

УГОЖДАЙ

Реакция угождения характеризуется попытками умиротворить воспринимаемую угрозу, чтобы избежать вреда. Человек может проявлять покорное поведение и стремиться избегать конфликта.

Мозг и реакция на стресс



Ствол мозга

Это самая старая часть мозга, которая автоматически контролирует функции организма.

Лимбическая система

Это эмоциональный центр мозга, в котором находится миндалевидное тело, которое управляет реакцией на стресс «борись, беги, замирай».

Префронтальная кора

Это думающий мозг, и именно здесь происходит мышление, планирование и обучение.

Когда стресса слишком много, эмоционально управляемая миндалина берет на себя управление префронтальной корой и инициирует состояние борьбы, бегства, замирания или угодения. Эмоциональный мозг берет верх над мыслящим мозгом.