

## II. SAVAŞMA YA DA KAÇMA TEPKİSİ

Stres, organizmanın  
yaşamını ve uyumunu (dengesini)  
tehdit eden durumdur.

Organizma  
yaşamını tehdit eden bu durumadan  
ya  
kaçacaktır



ya da  
bu durumla savaşıacaktır.

Başka deyişle stres,  
organizmanın yaşamını tehdit eden  
uyarıcılara  
gösterdiği,  
yaşamsal değeri olan  
"savaşma ya da kaçma"  
tepkisidir

**Organizma**  
yaşamını sürdürebilmek için  
kaçsa da savaşsa da  
mutlaka fizyolojik tepkiler  
gösterecektir.

Özetle,  
Tüm canlı sistemler strese  
fizyolojik  
tepkiler gösterir.

Bu fizyolojik tepkilere  
**Genel Uyum Sendromu (GAS)**  
adı verilir.



İlk kez 1936 yılında



**Hans Selye (1907-1982)**  
tarafından kullanılmıştır.



Selye'ye göre GAS'nun 3 aşaması vardır

Alarm aşaması - sempatik s. s.

Direnç- aşaması - parasempatik s. s.

Tükenme aşaması

Alarm aşaması Stres ile karşılaşan organizma önce şok aşamasını deneyimler. Başka deyişle, homeostatik dengenin bozulduğu ve "gerilim" in yaşandığı aşamadır.

Bu sırada  
savaş ya da kaç tepkilerini

ortaya çıkartan sempatik sinir  
sistemi devreye girer.