

III. STRES TEPKİLERİ

Stres durumunda ortaya çıkan
savaş ya da kaç tepkileri

- ✓ Bedene fazla enerji sağlamak için hormon üretimi artar

✓ Sempatik sinir sistemi hızlanır

✓ Parasempatik sistem yavaşlar

- ✓ Şekeri enerjiye dönüştürmek için gereken oksijeni sağlamak için solunum hızlanır

✓ Kanı beyin ve kaslara
yollamak için kan basıncı artar

- ✓ Olası kaza durumunda kan kaybını azaltmak için kan yüzeyden iç organlara doğru gider

✓ Hızlı hareket edebilmek için
kaslar
gerginleşir

- ✓ Sindirim sistemi yavaşlar,
hatta durur;
sistemdeki kan beyin ve
kaslara gider

✓ Terleme artarak bedenin aşırı ısınması önlenir

- ✓ Bedeni hafifletmek için
bağırsaklar
ve idrar torbası gevşer

- ✓ Daha keskin görebilmek ve daha çok ışık almak için gözbebekleri büyür

- ✓ Endokrin sisteminde yer alan hipotalamus, pituiter, paratiroid, tiroid, adrenal bezleri; pankreas, yumurtalıklar gibi

“doğrudan kana karışan hormonları”
üreten
iç salgı bezleri uyarılır

✓ Tüm duyular en üst düzeyde çalışır