

SAVAŞ YA DA KAÇ TEPKİSİ

- Stres, organizmanın yaşamını ve uyumunu (dengesini) tehdit eden durumdur.
- Organizma yaşamını tehdit eden bu durumdan ya kaçacaktır ya da bu durumla savaşıacaktır.

Başka deyişle stres, organizmanın yaşamını  
tehdit eden uyarıcılara gösterdiği,  
yaşamsal değeri olan  
**"savaş ya da kaç"**  
tepkisidir.

- Organizma yaşamını sürdürebilmek için kaçsa da savaşsa da mutlaka fizyolojik tepkiler gösterecektir.
- Bu fizyolojik tepkilere Genel Uyum Sendromu (GAS) adı verilir.

- İlk kez 1936 yılında Hans Selye (1907-1982) tarafından kullanılmıştır.



## **Selye'ye göre GAS'ın 3 aşaması vardır:**

1. Alarm aşaması – sempatik s. s.
2. Direnç- aşaması – parasempatik s. s.
3. 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.

# Direnç aşaması

- Stres kaynağına uyum sağlanabilirse, organizma normale döner.
- Sinir sistemi yeniden organizmadaki etkinliğini sürdürmeye başlar.



# Tükenme aşaması

- Stres kaynakları ve şiddeti azalmazsa bireyin direnci azalmaya başlar.
- Stres kaynağı ile başa çıkılamaz ve uyum sağlanamaz ise tükenme aşaması başlar.