

# 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.

- Endokrin sisteminde yer alan hipotalamus, pituiter, paratiroid, tiroid, adrenal bezleri; pankreas, yumurtalıklar gibi “doğrudan kana karışan hormonları” üreten iç salgı bezleri uyarılır.

- 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.
- Tüm duyular en üst düzeyde çalışır.



## Fiziksel Belirtiler

- Çarpıntı, yüksek tansiyon
- Nefes alma güçlüğü
- Halsizlik, yorgunluk
- Bař ağrısı, vücutta ağrılar, kas gerginliği
- Sođuk algınlığında artış
- Cilt problemleri
- Uyku düzeninde bozulma
- İştah değişikliği, mide-bağırsak bozuklukları

## Zihinsel Belirtiler

- Unutkanlık
- Dikkati toplamada güçlük
- Zihin karışıklığı, durgunluğu
- Matematiksel hatalarda artış
- Karar vermede zorluk
- Olumsuzluklara odaklanma
- İstenmeyen, zorlayıcı düşüncelerde artış

## Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk, sıkıntı, kolay kırılma
- Tahammülsüzlük, sinirlilik, geçimsizlik
- Çabuk ağlama
- Neşesizlik, durgunluk
- Kendine güvensizlik, yetersizlik ve değersizlik duyguları
- Kaygı, depresyon ve diğer duygusal problemlerde artış

## Davranışsal Belirtiler

- Kazalara eğilimli olmak, sakarlık
- Geç kalma, düzensizlik
- Sosyal hayatın azalması
- Ertelemek
- Tırnak yeme, saç yolma, gibi davranışlar
- Kişilerarası ilişkilerde sorunlar
- Sigara ve alkol tüketiminde artış