рабочие материалы

РЕАКЦИЯ МОЗГА НА СТРЕСС



БОРИСЬ, БЕГИ, ЗАМИРАЙ, УГОЖДАЙ

Almabella

СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

БЕГИ

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

ЗАМРИ

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

БОРИСЬ

- Агрессивная поза
- Вербальная агрессия
- Напряжённые мышцы
- Повышенный голос
- Гневное выражение лица
- Неспособность оставаться на месте
- Готовность к конфронтации
- Отказ отступать

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.

БОРИСЬ

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.

БЕГИ

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

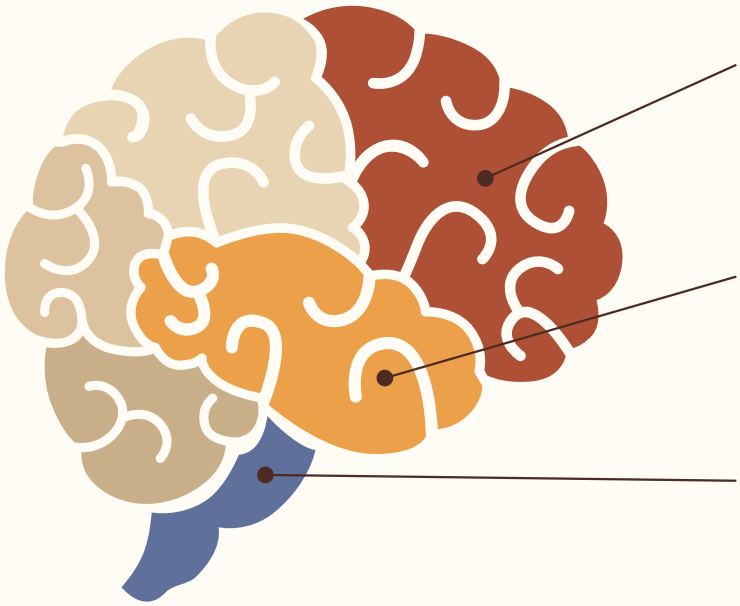
ЗАМРИ

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



Схематическое изображение, расположение областей условное

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 берёт на себя управление префронтальной корой и инициирует состояние борьбы, бегства, замирания или угождения. Эмоциональный мозг берёт верх над мыслящим мозгом.