

# الأدرينالين

فهم كيفية تفاعل أجسامنا مع الأدرينالين - المشاعر الطبيعية التي تصاحب استجابة الكر والفر أو الاستجابة للقتل.

## نظرة عامة على الأدرينالين

### الأدرينالين المنذر بالخطر

#### نظام إنذار الجسم

عندما يدرك الدماغ تهديداً، فإنه يشغل نظام إنذار "القتال أو الهروب" للجسم، ويتم إطلاق الأدرينالين في الدم من الغدة الكظرية. تشعر بمشاعر غير مريحة لأن الأدرينالين يجعل أجهزه الجسم تُسرّع، وتحول الدم نحو العضلات الكبيرة، وتهيئنا للهجوم (الغضب) أو الهروب (القلق).

#### عقل مختطف

سياق الأفكار، مما يجعل من الصعب التفكير بوضوح وعقلانية. المشاعر تكون كأنها "غير واقعية" أو منفصلة.

#### عيون متسعة

السماح بدخول المزيد من الضوء - يحسن (أو يغيث) الرؤية.

#### فم جاف

بسبب تضيق الأوعية الدموية.

دوار في الرأس  
نتيجة لتفصدا الأسرع.

#### حرارة الجسم والتعرق

من الأثار الجانبية لجميع أنظمة الجسم المصنعة ارتفاع درجة الحرارة بسرعة. التعرق يسمح للجسم أن يبرد مرة أخرى، ويصبح زلثاً أكثر للسماح بالهروب.

تنفس سريع ومضمحل  
يساعدنا في أخذ المزيد من الأكسجين، والذي ينتقل بعد ذلك إلى الدم. في بعض الأحيان قد نشعر بالاختناق.

#### سرعة ضربات القلب

أو الخفقان. يرتفع ضغط الدم ويضخ القلب حيث يضخ القلب المزيد من الدم إلى العضلات، مما يسمح لنا بالهرب أو الهجوم.

مخض المعدة  
يقط الأدرينالين من تدفق الدم ويرخي عضلات المعدة والأمعاء (الدم المحول إلى عضلات الأطراف) مما يسبب الغثيان وآلم في المعدة وانقباضات عنيفة.

#### وخز اليدين - ارتجاج الساقين

أو "السيقان الهلامية". يتحول الدم إلى العضلات كبيرة، وتقبض الأوعية الدموية الصغيرة، مما يتسبب في الوخز أو الارتعاش أو التميل.

توتر العضلات  
الدم، الذي يحتوي على الأكسجين الحيوي وطاقة الجلوكوز، يتم إرساله إلى عضلات الذراعين والساقين الكبيرة - استعداداً للقتال أو الهروب. يمكن أن يسبب أيضًا الأوجاع والألام.

#### ارتخاء المثانة

ترتخي العضلة العاصرة الداخلية لذلك قد نشعر بالحاجة إلى التبول. تظل العضلة العاصرة الخارجية تحت السيطرة الواعية (باستثناء حالات الرعب الدائرة).

بعد أن يتلاشى الأدرينالين، يمكننا أن نشعر بالإرهاق والارتعاش والضعف.

## الاستجابة للتهديد

يقرر دماغنا على الفور أفضل طريقة للتعامل مع التهديد الذي يستقبله:

- القتال أو الكرّ (FIGHT): عندما نحتاج إلى القتال في طريقنا للخروج من المتاعب (أدرينالين).
- الهروب أو الفر (FLIGHT): عندما نحتاج للهروب من الخطر (أدرينالين).
- التجميد (FREEZE): عندما نحتاج إلى عدم الحركة والتخدير (الأدرينالين).
- الارتداء متثاقلاً أو الفشل (FLOP): عندما يبدو الموت حتمياً تقريباً، ينشّط الجهاز العصبي اللاوذي استجابة الاسترخاء - تتوقف عمليات التفكير، ويبطئ معدل ضربات القلب، وتسترخي العضلات، مما يتسبب في الانهيار والاستسلام.
- صديق (FRIEND): عندما نحتاج إلى التواصل الاجتماعي مع التهديد (الضحك أو الابتسام، محاولة إقامة صداقة مع المهاجمين، إلخ)

هذه كلها ردود فعل طبيعية للتهديد. عندما يتعلم دماغنا أن الاستجابة تبدو فعالة بالنسبة لنا، فإنه يميل دائماً إلى استخدام نفس الاستجابة.