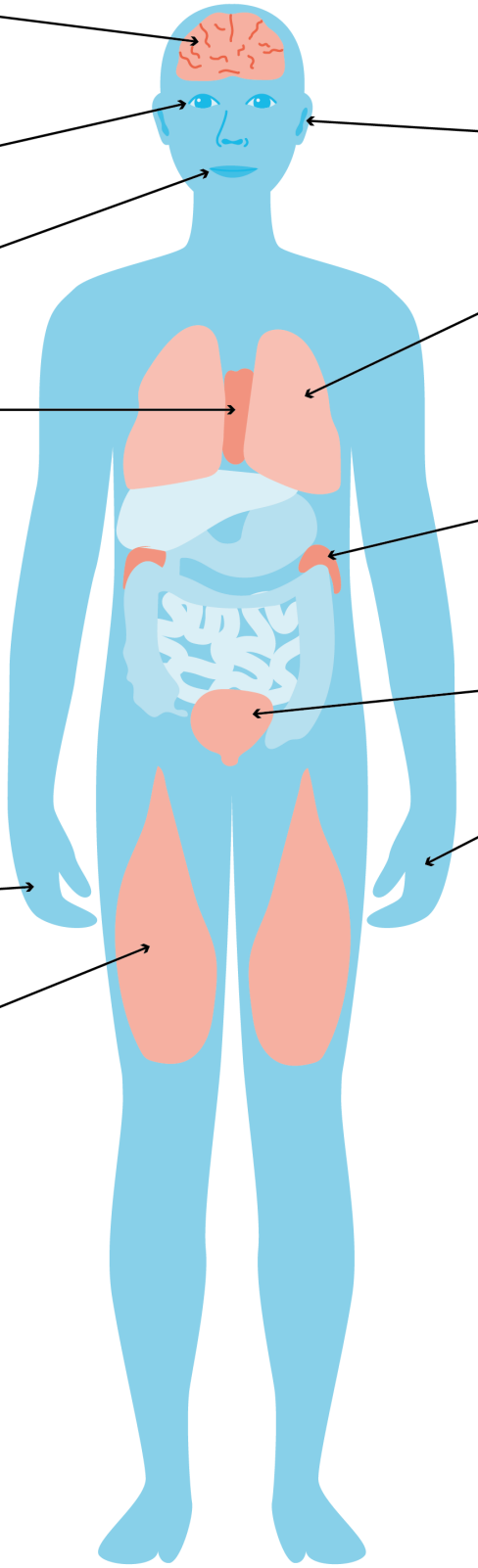
HOTSYSTEMET (KAMP- OCH FLYKTRESPONSEN)

Kamp- och flyktresponsen gör kroppen redo för att kämpa eller fly. När ett hot har uppmärksammats reagerar kroppen automatiskt. Alla förändringar sker av en anledning men kan upplevas obehgaliga.



Snabba tankar
Hjälper oss att snabbt värdera hotet och att ta snabba beslut. Det kan vara svårt att fokusera på något annat än upplevelsen av hot.

Synförändring
”Tunnelseende” eller att synen blir ”skarpare”.

Muntorrhet

Hjärtat slår snabbare
Mer blod pumpas till musklerna, vilket öka förmågan att slåss eller fly.

Kalla händer
Blodkärlen i händerna drar ihop sig för att forcera blodet till de större muskelgrupperna.

Spända muskler
Redo för att slåss eller att springa iväg, musklerna kan också darra.

Yrsel eller svimningskänsla

Ytligare och snabbare andning
För att ta in mer syre och att göra kroppen mer redo för att kämpa eller fly.

Binjurarna utsöndrar adrenalin
Adrenalinet signalerar till andra organ att göra sig redo.

Kissnödighet
Musklerna i urinblåsan slappnar av som en reaktion på stress.

Handflatorna blir svettiga
Kroppen svettas för att hålla en lagom temperatur.