

## Strach v sebeobraně

Strach je jeden z nejsilnějších a nejhůře ovladatelných pocitů. Strach vyvolaný možností osobního ohrožení je bezpochyby nepříjemný. Člověku neškolenému v sebeobraně v takové situaci hrozí podlehnouti strachu, panika a neadekvátní reakce.

Pokročilý student Akademie EBMAS WT Praha dokáže ve stresu své bojové schopnosti zesílit. K tomu potřebuje i znalost průběhu fyziologické reakce na stres. Co přesně se tedy s naším tělem děje a co tím získáme?

1. V reakci organismu na hrozící nebezpečí hraje klíčovou úlohu dvojice žláz s vnitřní sekrecí, označovaná jako nadledvinky. Dřeň jejich vnitřní části syntetizuje a uchovává stresový hormon adrenalin.

2. Ve chvíli, kdy vnímá nebezpečí, mozek vyšle nadledvinkám signál k uvolnění adrenalinu do krve, kde jeho hladina několikanásobně stoupne oproti normálu. Adrenalin koluje v krvi a nachází své receptory na povrchu buněk cílových orgánů – srdce, plic, mozku, svalů. Během okamžiku umožní reakci „fight or flight“, tedy boj nebo útek.

3. Adrenalin má v různých částech těla různé účinky. Následuje celkový přehled fyziologických procesů, které se reakce účastní:

+ Do mozku přitéká větší objem krve a mysl se stává všímavější.

+ Zorničky se rozšiřují, což umožňuje ostřejší vidění.

+ Dýchací cesty v plicích se rozšiřují pro lepší přísun kyslíku.

+ Srdce pumpuje krev rychleji a silněji.

+ Pocení je silnější.

+ „Pohonné látky“ jako kyslík a glukóza jsou rychle distribuovány do paží, nohou, trupu a zad.

4. Adrenalinový efekt přetrvává jednu až dvě minuty, během nichž máme největší šanci nepříteli utéci nebo ho porazit. Poté, co nebezpečí odezní, je adrenalin metabolizován na odpadní látky, které spolu s močí

+ Krev se sráží rychleji, aby v případě poranění byla její ztráta co nejmenší.

+ Trávicí trakt je krví zásobován méně, stejně jako pokožka. Proto ve strachu pocítujeme nevolnost a bledneme.

+ Krev se dostává do míst, kde je jí potřeba nejvíce, jako do plic, srdce, kosterních svalů a mozku.