Reakce na stres

Kartičky

**Ochromení až „předstírání mrtvého brouka“**
Oběti katastrofy jsou často jakoby paralyzovány a nedokážou uniknout z místa neštěstí, protože nejsou schopny žádného pohybu. Podstatou je obranná reakce živých organismů, která zvyšuje šance na přežití, pokud není reálná vyhlídka na vítězství v boji.

**Popření a odmítání nepříjemné reality**
Po nárazu letadel do newyorských dvojčat začalo mnoho lidí uvnitř uklízet své pracovní stoly a teprve potom začali prchat z budovy. Podle psychologů se lidé tímto chováním snaží popřít život ohrožující situaci a navodit dojem, že se nic neděje. Lidé vystavení neznámé situaci se snaží dělat to, co dělají normálně, a zachovat si své obvyklé návyky. Domnívají se, že pak situaci lépe zvládnou.

**Mdloby**

Mdloby zvyšují šance na přežití mimo jiné poklesem krevního tlaku, což minimalizuje ztrátu krve. Tato reakce je častější u žen a dětí, protože to je obvykle nebojující část populace.

**"Tunelové" vidění**
Lidé v krizové situaci mají problémy s postřehnutím celé scény a soustředí se pouze na jediný její aspekt. Dochází ke ztrátě periferního vidění, lidé vidí rozmazaně – dobře vidí tak na půl metru. Je to příprava na boj: protože při ohrožení nepřítelem potřebujeme vidět na soupeře, ne to, že kolem letí moucha.

**Aktivní přístup a útok**

Aktivní hledání způsobů a kroků, jak katastrofě čelit, odhodlání k protiakci. Při takové reakci člověk brání sebe nebo své blízké. Projevuje se rudnutím, pocením, zrychleným řečovým projevem, třesem rukou či nohou, neobyčejnou silou, výrazným projevem emocí. Čas pro dotyčného běží subjektivně rychleji.

**Apatie a rezignace**

Apatie bývá doprovázena beznadějí, bezmocí a depresí. Člověk si nevěří, že situaci zvládne, proto se předem vzdá dalšího snažení a rezignuje na hledání řešení krizové situace, pouze v ní odevzdaně setrvává.

**Bagatelizace**

Člověk situaci odmítá uvěřit a zlehčuje ji. Myslí si, že se celá situace přehání a není se čeho obávat.

**Humor**

Negativní emoce nebo postoje může člověk díky humoru vyjádřit, aniž by to mělo zásadní důsledky. To uvolňuje napětí a může pomoci odlehčit situace, ve kterých nelze dojít k uspokojivému řešení.

Reakce na stres, seznam

**Popření a odmítání nepříjemné reality**
Po nárazu letadel do newyorských dvojčat začalo mnoho lidí uvnitř uklízet své pracovní stoly a teprve potom začali prchat z budovy. Podle psychologů se lidé tímto chováním snaží popřít život ohrožující situaci a navodit dojem, že se nic neděje. Lidé vystavení neznámé situaci se snaží dělat to, co dělají normálně, a zachovat si své obvyklé návyky. Domnívají se, že pak situaci lépe zvládnou.

**"Tunelové" vidění**
Lidé v krizové situaci mají problémy s postřehnutím celé scény a soustředí se pouze na jediný její aspekt. Dochází ke ztrátě periferního vidění, lidé vidí rozmazaně – dobře vidí tak na půl metru. Je to příprava na boj: protože při ohrožení nepřítelem potřebujeme vidět na soupeře, ne to, že kolem letí moucha.

**Bagatelizace**

Člověk situaci odmítá uvěřit a zlehčuje ji. Myslí si, že se celá situace přehání a není se čeho obávat.

**Ochromení až „předstírání mrtvého brouka“**
Oběti katastrofy jsou často jakoby paralyzovány a nedokážou uniknout z místa neštěstí, protože nejsou schopny žádného pohybu. Podstatou je obranná reakce živých organismů, která zvyšuje šance na přežití, pokud není reálná vyhlídka na vítězství v boji.

**Mdloby**

Mdloby zvyšují šance na přežití mimo jiné poklesem krevního tlaku, což minimalizuje ztrátu krve. Tato reakce je častější u žen a dětí, protože to je obvykle nebojující část populace.

**Aktivní přístup a útok**

Aktivní hledání způsobů a kroků, jak katastrofě čelit, odhodlání k protiakci. Při takové reakci člověk brání sebe nebo své blízké. Projevuje se rudnutím, pocením, zrychleným řečovým projevem, třesem rukou či nohou, neobyčejnou silou, výrazným projevem emocí. Čas pro dotyčného běží subjektivně rychleji.

**Humor**

Negativní emoce nebo postoje může člověk díky humoru vyjádřit, aniž by to mělo zásadní důsledky. To uvolňuje napětí a může pomoci odlehčit situace,  ve kterých nelze dojít k uspokojivému řešení.

**Apatie a rezignace**

Apatie bývá doprovázena beznadějí, bezmocí a depresí. Člověk si nevěří, že situaci zvládne, proto se předem vzdá dalšího snažení a rezignuje na hledání řešení krizové situace, pouze v ní odevzdaně setrvává.