# Как Выброс Адреналина Влияет На Нашу Физиологию В Опасной Ситуации

Многие люди при обучении самообороне уделяют основное внимание физической подготовке и отработке различных приемов. Они отрабатывают «нокаутирующие» удары на боксерских снарядах, формируют мышечный корсет с помощью силовых упражнений, изучают приемы ножевого боя, практикуясь на деревянных или резиновых имитаторах холодного оружия.

Они часто смотрят на себя в зеркало, чтобы увидеть как растут их мышцы и самоуверенность, после каждой тренировки. Они культивируют в себе самоуверенность, которая, увы, не подкреплена реальной подготовкой. Они ставят себя на пьедестал из хлипкого картона, который рушится при первом дуновении ветра реального нападения. Они падают с этого картона на пол с силой, прямо пропорциональной высоте воздвигнутого ими картонного пьедестала.

Потому что интеллектуальная и психическая подготовка, которую они игнорировали, стоит во главе угла при обучении реальным навыкам эффективной самообороны. Именно эта подготовка позволяет пройти через подъем адреналина в минуты опасности, стресс и боль от физической конфронтации и ее последствий.

Одно только понимание механизма действия адреналина уже может существенно снизить его воздействие. Фактор шока, который вызывает быстрый выброс адреналина в кровь, может напугать вас, вогнать в ступор, если вы не понимаете, почему это происходит и не готовы к тем физиологическим реакциям, которые протекают в вашем теле в минуты опасности. Но если вы сможете осознать и принять адреналиновый синдром как данность, то сможете трансформировать эту энергию страха в энергию ярости, многократно увеличивая возможности своего тела.

Адреналиновый синдром можно сравнить с впрыском топлива в турбодвигатель спортивной машины. Отжимая сцепление и давя на газ при режиме «турбо» вы будете двигаться на большой скорости. Однако если вы будете давить на газ не отжав сцепление, вы не сдвинетесь с места и топливо будет расходоваться вхолостую. Примерно также действует и адреналин.

Вы можете использовать эту энергию со знаком плюс или со знаком минус, направляя ее внутрь или наружу. Позитивное использование адреналина — это действие. Когда вы действуете — деретесь или убегаете — адреналин используется позитивно, добавляет вашему телу силу, скорость, делает его менее чувствительным к боли.

Негативное использование адреналина — это паника. Ваш мозг принимает адреналин за страх, и энергия страха пожирает вас изнутри. Энергия страха полностью съедает всю вашу энергию. Без остатка. Делает вас слабым и безвольным, энергетически опустошенным и оцепеневшим перед лицом опасности.

Чем опасней ситуация — тем больше выбрасывается адреналина в кровь. Чем больше адреналина — тем больше у вас энергии для действия. Но чем больше адреналина, тем сложнее его контролировать.

### Дрожь в ногах

Неконтролируемая дрожь в ногах вызвана тем фактом, что под действием адреналина кровь отливает от тех органов, которые мозг считает менее важными в данной ситуации, и приливает к тем, которые наиболее важны для драки или бегства. Очевидно, что мышцы ног получают неоспоримый приоритет в такой ситуации. Вот почему ноги или другие части тела могут неконтролированно дрожать, как мотор машины, которая стоит у светофора в ожидании зеленого света. Ваше тело наращивает обороты, готовясь к действию. Чтобы взять под контроль эту реакцию, позвольте телу двигаться в эти секунды — это может быть легкое притоптывание одной ногой, будто в такт музыке, которую слышите только вы, или мелкоамплитудные круговые движения крупными частями своего тела или что-то еще, что вам подойдет. Основная идея — дать телу небольшой выход энергии за счет двигательной активности.

### Сухость во рту

Во рту может появиться сухость, а губы могут побелеть. Это происходит по той же причине — кровь приливает к ногам и крупным мышечным группам тела за счет обеспечения менее значимых для данной ситуации органов.

### Дрожь в голосе

В вашем голосе могут проявиться дрожащие нотки. Это может явно показать, что вы напуганы. В минуты опасности многие люди могут стать косноязычными, употреблять односложные слова или короткие фразы. Это происходит потому, что кровь отливает от определенных частей головного мозга. В древности, когда человек убегал от диких животных, голос был не нужен. Поэтому мозг привык считать речь не очень важной составляющей для выживания в опасной ситуации. Но в современном мире голос жизненно важен в ситуациях самообороны. Его необходимо контролировать. Ведь правильный подбор нужных слов может решить исход схватки еще до ее начала. Учитесь контролировать дрожь голоса и прятать чувство страха. Тренировка диафрагмы, дыхательные упражнения и ситуативная работа — лучшие способы для этого. Это, конечно, не просто, потому что инстинкт самосохранения хочет, чтобы вы бежали как можно дальше от опасности. Он не хочет, чтобы вы вступали в разговоры. Вам понадобится сила воли и мужество, чтобы научиться этому.

## Синдром "Туннельного зрения"

Угол обзора сокращается до минимального. Вы видите только то, что находится прямо перед вами. Вы практически лишаетесь периферийного зрения, которое не рассматривается организмом как жизненноважное в опасной ситуации. Противник кажется ближе и больше из-за оптического обмана, вызванного синдромом «туннельного зрения». Будьте готовы к тому, что вы будете испытывать синдром «туннельного зрения» в опасной ситуации и постарайтесь к нему подготовиться. Вариантом решения могут быть передвижение назад — в стороны, перевод взгляда с одного противника на другого, если их несколько, специальная работа бедер, позволяющая расширять угол обзора и другие методы спецподготовки.

## Потные ладони

Ладони рук часто становятся липкими из-за обильного выделения пота. Потеет все тело, поэтому неосознанно вы будете стараться развести руки в стороны, чтобы потовые железы были максимально открыты и пот охлаждал тело.

## Тошнота

Адреналин может вызвать позывы к рвоте или рвоту. Это связано с тем, что непереваренная пища рассматривается как лишний груз при драке или бегстве, от которого организм стремится избавиться.

## Слабость кишечника / мочевого пузыря

Как и в случае с тошнотой, лишняя вода и непереваренная пища рассматриваются организмом как дополнительная обуза для тела в ситуациях, когда нужно бежать или драться. Поэтому по его мнению их нужно удалить из организма. Часто эти физиологические реакции рассматриваются как символ трусости человека. Но это не трусость. Это естественная реакция организма на опасность.

## Адреналиновая глухота

В минуты сильной опасности внимание настолько суживается, что человек может не слышать ничего, что происходит вокруг него, не реагировать ни на какие периферийные звуки, даже если они очень громкие — крики или выстрелы, например.

## Временная потеря памяти

Адреналиновая атака может вызвать временную потерю памяти или исказить ее. В памяти могут меняться местами последовательность событий или слов. Наиболее тяжелые моменты могут полностью блокироваться.

## Нарушение цветовосприятия

Из-за большого количества крови, отливающей от мозга, человек может видеть все в черно-белых тонах. Способность видеть другие цветовые оттенки временно отключается.

## Синдром покорности

Сильный адреналиновый выброс может вызвать чувство беспомощности и подчинения страху. Именно поэтому очень часто жертвы нападения беспрекословно выполняют все команды насильника, не оказывая никакого сопротивления.

### Астральные проекции

Человек, находящийся под действием адреналиновго синдрома может переживать ощущение выхода из физического тела, как будто он смотрит на себя со стороны или сверху.

### «Словесный понос» (логорея)

В основном проявляется после произошедшей ситуации, когда человек как бы пытается вербально оправдать свои действия, разговаривая очень быстро и без остановки.

### Синдром отрицания

Психологическая неспособность принять ответственность за свои действия. Например: «Я не бил его ножом. Он сам напоролся на него»

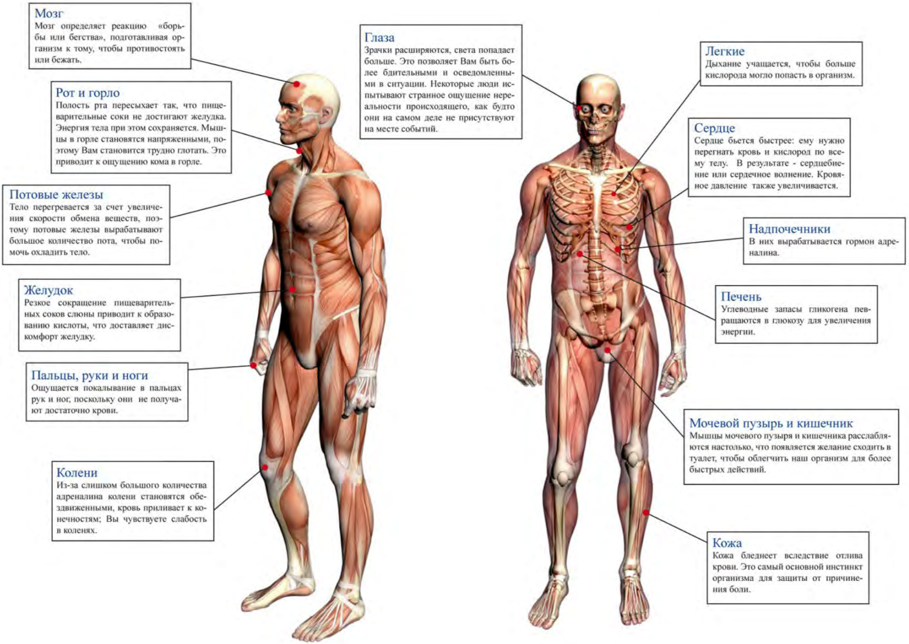
### Искажение времени

Субъективное переживание времени меняется. Оно замедляется, когда минута кажется часом, или, наоборот после произошедшей ситуации многие люди говорят «Все произошло быстро».

### Искажение восприятия

После происшествия нападавший может казаться более высоким и крупным, чем был на самом деле и т. д.

## Реакция Тела На Ситуацию «Бей или Беги»



**Мозг**
Мозг определяет реакцию «борьбы или бегства», подготавливая организм к тому, чтобы противостоять или бежать.

**Рот и горло**
Полость рта пересыхает так, что пищеварительные соки не достигают желудка. Энергия тела при этом сохраняется. Мышцы в горле становятся напряженными, поэтому Вам становится трудно глотать. Это приводит к ощущению кома в горле.

**Потовые железы**
Тело перегревается за счет увеличения скорости обмена веществ, поэтому потовые железы вырабатывают большое количество пота, чтобы помочь охладить тело.

**Желудок**
Резкое сокращение пищеварительных соков слюны приводит к образованию кислоты, что доставляет дискомфорт желудку.

**Пальцы, руки и ноги**
Ощущается покалывание в пальцах рук и ног, поскольку они не получают достаточно крови.

**Колени**
Из-за слишком большого количества адреналина колени становятся обездвиженными, кровь приливает к конечностям; Вы чувствуете слабость в коленях.

**Глаза**
Зрачки расширяются, света попадает больше. Это позволяет Вам быть более бдительными и осведомленными в ситуации. Некоторые люди испытывают странное ощущение нереальности происходящего, как будто они на самом деле не присутствуют на месте событий.

**Легкие**
Дыхание учащается, чтобы больше кислорода могло попасть в организм.

**Сердце**
Сердце бьется быстрее: ему нужно перегнать кровь и кислород по всему телу. В результате - сердцебиение или сердечное волнение. Кровяное давление также увеличивается.

**Надпочечники**
В них вырабатывается гормон адреналина.

**Печень**
Углеводные запасы гликогена превращаются в глюкозу для увеличения энергии.

**Мочевой пузырь и кишечник**
Мышцы мочевого пузыря и кишечника расслабляются настолько, что появляется желание сходить в туалет, чтобы облегчить наш организм для более быстрых действий.

**Кожа**
Кожа бледнеет вследствие отлива крови. Это самый основной инстинкт организма для защиты от причинения боли.

Чтобы в один прекрасный момент не оказаться «застывшим от страха» в опасной ситуации нужно уметь распознавать различные проявления страха. Ничто так хорошо не помогает трансформировать страх, как знание. Ведь человек боится того, чего не знает. Когда вы научитесь контролировать свой страх, вы сможете с выгодой для себя использовать адреналиновые реакции противника, атакуя его мозг, а не тело.

© Международная ассоциация Системы Кадочникова
© Издательство Неоглори
Методические материалы и инфографика для
проекта Азбука ситуационной самообороны»

WWW.KADOCHNIKOV.INFO