

# Bedenimiz

# Duygularardan

# Nasıl Etkilenir?

Hiç karnınızda kelebekler uçuşuyormuş gibi hissettiniz mi? Peki, arkadaşınızın gözlerinin bir anda kocaman olduğunu ya da yanaklarının kızarmaya başladığını gördünüz mü? Biraz düşünün. Bu durumlarla hangi zamanlarda karşılaştınız? Sizin heyecanlandığınız, arkadaşınızın korktuğu ya da utandığı bir an olabilir mi?

Hepimiz çevremizde olan bitene duygularımızla tepki veririz. Öfke, huzur, umut, korku, kaygı, merak, neşe... Bunlar, duygularımızdan bazılarıdır ve her bir duygu bizi belirli şekillerde davranmaya yönlendirir. Düşüncelerimiz duygularımızdan etkilenerek değişebilir, şekillenebilir. Tıpkı düşüncelerimiz gibi bedenimiz de duygularımızdan etkilenir ve her duyguya karşı farklı farklı tepkiler verebilir. Bu süreçte en büyük rol, hormonlara aittir.

Hormonlar, çeşitli uyarılar oluşturarak bedenimizde gerçekleşen olayları düzenleyen maddelerdir.



Hissettiğimiz duyguya göre bedenimizde salgılanan hormonlar farklılık gösterir. Bu da her duygunun bedenimizin işleyişinde farklı değişikliklere yol açmasını sağlar. Örneğin bazı hormonlar, içinde bulunduğumuz duruma göre organlarımızın çalışmasını hızlandırırken bazıları yavaşlatabilir.

Haydi, şimdi biraz hızlanman gerek!



Korkmuş, kaygılanmış ya da heyecanlanmışsak bu durumlar bedenimizin stres altında kalmasına neden olabilir. Stres anında bedenimiz kendini korumak için farklı yollar dener. Örneğin göz bebeklerimizin kocaman olması, çevremizi daha iyi görmemizi sağlar. Soluk alıp verişimizin hızlandığı stresli bir durumdaysa kaslarımıza daha çok oksijen taşınır. Böylece daha hızlı hareket edebiliriz. Neşe, huzur gibi olumlu duygular ise stresi azaltır ve bedenimizin daha rahat hissetmesine yardım eder.

Cem, Elif, Büşra, Hakan ve Derya'nın duyguları hakkında anlattıklarını dinlemeye ne dersiniz? Belki sonrasında siz de anılarınızı gözden geçirip bu duyguların etkilerini hissettiğiniz anları fark edebilirsiniz.

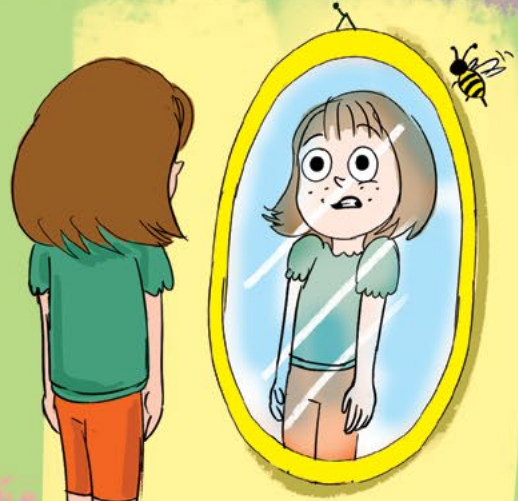


Annemle alışveriş yaparken kayıp düşmüştüm. Çevremiz çok kalabalıktı ve düştüğüm için utanmıştım. Bir anda yanaklarım o kadar ısınmıştı ki... Annemin söylediğine göre adrenalin denilen hormon yüzümdeki damarları genişletip buraya daha fazla kan akışı olmasını sağladığından yanaklarım kızarmış.

Uzun zamandır görmediğim arkadaşım ile parkta oynamaya çıktığım için çok mutluydum. Tüm gün yüzümde kocaman bir gülümsemeyle dolaşmıştım. Çektirdiğimiz fotoğraflara baktığımda gözlerimin hep kısık olduğunu fark ettim. Çünkü gülümsemeden duramıyordum! Bedenimde salgılanan mutluluk hormonları sayesinde akşam mişıl mişıl uyudum.



Küçükken elimi arı soktuğunda canım yanmıştı. Bu yüzden de dün aynanın üzerindeki arıyı görünce çok korktum. Olduğum yerde donakaldım. Kalbim hızlı hızlı atıyor, çok hızlı soluk alıp veriyordum. Öylece arının gitmesini bekledim. Neyse ki çok geçmeden arı pencereden çıkıp gitti. Dönüp aynaya baktığımda göz bebeklerimi gördüm, kocaman olmuşlardı.



Yeni okuluma başladığım günü hiç unutmuyorum. Eve döndüğümde tüm kaslarım ağrıyor gibi hissediyordum ve canım hiçbir şey yemek istemiyordu. Çok fazla yeni insanla tanışmıştım, onlarla oyun oynayıp oynayamayacağımı bile bilmiyordum! Babaannemin yanına gidip ona sarılmış ve hissettiklerimi anlatmıştım. Bu, hem güvende hem de huzurlu hissetmemi sağlamıştı. Tüm ağrılarım ve iştahsızlığım gitmişti, acıkmaya başlamıştım.

Sene sonu etkinliğimizde şarkı söyleyeceğim için çok mutluydum ama kalabalığı görünce çok heyecanlanmıştım. Mikrofonun karşısına geçtiğimde içim kıpır kıpır olmuştu. Kalbim yerinden çıkacak gibiydi sanki. Ellerime baktım, hem çok terlemişlerdi hem de titriyorlardı. Derin bir soluk alıp kendimi sakinleştirerek güzelce şarkımı söylemiştim. Hepimiz çok eğlenmiştik.

