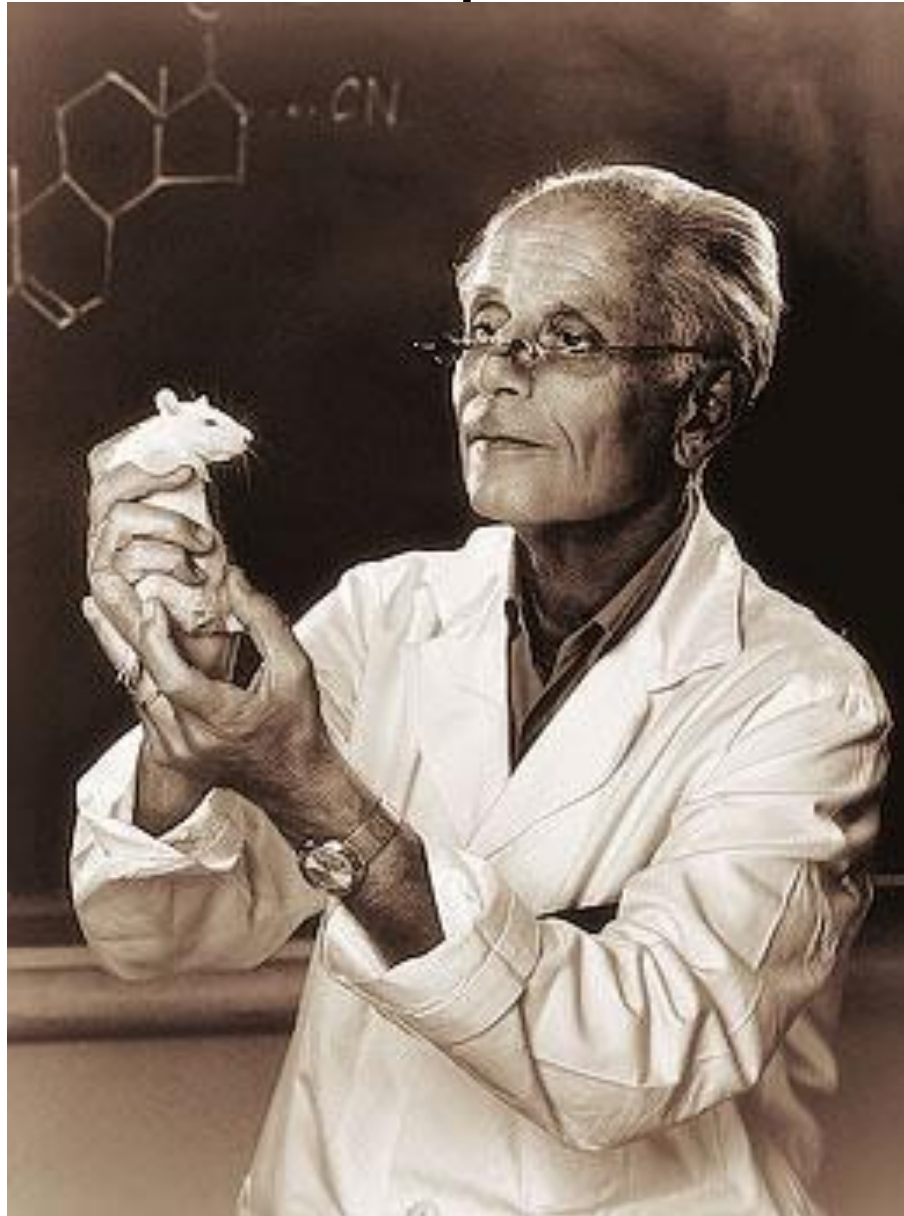


Стрес та його чинники. Адаптація людини до стресу



<http://zdoroviedarr.ru>

Стрес



1936. Канадець Ганс Сельє запропонував термін

Стрес



WALLPAPERS
8000 X 6000

Виникає при дії на організм екстремальних подразників

Стресс



Стресс-подразники порушуют гомеостаз

Стрес



У відповідь на стрес-подразники виникає неспецифічна (завжди однокова) реакція

Стрес



Ця реакція активізує захисні механізми і організм адаптується до умов

Стрес



Стрес-подразники: холод

Стресс



Стресс-подразники: спека

Стресс



Стресс-подразники: травма

Стрес



Стрес-подразники: значне фізичне навантаження

Стрес



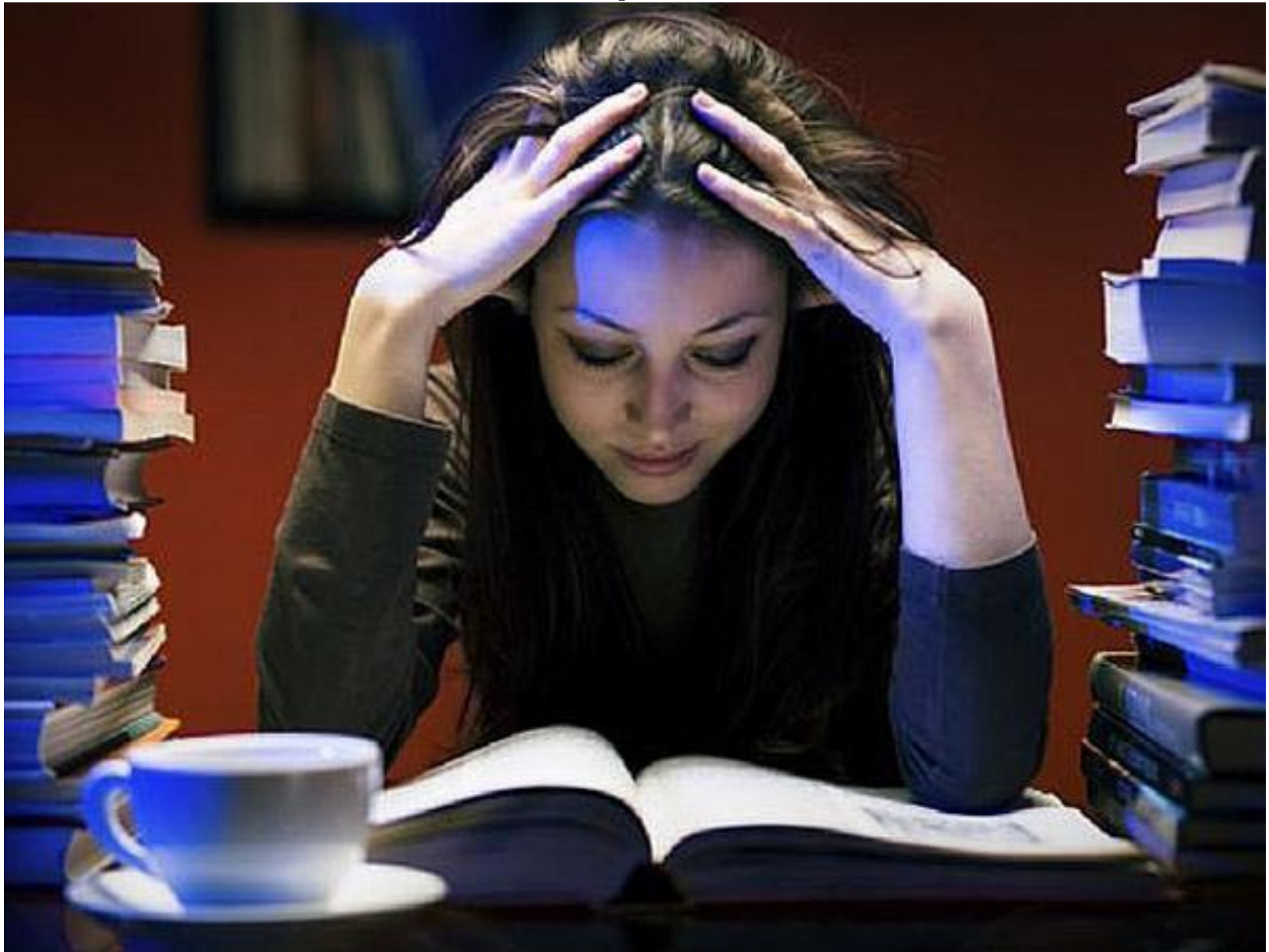
Стрес-подразники: збудники інфекцій

Стресс



Стресс-подразники: токсины

Стрес



Стрес-подразники: психічне й емоційне
напруження

Стрес



Стрес-подразники сприймаються психікою людини як певна загроза

Стрес



Стрес-подразники викликають емоційну реакцію: страх, агресію

Стрес



У природному середовищі організми постійно потрапляють у стресові ситуації (втеча або напад)

Стрес



Естественное течение стресса

©Mielin.ru

У природному середовищі організми постійно потрапляють у стресові ситуації (втеча або напад)

Стрес



У житті людей теж виникають подібні ситуації

Стрес



“Люди-кролики” важче переносять стресові ситуації,
Їх надниркові залози виробляють гормон тривоги і страху адреналін

Стрес



“Люди-леви” легше долають труднощі,
у них крім адреналіну виробляється гормон агресії і гніву
норадреналін

Стрес



Адреналін звужує судини шкіри, норадреналін - розширює

Стрес



Собака чує запах адреналіну переляканої
людщини

Фази стресу



Фаза тривоги (до 2-х діб).
Мобілізація наявних резервів організму (короткочасна
адаптація).

Фази стресу

Стрес-подразник →

активізація СНС →

адреналін, норадреналін →

зміни і м'язах і внутрішніх органах,

активізація гіпоталамуса →

утворення гіпофізом СТГ та АКТГ

→

вироблення кортикостероїдів

Фази стресу



Фаза опору (резистентності) (може тривати роками).
Довгострокова адаптація під впливом кортикостероїдів та СТГ
(синтез додаткових м'язових білків, еритроцитів, Hb, меланіну)

Фази стресу



Основна умова довготривалості фази опору –
відповідність сили стрес-подразника резервним можливостям
організму

Фази стресу



Фаза виснаження виникає, якщо подразник занадто сильний і довготривалий

Фази стресу



Фаза виснаження може закінчитися смертю

Вплив стресу на організм



Помірний стрес корисний для здоров'я

Вплив стресу на організм



За помірною стресу проявляється в основному фаза опору (резистентності)

Вплив стресу на організм



Негативною є суто людська форма стресу – соціально обумовлена, коли людина не може проявити природну реакцію – боротися чи тікати

Вплив стресу на організм



Напруження ВНС і м'язів не реалізуються в активному русі і призводять до розвитку хвороб (ВСД, гіпертонія, діабет, атеросклероз, інфаркти, інсульти)

“Шкільний” стрес



Учіться ретельніше, щоб менше хвилюватися

“Шкільний” стрес



Регулярно займайтеся фізичною культурою