

Запам'ятай



● **Стресори (чинники стресу)** – це будь-які фізичні, хімічні, біологічні чи соціальні чинники навколишнього середовища, що спричиняють сильне відхилення стану організму від гомеостазу.

● **Стрес** – реакція організму на стресор.



● СТАДІЇ ФОРМУВАННЯ СТРЕСУ

I. ТРИВОГА

активація симпатичної нервової системи

II. ОПІР

мобілізація ресурсів організму під дією кортизолу

III. ВИСНАЖЕННЯ

вичерпання ресурсів організму, може призвести до хвороби

СТРЕС

позитивний (еустрес)

негативний (дистрес)