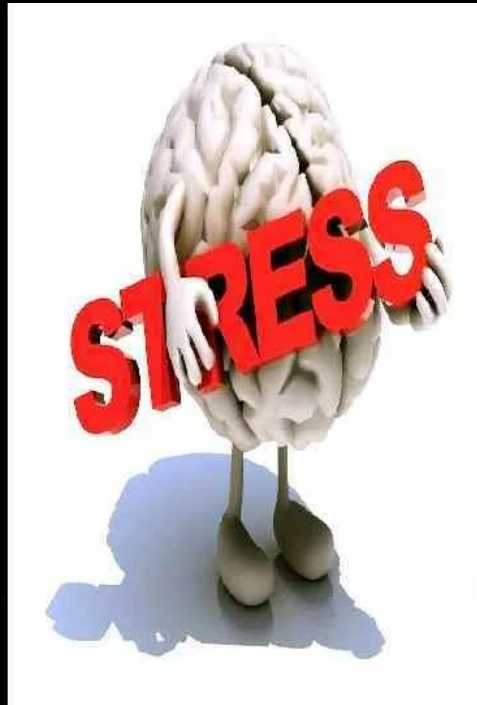




# СТРЕСС, ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

Подготовил: Исламов Эльдар, ЭГ-22

# ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ



- Стресс – это особое состояние организма, возникающее в ответ на действие любых раздражителей, угрожающих гомеостазу, и характеризующееся мобилизацией неспецифических приспособительных реакций для обеспечения адаптации к действующему фактору.

# СТРЕССОР



- В качестве стрессора, то есть агента, вызывающего стресс, могут выступать любые внешние или внутренние раздражители, обычные или не обычные по своей природе, но предъявляющие к организму повышенные требования, реально нарушающие или потенциально угрожающие постоянству внутренней среды организма. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса.

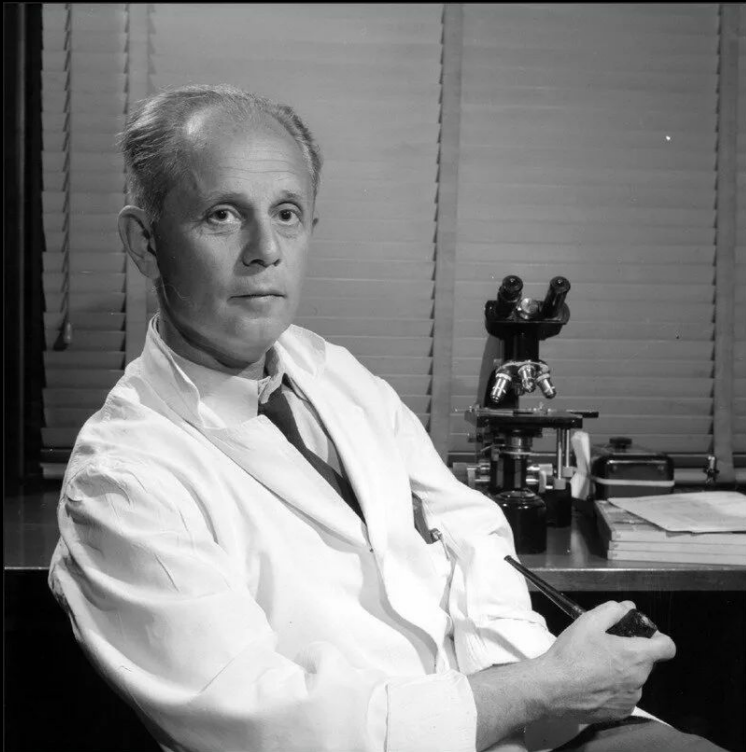
# ТРИАДА СЕЛЬЕ



- С точки зрения физиологов, общий адаптационный синдром включает так называемую триаду Селье:
- 1) инволюцию (уменьшение тимуса (вилочковой железы), селезенки, лимфатических узлов, жировой ткани);
- 2) изъязвление желудка и желудочно-кишечного тракта;
- 3) исчезновение гранул липидов в надпочечниках и увеличение коркового слоя надпочечников.



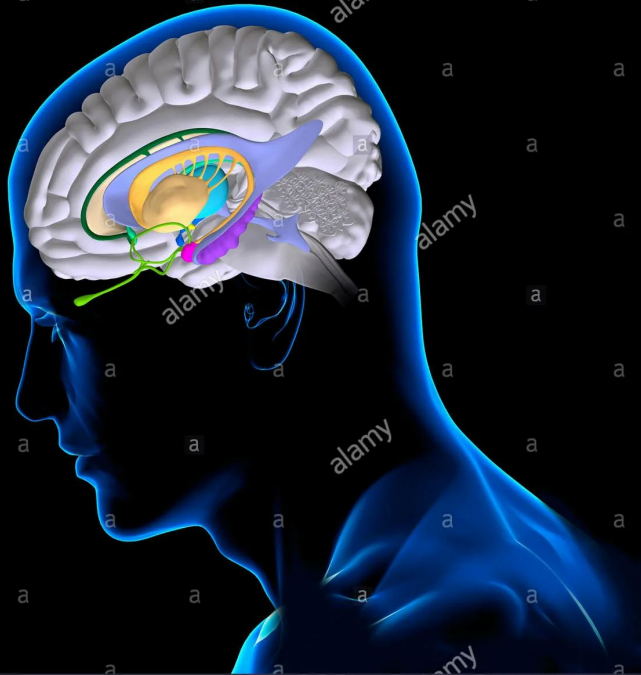
# СТАДИИ СТРЕССА



- Ганс Селье - канадский эндокринолог, выделяет 3 стадии стресса.
- **На первой стадии** (стадия тревоги) рождается непосредственная первая реакция на раздражитель, происходит адаптационная перестройка, возникает тревожность и мобилизация ресурсов организма. На этой стадии остро развивающееся эмоциональное возбуждение играет роль дезорганизатора поведения. Нарушается сложный процесс анализа и формирования деятельности, выбора оптимальной ее стратегии.

# ВТОРАЯ СТАДИЯ

- На второй стадии — стадии резистенции (стабилизации) — отмечается сбалансированность расходования адапционных резервов организма.



# ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

- На третьей стадии (стадии истощения), которая может начаться при чрезмерной интенсивности стрессоров, в организме происходят структурные перестройки. Для дальнейшей адаптации организм использует энергетические ресурсы, восполнение которых невозможно. На данной стадии происходит истощение организма.

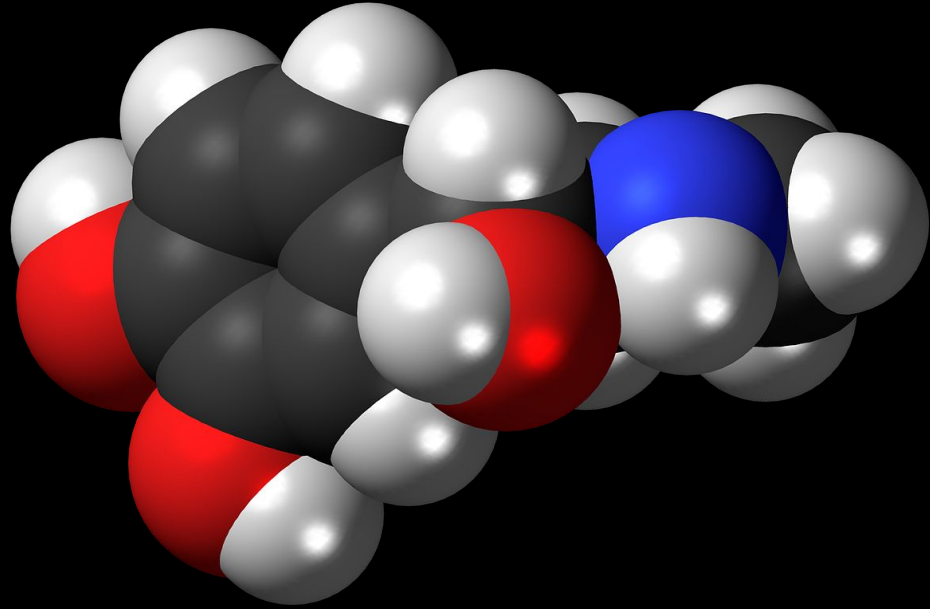


# РОЛЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



- Ведущую роль в формировании общего адаптационного синдрома играет центральная нервная система, поэтому стресс можно определить как состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции.





## РОЛЬ АДРЕНАЛИНА

- Роль адреналина в этом случае заключается в следующем: он меняет метаболизм глюкозы, ускоряя процесс разложения гликогена, способствует также превращению белка в глюкозу, делает доступным жир для переработки, увеличивает кровоток к мышцам и, как следствие, стимулирует реакцию организма. Длительное воздействие стресса может привести к развитию диабета напряжения. В целом, на данной стадии осуществляется мобилизация защитных сил организма. При этом организм функционирует с большим напряжением, однако, еще справляется с нагрузкой

The background features several overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of light blue and green. These shapes are arranged in a way that creates a layered, collage-like effect. The central text is positioned within a white rectangular area that is slightly offset from the center of the page.

**Спасибо  
за внимание!**