


# Влияние стресса на организм

Залесских А. А.  
2 - МЭЭП



Под стрессом понимают комплекс реакций, которые даёт наш организм на ряд определённых стимулов.

В совокупности их принято называть стрессовым фактором, обеспечивающим физиологические и психологические реакции. Длительность стрессового воздействия может быть разной, равно как и степень влияния на людей.

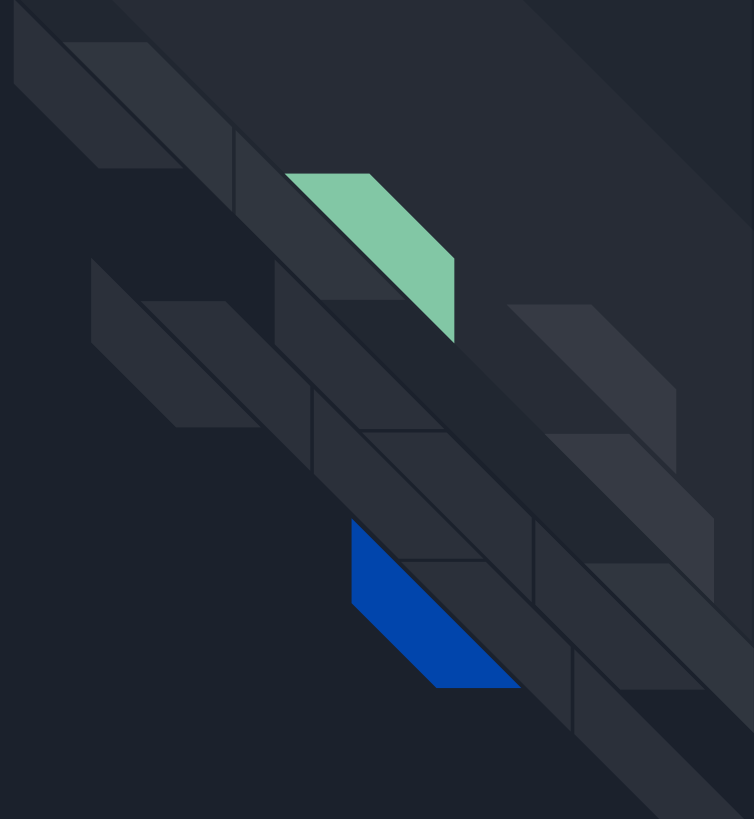
Следует различать разные формы стресса:

- кратковременный
- длительный



Когда люди испытывают стрессовое состояние, у них начинает активно работать гипоталамо-гипофизарная система, которая является источником продуцирования ряда гормонов, защищающих организм и помогающих ему выживать в экстремальных и сложных ситуациях.

- адреналин;
- норадреналин;
- кортизол.



Тем не менее, при длительном воздействии кортизола на организм появляются заболевания и патологические состояния в виде:

- гипертонии;
- ИБС;
- бессонницы;
- преждевременного старения;
- хрупкости костей и т.д.

Таким образом, после колоссальной мобилизации организма наступает его полное истощение, сопровождающееся губительными последствиями.

