



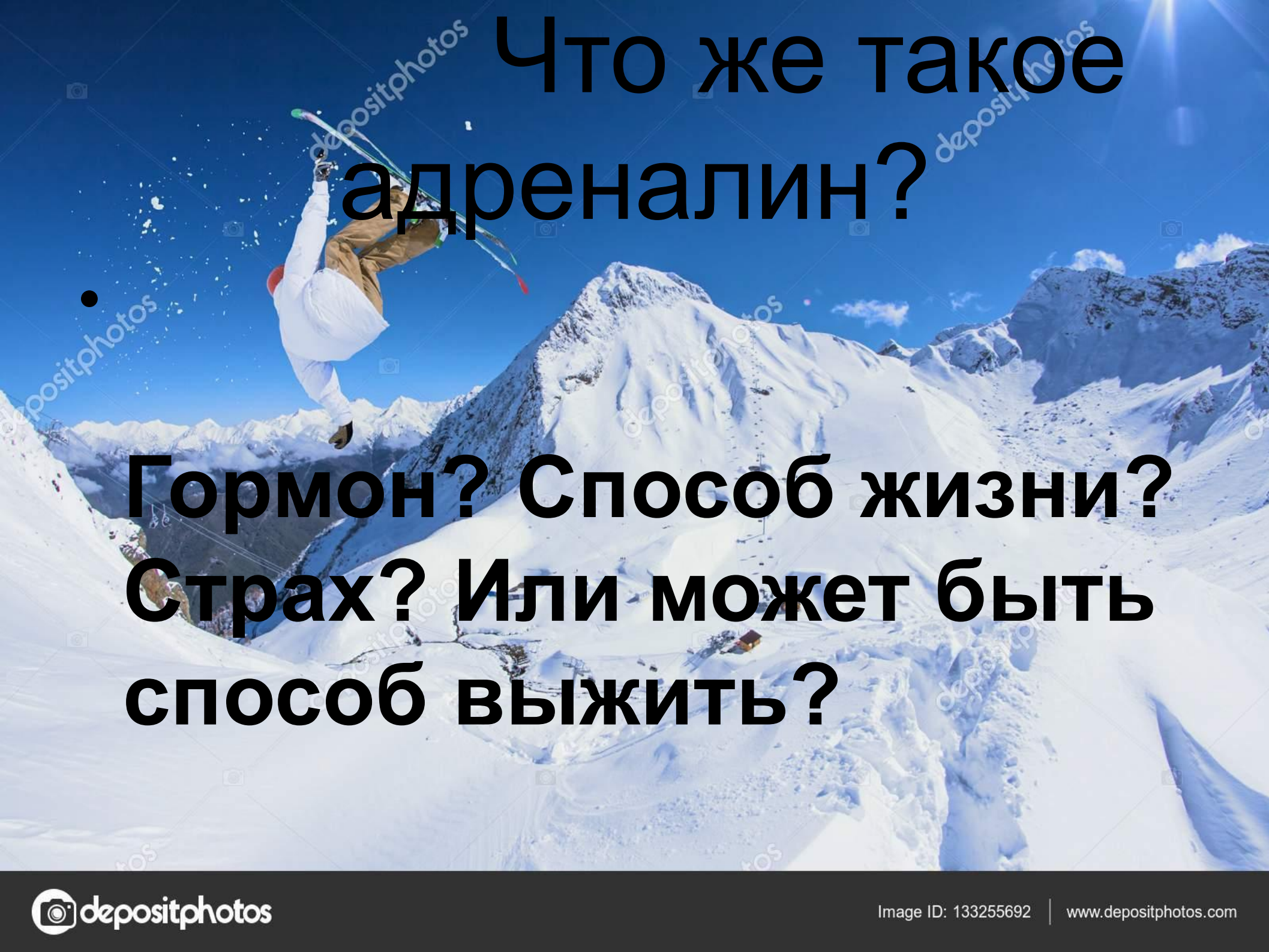
**Какой твoй  
гормон страха ?**

# Адреналин



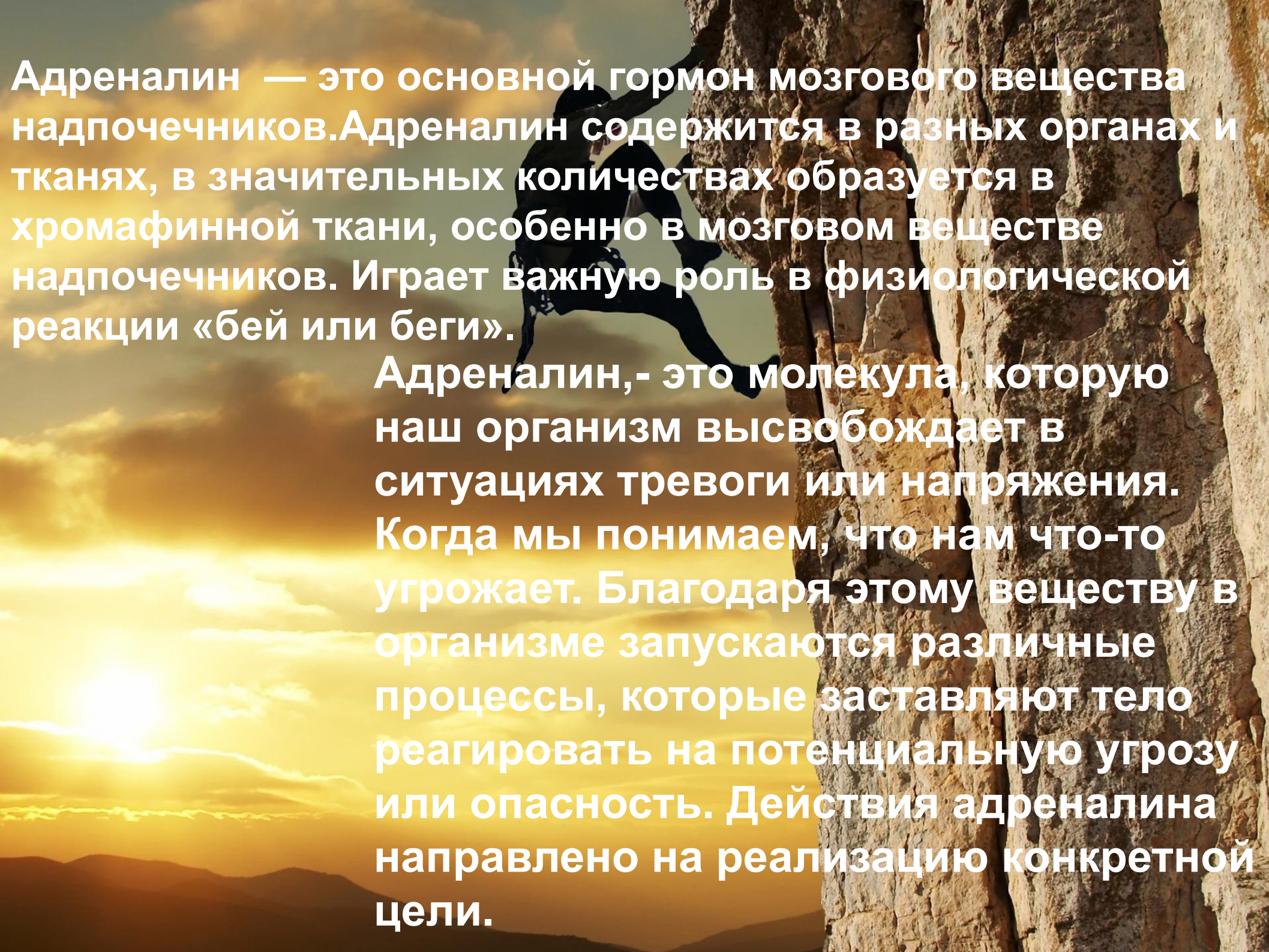
Знакомо, не так ли ?

Вы не задумывались, что заставляет людей прыгать с парашютом или штурмовать отвесные обледеневшие скалы?

A skier in a white jacket and brown pants is captured mid-air, performing a backflip. The skier's skis are visible, and a trail of snow is left behind. The background features a vast, snow-covered mountain range under a bright blue sky with a few wispy clouds. The overall scene conveys a sense of high-altitude adventure and extreme sports.

Что же такое  
адреналин?

•  
Гормон? Способ жизни?  
Страх? Или может быть  
способ выжить?

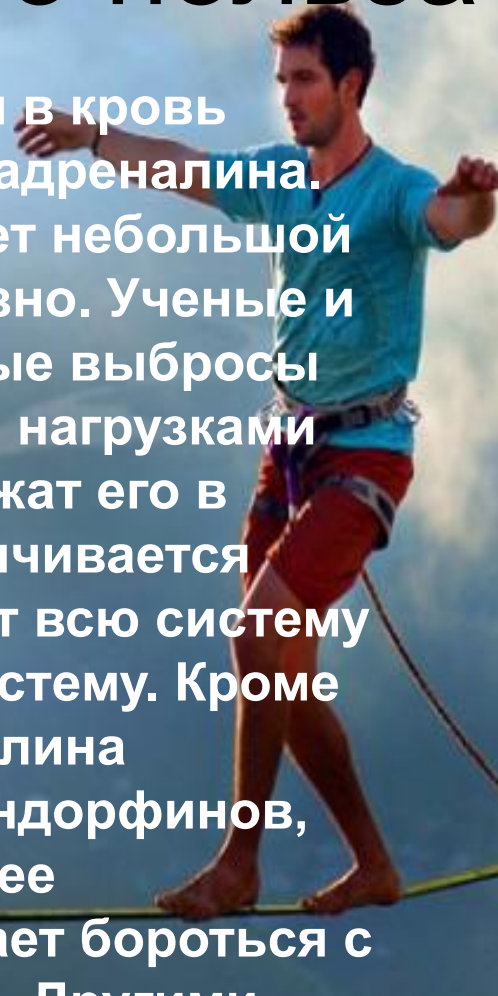
A person in silhouette is climbing a vertical rock face. The background is a bright sunset or sunrise with a golden glow and some clouds. The person is wearing a helmet and climbing gear, and is positioned on the right side of the frame, reaching up.

**Адреналин — это основной гормон мозгового вещества надпочечников. Адреналин содержится в разных органах и тканях, в значительных количествах образуется в хромофинной ткани, особенно в мозговом веществе надпочечников. Играет важную роль в физиологической реакции «бей или беги».**

**Адреналин, - это молекула, которую наш организм высвобождает в ситуациях тревоги или напряжения. Когда мы понимаем, что нам что-то угрожает. Благодаря этому веществу в организме запускаются различные процессы, которые заставляют тело реагировать на потенциальную угрозу или опасность. Действия адреналина направлено на реализацию конкретной цели.**

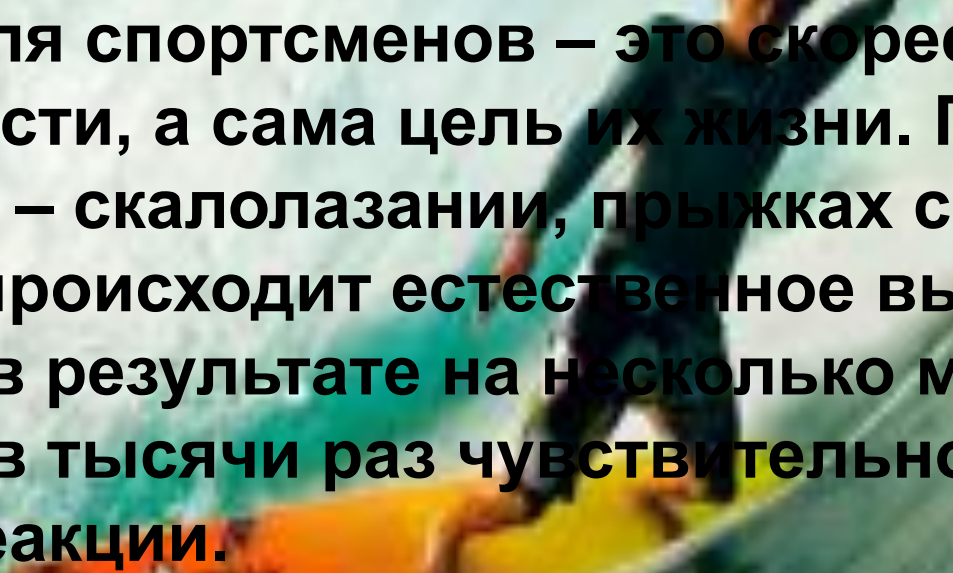
# Какая от него польза?

Установлено, что при занятиях спортом в кровь выбрасывается некоторое количество адреналина. Другими словами, организм испытывает небольшой стресс, что, на самом деле, очень полезно. Ученые и медики считают, что такие дозированные выбросы адреналина при занятиях физическими нагрузками подпитывают организм энергией и держат его в тонусе. При выбросе адреналина увеличивается прилив кислорода, который возбуждает всю систему кровообращения, а также иммунную систему. Кроме того, незначительные выбросы адреналина стимулируют выработку дофамина и эндорфинов, которые способны улучшать наше общее самочувствие. Адреналин также помогает бороться с другим гормоном стресса – кортизолом. Другими словами, адреналин в небольших количествах помогает человеку предотвратить стресс, провоцируемый кортизолом, который в отличие от адреналина выделяется медленно, почти незаметно для человека.



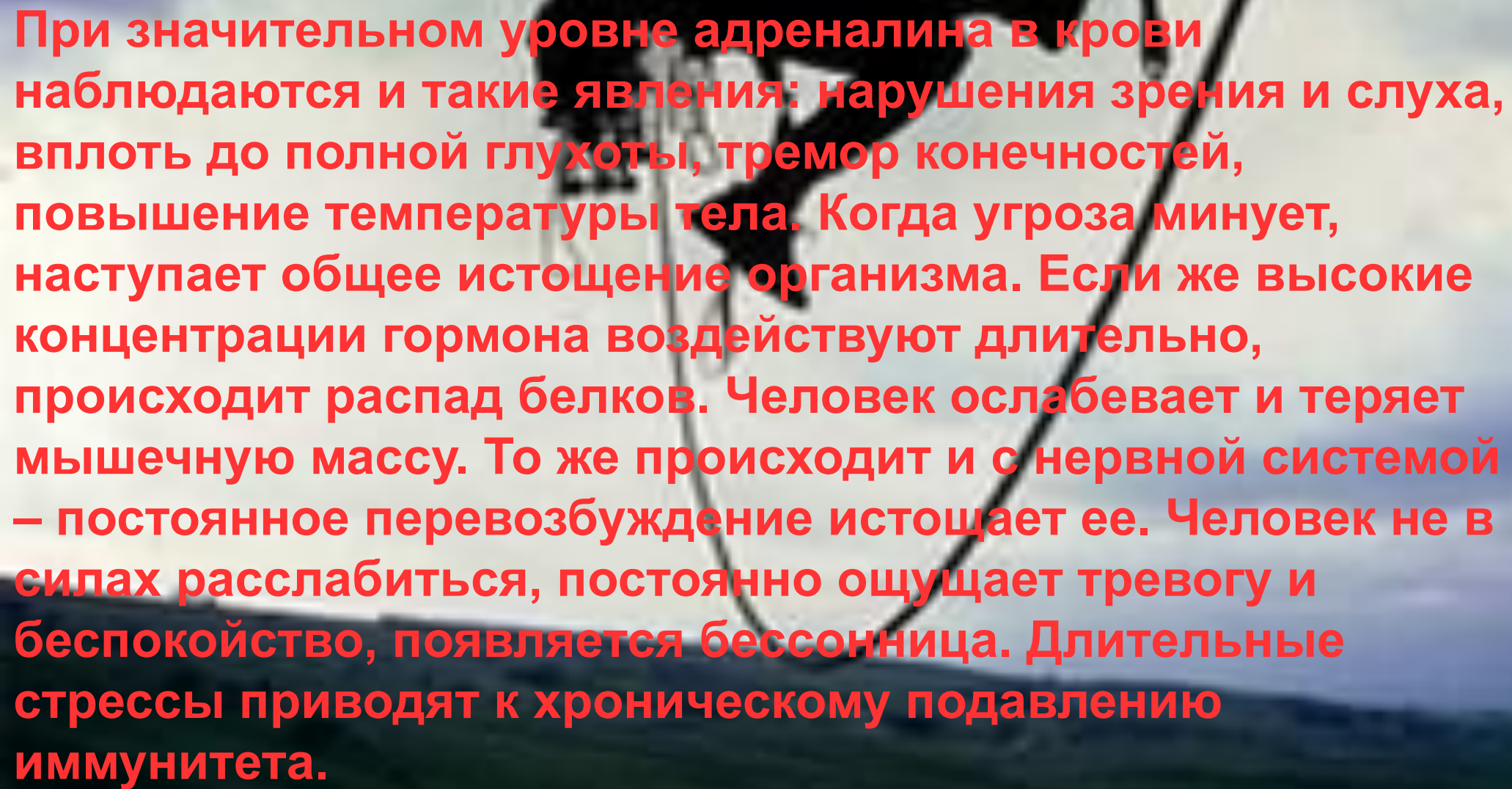
**Для чего нужен гормон адреналин? Для того, чтобы человек не пасовал перед опасностями. Доказано, что, чем меньше вырабатывается адреналин в организме человека, тем он хуже справляется с жизненными трудностями, опускает руки, сдается перед лицом опасности, не находит в себе силы реагировать быстро и мобилизовать свои усилия на борьбу с проблемой.**

**Адреналин для спортсменов – это скорее не следствие их деятельности, а сама цель их жизни. При рискованных видах спорта – скалолазании, прыжках с парашюта, гонках и т.п. происходит естественное выделение адреналина, в результате на несколько минут у человека повышается в тысячи раз чувствительность, ясность ума и скорость реакции.**

A photograph of a surfer in a dark wetsuit riding a wave. The surfer is in a crouched position, balancing on a yellow and orange surfboard. The water is a vibrant turquoise color, and the background shows the white foam of the wave's crest. The image is slightly blurred, suggesting motion.

# Есть ли вред?

- При выбросе адреналина в кровь резко возрастают показатели артериального давления. А это, как известно, негативно отражается на состоянии сердечной мышцы и сосудов. При частых случаях повышения давления на фоне выброса адреналина существенно возрастает вероятность развития аритмии. Кроме того, частые скачки артериального давления могут способствовать появлению аневризм, которые спустя некоторое время приводят к развитию инсульта.

A silhouette of a person climbing a rope against a cloudy sky, framed by a large white triangle. The person is in a dynamic, upward-reaching pose, with one arm extended upwards and the other holding the rope. The background is a soft, blue and white sky with light clouds. The white triangle is a large, stylized shape that encompasses the climber and the rope.

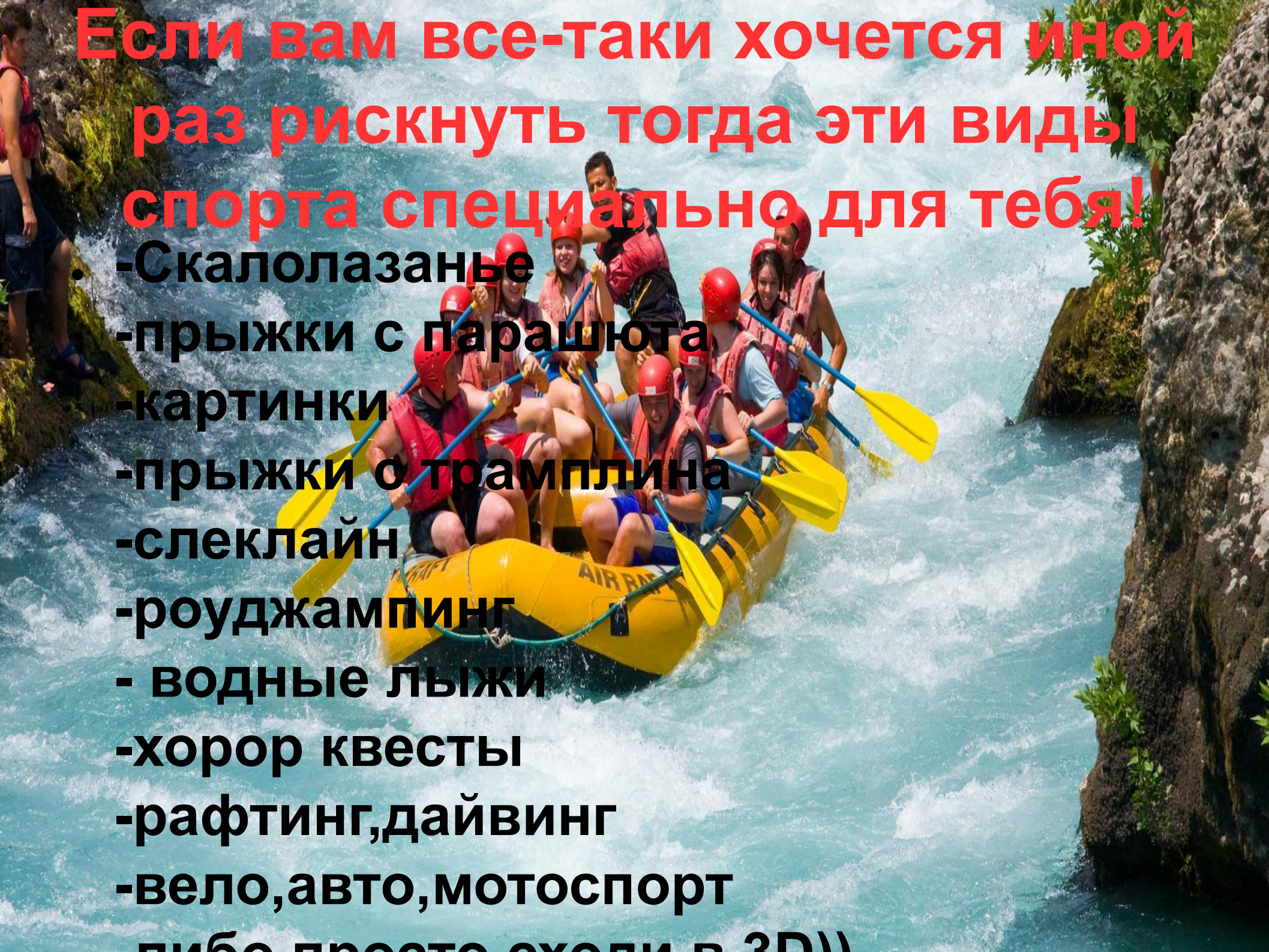
При значительном уровне адреналина в крови наблюдаются и такие явления: нарушения зрения и слуха, вплоть до полной глухоты, тремор конечностей, повышение температуры тела. Когда угроза минует, наступает общее истощение организма. Если же высокие концентрации гормона воздействуют длительно, происходит распад белков. Человек ослабевает и теряет мышечную массу. То же происходит и с нервной системой – постоянное перевозбуждение истощает ее. Человек не в силах расслабиться, постоянно ощущает тревогу и беспокойство, появляется бессонница. Длительные стрессы приводят к хроническому подавлению иммунитета.



- **«Новичкам нужно понимать, что, с одной стороны, «экстрим» позволяет по-другому взглянуть на жизнь, зарядиться энергией, испытать новые ощущения, которые делают вас сильнее и смелее. Но, с другой стороны, необходимо всегда и во всех своих начинаниях руководствоваться здравым смыслом, ведь ничто не имеет большей цены, чем человеческая жизнь и здоровье»**

**Если вам все-таки хочется иной раз рискнуть тогда эти виды спорта специально для тебя!**

- -Скалолазанье
- прыжки с парашюта
- картинки
- прыжки с трамплина
- слеклайн
- роуджампинг
- водные лыжи
- хорор квесты
- рафтинг,дайвинг
- вело,авто,мотоспорт
- либо просто сходи в ?D))



- **Но самое главное!**



**Не забывай о безопасности!  
Жизнь-дороже любых  
рисков**