

Вплив стресових факторів на організм людини



1. Встановіть відповідність: поняття – визначення

СТРЕС

сукупність центральних і периферичних структур, що забезпечують адаптивну відповідь організму на порушення гомеостазу

СТРЕСОРИ

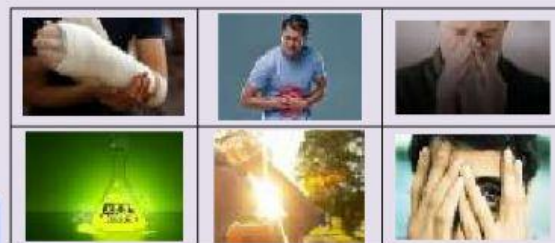
неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи

СТРЕС-СИСТЕМА

будь-які достатньо сильні впливи подразників середовища, що можуть спричинити порушення гомеостазу



2. Групи стресорів: перемісти цифри (групи стресорів) до картинок стресорів



3. Вплив стресорів на організм людини: поясніть поняття



Еустрес -

Дистрес -

4. Стадії адаптивного синдрому: з'єднайте назви стадій тривоги та пояснення



призводить до вичерпання резервних можливостей організму; на цій стадії стрес із мобілізуючого корисного еустресу перетворюється на шкідливий виснажувальний дистрес

забезпечує негайну мобілізацію захисних сил організму

характеризується відновленням порушеного гомеостазу і підвищення стійкості не лише до дії вихідного стресора, а й до дії інших стресових чинників

5. Які із змін входить до переліку процесів, що складають триаду Сельє: виберіть правильні твердження.



- розростання кори надниркових залоз
- поява крововиливів у слизовій оболонці травного каналу
- збільшення печінки
- зменшення тимусу

6. Відома американська психологиня та письменниця, викладачка Стенфордського університету. В своїй книжці «The Upside of Stress: Why Stress is Good for You, and How to Get Good at it» вона пише: «Стресова універсальна реакція «боротись чи втікати», що визначає дві стратегії виживання: боротьби і втечі в дійсності ніяк не відповідає сучасному життю людини. Виявляється, що насправді людські стресові реакції набагато складніші. Вони еволюціонували разом з людиною і часом адаптувалися до мінливого світу». Цікаво, а якими можуть бути інші стратегії виживання (окрім стратегії боротьби і втечі)?

БНН	БЖН
• Актива форма стресової • Актив • Агресія • Ефективність • Виснажливість • Як самоконтрольовані реакції, як прояви емоційного регулювання як прояви, високий контроль над емоційною реакцією	• Актива форма стресової • Статив за допомогою стресу • Хронічний • Актива робота • Як самоконтрольовані реакції, як прояви емоційного регулювання як прояви, високий контроль над емоційною реакцією