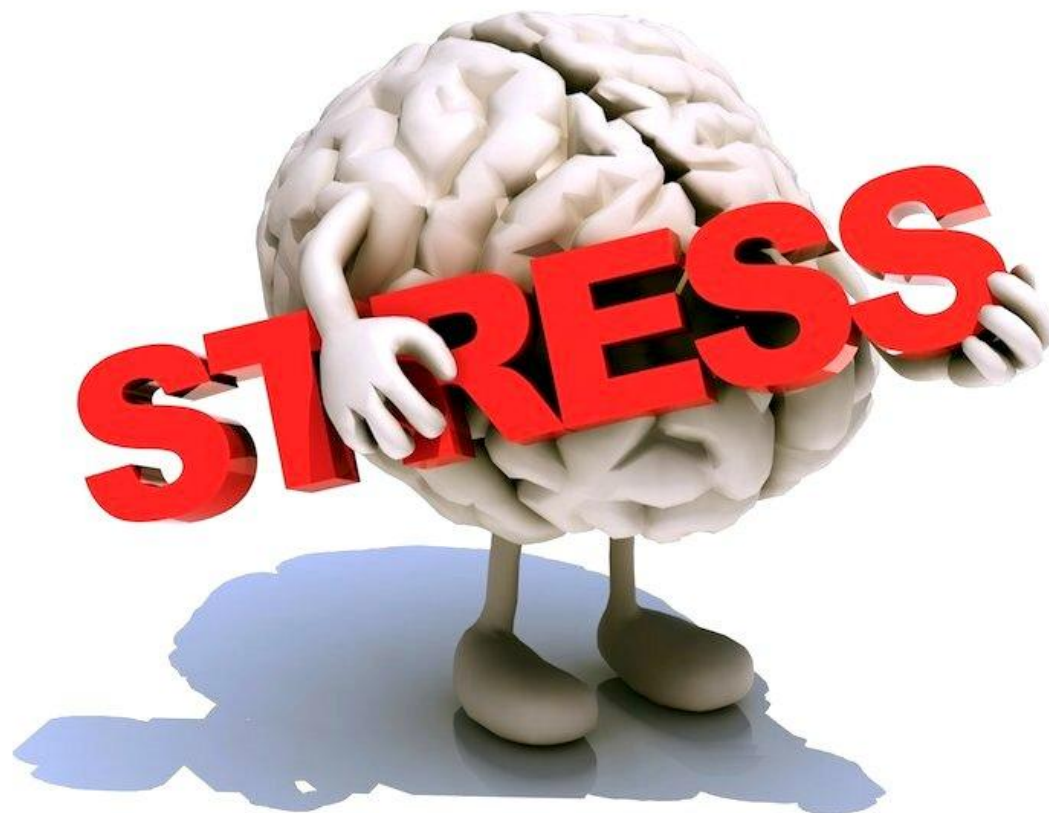


# Адаптация. Стресс



# Адаптация

- это приспособление организма на разных уровнях его организации к изменению условий среды

Виды:

- Генетическая и фенотипическая
- Эволюционная и онтогенетическая (срочная и отдаленная – «структурный след»)

- Преадаптация - при условии регулярных реакций на изменение условий среды – начинается заранее перед действием фактора (предстартовое состояние)
- Адаптация обратима - ДЕАДАПТАЦИЯ – возврат организма к условной норме
- Изменения, близкие к патологическим – ЦЕНА АДАПТАЦИИ
- Нарушение механизмов адаптации – ДИЗАДАПТАЦИЯ

# СТРЕСС-?



Рис. 4-1. Г. Селье

- **Стресс** (от англ. *stress* - напряжение) или **«общий адаптационный синдром»** - это совокупность общих неспецифических физиологических, психологических и биохимических реакций организма в ответ на действие стрессоров - раздражителей чрезвычайной силы любой природы.

# СТРЕССОР

**Стрессор** – это стимул, который может запустить в действие систему реакций человека, направленную на адаптацию;

## группы стрессоров:

- 1) средовые (физические воздействия - боль, холод, перегрев; биологические - инфекционные агенты; химические);
- 2) психоэмоциональные;
- 3) социальные.



# Реакции при действии стрессора:



- 1) специфические, связанные с качеством действующего фактора;
- 2) неспецифические, общие при действии различных стрессоров = стресс (ОАС)

# «местный адаптационный синдром»

- Совокупность стереотипных реакций: гиперемия, фагоцитоз, воспаление в очаге повреждения (ожог, механическая травма и др.)
- Выраженные изменения только в месте действия стрессора
- Выраженность зависит от общей способности организма к адаптации.

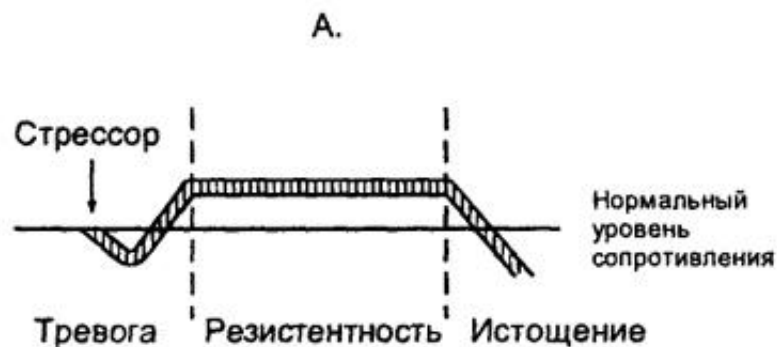
# Типы стресса

- Эустресс
- Дистресс
- Острый
- Подострый
- Хронический



# Стадии адаптационного стресса

- **Первая стадия – тревоги** – она характеризуется реакцией функциональных систем организма, направленной на мобилизацию его защитных сил.
- **Вторая стадия «резистентности»** состоит в частичном приспособлении
- **На третьей стадии** состояние организма либо стабилизируется и наступает устойчивая адаптация, либо в результате истощения ресурсов организма возникает срыв адаптации.



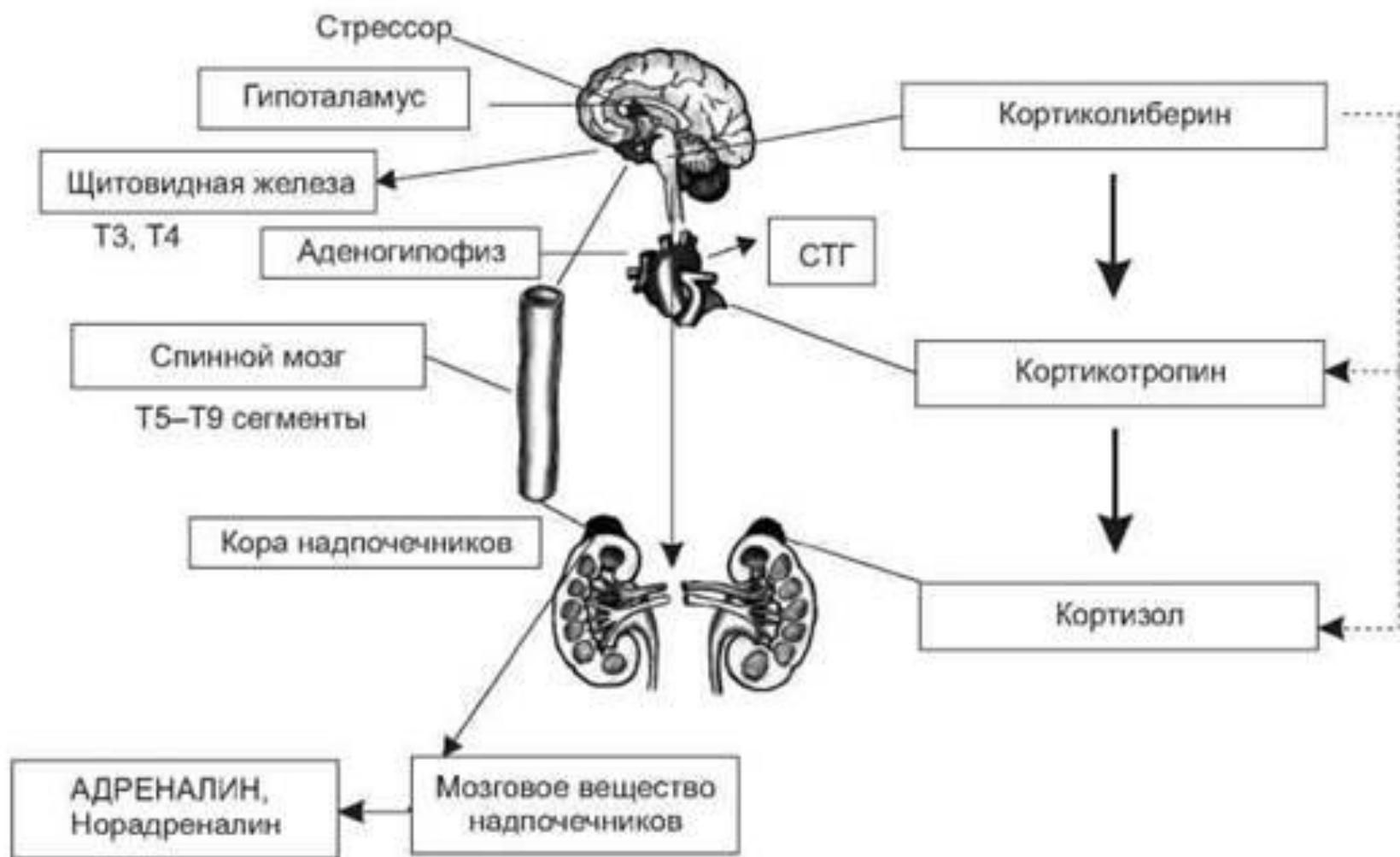
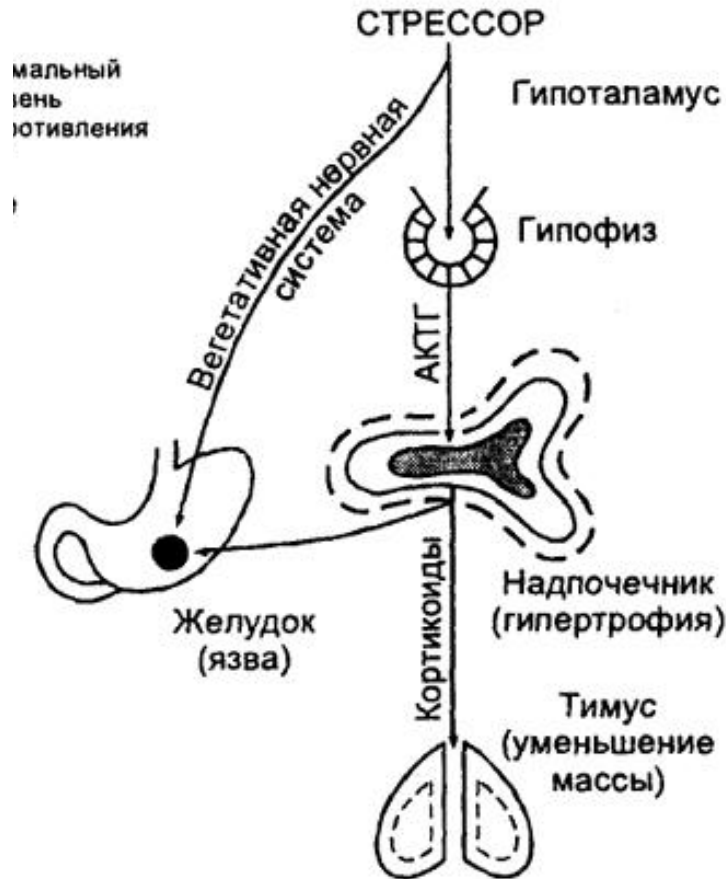


Рис. 1.10. Механизм формирования стресса (ОАС)

# «Триада Селье» ПРИ СТАДИИ ИСТОЩЕНИЯ (ДИСТРЕСС):



1. гипертрофия коры надпочечников и инволюция тимуса, селезенки, лимфоузлов;
2. Образование язв в желудочно-кишечном тракте;
3. нарушение обмена веществ и изменения в периферической крови (повышение нейтрофилов, снижение лимфоцитов и эозинофилов).

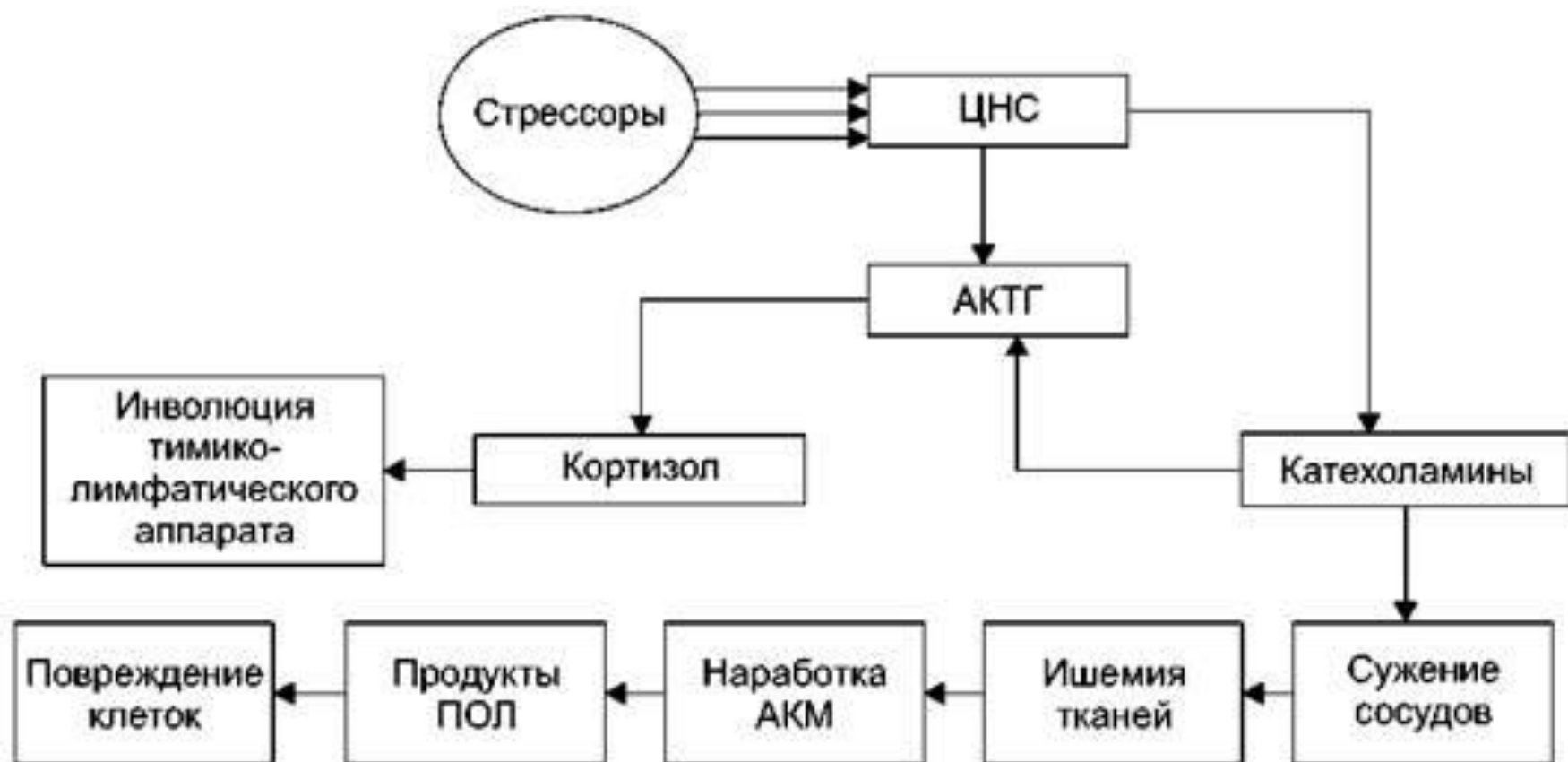


Рис. 1.9. События, приводящие к негативным последствиям стресса

## Способы выхода из стресса у россиян

