

Выделяют физиологический и патологический стресс.

▢ Физиологический (эустресс). Имеет предупредительное значение и направлен на предотвращение повреждения.

▢ Патологический (дистресс). Является результатом стрессовой реакции, несоразмерной силе и длительности воздействия (избыточной или недостаточной), вследствие чего возникает повреждение.

Стрессоры — факторы, вызывающие стресс.

Стрессоры могут вызывать непсихогенный и психогенный (психоэмоциональный) стресс.

▢ Непсихогенный стресс. Возникает после непосредственного воздействия физического, биологического, химического фактора на организм или через его анализаторы; биологическая адаптация достигается преимущественно включением приспособительных нейроэндокринных факторов, а несостоятельность механизмов этого стресса приводит к возникновению жизненно [опасных состояний](#) (шока, коллапса, комы).

▢ Психогенный (психоэмоциональный) стресс. Включается не только после воздействия на анализаторы, но и при воспоминании о [травмирующем событии](#), а также в случае придания особого смыслового значения индифферентным раздражителям. Психогенный стресс является результатом отношений между людьми, воздействия социальных факторов. Психологическая адаптация обеспечивается, прежде всего, механизмами психологической устойчивости человека к психотравмирующей ситуации, а несостоятельность психофизиологических адаптационных механизмов приводит к

неврозам, психической патологии, психосоматическим заболеваниям.

Интересные статьи из раздела «приспособительные реакции»:

- 1) [Компенсация](#)

- 2) [Гиперплазия структур и ее влияние на организм](#)

3) [Адаптация - важный эволюционный материал](#)