

По течению стрессы могут быть кратковременными и длительными, сопровождая, соответственно, экстренную или долговременную адаптацию организма к воздействию фактору. Острый стресс может иметь абортное течение, т.е. прерывается, если человек осознает его ненужность (например, находит потерянные ключи) или устраняет воздействие стрессового раздражителя.

Биологическое предназначение стресса состоит в том, что он, являясь неспецифическим компонентом адаптации, мобилизует защитные, компенсаторные и восстановительные процессы. При благоприятном развитии стресса возникают явления экстренной или долговременной адаптации организма к повреждающему действию травмирующего фактора.

□ Экстренная адаптация. Происходит рефлекторное включение предсуществующих механизмов защиты и [приспособления](#). При непсихогенном (биологическом) стрессе защитные процессы направлены на избежание повреждающего фактора (отстранение от горячего предмета, уход от опасного воздействия), приспособительные процессы направлены на устранение возникших изменений регулируемых параметров (например, уменьшение содержания кислорода в крови усиливает вентиляцию лёгких).

□ Долговременная адаптация. Продолжительное воздействие **стрессора** сопровождается активацией соответствующих генных комплексов клеток, усилением синтетических процессов, что приводит к увеличению массы функционирующих органов и тканей (утолщение стенок желудочков сердца при пороках клапанов). При психогенном воздействии адаптация достигается психологическими средствами защиты и приспособления (избегание травмирующей ситуации, аутотренинг, медитация, физические нагрузки, водные процедуры). При длительном или слишком интенсивном воздействии стрессора на организм приспособительные изменения, возникшие в организме, могут оказаться недостаточными, утрачивать положительное действие и иногда приобретают отрицательное значение для организма, вызывая повреждающий эффект, возникает дистресс.

Интересные статьи из раздела «приспособительные реакции»:

- 1) [Деление клеток при восстановлении](#)

- 2) [Роль гормонального фона в регуляции стресса](#)

- 3) [Стресс-реактивность](#)