
Wellness




Емоцио
нален
Социален
Финансов
Wellness
Физически
Духовен
Екологичен
Професио
нален
Интелектуа
лен


случва в тялото?
Hypothalamus-Pituitary-Adrenal (HPA) axis
Hypothalamus
Pituitary gland
ACTH
Cortisol
Brainstem
Sympathetic nervous system
Adrenal gland
Kidneys
1. Хипоталамусът (в мозъка) засича заплаха → подава сигнал към хипофизата
2. Хипофизата активира надбъбречните жлези, които отделят
Адреналин и норадреналин – моментална реакция: пулс, дишане, мускулен тонус
Кортизол – хормонът на хроничния стрес: осигурява енергия чрез повишаване на глюкозата в кръвта
Това е т.нар. HPA ос (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis) – основната биохимична пътека за стресовата реакция.


Какво е стрес?
Стрес е неспецифичен отговор на организма към всяко изискване за промяна или адаптация.
Това е съвкупност от физиологични, емоционални, когнитивни и поведенчески реакции към вътрешни или външни предизвикателства.
pepsi


ЖИВЕЙ
ДОБРЕ!





