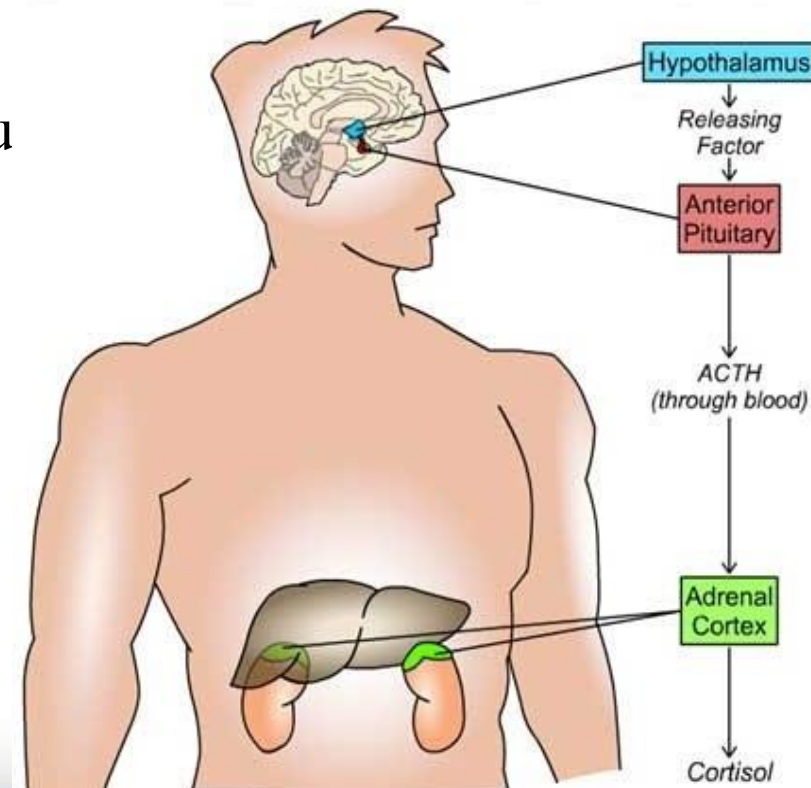




# Jak stres funguje

Tělo se připravuje na zvládnutí nouzové situace

- Potřeba rychlého přísunu energie
- Snížení zbytných činností organismu
- Endorfiny
- Zúžení krevních vlásečnic
- Vysychání slin a hlenu
- Slezina – červené krvinky
- Kostní dřeň – bílé krvinky





# Obecný adaptační syndrom

- **Poplachová reakce** – 2 fáze

Šok → protišoková reakce

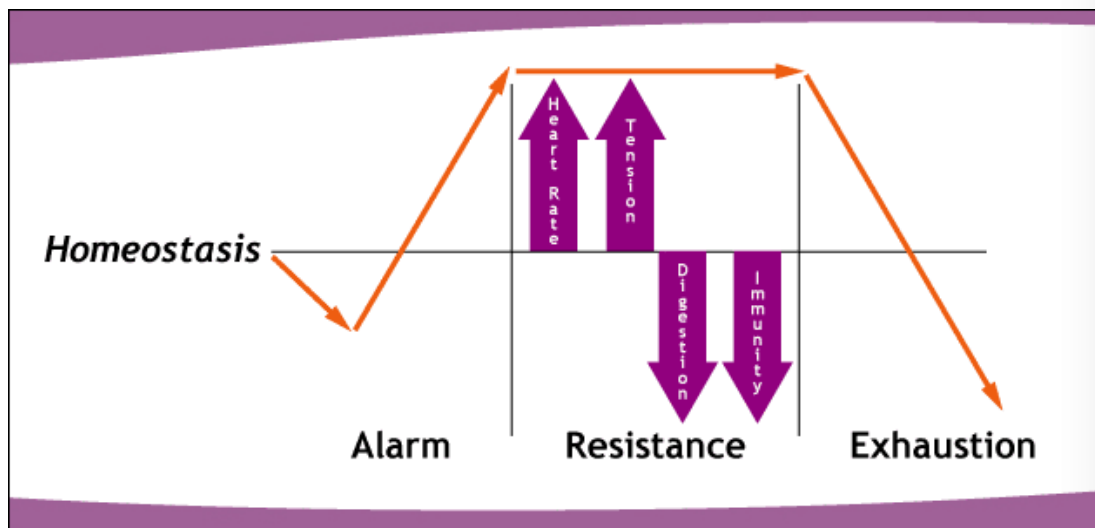
- **Stav zvýšené rezistence**

Člověk se pomalu začíná adaptovat na zátěž

Stres se stává přirozenou věcí  
a šok ustupuje

- **Stav Exhaustce**

Vyčerpání adaptační energie





## Stres je zabijákem č. 1

ZZZZZ

Chronická únava

