

STRESSI



= voimavaroja kuluttava fyysinen tai psyykkinen rasitus

<= epäedulliset ympäristöolosuhteet esim. kuumuus/kylmyys
tapaturma, tulehdustila
voimakas fyysinen suoritus, jännitys

LYHYTAIKAISENA

- ei vahingollista
- erittyy endorfiineja -> vähentää kipua, mielihyvän tunne

SYMPAATTINEN HERMOSTO

- kasvattaa elimistön suorituskykyä
esim.
- vaikuttaa LISÄMUNUAISEN YTIMEEN, joka tuottaa **adrenaliinia**
veren sokeripitoisuus nousee
verenkierto kiihtyy

PITKÄAIKAISENA

- vahingollista
- uhkaa elimistön tasapainoa

HYPOTALAMUS saa viestin elimistöstä, ja käynnistyy hormonaalinen ketjureaktio

LISÄMUNUAISEN KUORI

- erittyy **kortisolia**, joka vaikuttaa elimistön soluihin

stressin jatkuessa:

- energiavarastot käyttöön: saa maksasta glykogeenin pilkkoutumaan
verensokeriksi glukoosiksi
mutta samalla energiavarastot hupenevat
ja elimistö alkaa pilkkoa proteiineista energiaa (mm. lihaksista), laihtumista
- ehkäisee elimistön tulehdusreaktioita ettei rasituksesta tulisi kudosisvaurioita,
mutta samalla elimistön puolustuskyky heikkenee mikrobeille
- vaikuttaa psyykeen: unettomuus, masennus