

# 苏州老板身体应激反应男人该做些什么

发布日期：2025-09-24

应激结构有：(1) 应激源，即造成应激或紧张的刺激物；(2) 应激本身，即特殊的身心紧张状态；(3) 应激反应，即对应激源的生理和心理反应，亦称生理应激与心理应激。个体对应激的反应有两种表现：一种是活动抑制或完全紊乱，甚至发生感知记忆的错误，表现出不适应的反应，如目瞪口呆，手忙脚乱，陷入窘境；另一种是调动各种力量，活动积极，以应对紧急情况，如急中生智，行动敏捷，摆脱困境。在应激状态下，生化系统发生激烈变化，肾上腺素以及各腺体分泌增加，身体活力增强，使整个身体处于充分动员状态，以应对意外的突变。长期处于应激状态，对人的健康不利，甚至会有危险。应激是在存在着使人承受重负的要求或超出人的调整应变能力的要求时被体验到的。苏州老板身体应激反应男人该做些什么

应激生理反应是指应激反应的一个方面。应激条件下机体表现出的生理变化。塞里曾用一般适应综合征来概括这种反应，认为它的\*\*是垂体-肾上腺皮质轴的\*\*\*。坎农则以“或战或逃反应”来概括这种生理反应，认为其\*\*是交感-肾上腺髓质系统的\*\*\*一般认为，这一反应的广度和强度，受主体对应激源的主观感受强度和延续时间的影响。若主观感受强，且持续时间足够长，则可引起机体所有组织、系统的反应。特别是神经系统、内分泌系统和免疫系统及与其相联系的\*\*\*和组织的反应。如对应激状态下的动物体内内分泌的研究发现，其分解代谢类\*\*\*（如皮质\*\*\*、甲状腺素等）的分泌水平升高，而合成代谢类\*\*\*（如胰岛素、睾丸素等）的分泌减少。这种反应实际上是为机体应付应激提供了生物能量。但它若过于强烈又持续较长时间，机体便可能进入衰竭状态，出现生理和心理功能紊乱，甚至造成疾病。。苏州老板身体应激反应男人该做些什么积极的心理反应是指适度的皮层和情绪唤醒，调动注意力，积极看待问题，调整动机。

应激的情绪反应：心理应激状态下的情绪反应主要有焦虑、恐惧、愤怒和抑郁几种表现形式。焦虑：是个体预感危险来临或事物的不良后果时的紧张、担忧、急躁和不安的情绪状态。适度的焦虑可以提高人的警觉水平，促使人们采取行动，适当提高人们对环境的适应和应对能力。而过渡焦虑则干扰人的正常思维和行动，不利于排解心理压力。恐惧：是一种企图摆脱已经明确的特定危险的会受到伤害或威胁生命的逃避情绪。愤怒：由于个体在追求目标时受到阻碍或自尊心受到伤害时所表现的情绪激动，脾气暴躁、甚至采取过激行为发泄不满的状态。抑郁：消极低沉、悲观、失望、厌世、孤独无助的情绪状态。

心理应激的神经、内分泌后果是因人而异的（与所处情境、社会角色、群体中的地位相关），因害怕丧失控制是产生的“战斗-逃跑”的起动与杏仁核有关；而受至与群体隔离或行动受挫而致抑郁时，可能与海马及肾上腺皮质机能有关。生理性应激反应及其恢复过程称为生理应激，它包括三个阶段：第一阶段对刺激产生直接反应及代偿反应，比如运动中呼吸加快，血压升高等等；第二阶段是对刺激部分出现全适应，如身体适应了训练，细胞活动加强，抵抗力增强；第三阶段是刺

激停止后的恢复过程，应激反应逐渐消失，体内环境恢复到刺激前的情况(由于适应机制的存在，这时体内环境可能有所改善)。运动训练的目的就在于使运动员对增大的负荷产生适应，应激反应可视为训练过程的一种生理学机制。在目前看来，人类有哪些应激反应是有害的？

各种紧张性刺激物(应激源)引起的个体非特异性反应。包括生理反应和心理反应两大类。生理反应表现为交感神经兴奋、垂体和肾上腺皮质\*\*\*分泌增多、血糖升高、血压上升、心率加快和呼吸加速等;心理反应包括情绪反应与自我防御反应、应对反应等。应激反应是刺激物同个体自身的身心特\*\*互作用的结果，而不仅\*由刺激物引起，还与个体对应激源的认识、个体处理应激事件的经验等有关。由各种充满紧张性的刺激物(应激源)所引起的一类非特异反应。这些反应包括身体的(生理的)和心理的(行为的)两部分，前者如“应急反应”、心血管反应、垂体-肾上腺皮质系统\*\*\*等，后者如情绪反应、自我防御反应等。个体的应激反应是刺激物同他自身的一些身心特性间交互作用的结果，而不是单方面地取决于外界的刺激物。应激反应可导垂体和肾上腺皮质\*\*\*分泌增多，呼吸加促等各种功能及代谢的异常。苏州老板身体应激反应男人该做些什么

人在精神紧张时一般均会导致交感神经兴奋，从而引发应激反应。苏州老板身体应激反应男人该做些什么

\*\*的心理应激反应一般经历几个阶段，到第二个阶段，进入消极防御期，有的人可能会觉得，这跟我有什么关系啊？我又没有到过南京禄口机场，对各种各样的防疫措施不太配合。到第三个阶段，大家都有一个叫现实适应期。这个时候，南京地区的市民，都觉得\*\*跟自己有关系，不得不去面对这样一个\*\*。市民也会去核酸检测，也会去向主管部门汇报自己的行踪，这叫现实适应。第三个阶段，叫恢复成长期。大家会变的理性平和。从目前来看，由于南京强大的防疫措施的落实，南京市民们已经处于了这样一个阶段。苏州老板身体应激反应男人该做些什么