

Кафедра анатомії і фізіології людини імені  
професора Я.Р. Синельникова

# Фізіологія стресу і адаптації

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА ЗА ВИБОРОМ  
ДЛЯ АСПІРАНТІВ З КУРСУ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 091 БІОЛОГІЯ

# Викладач – Комісова Тетяна Євгенівна



- кандидат біологічних наук
- професор кафедри
- автор понад 150 наукових та науково-методичних публікацій
- сфера наукових інтересів:
  - репродуктивна ендокринологія,
  - фізіологія м'язової діяльності;
  - фізіологія стресу.

# ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета навчальної дисципліни:** формування цілісного уявлення про основні закономірності і механізми стресу і адаптації.

## **Завдання навчальної дисципліни:**

- створення чіткої уяви про сутність, фактори, види стресу; стадії розвитку стрес-реакції, наслідки, що супроводжують стрес на клітинному та функціональному рівнях; фізіологічні зміни в організмі при розвитку стресу, механізми адаптації.
- формування практичних навичок і прийомів свідомого керування стресом,
- надати методики, що дозволяють регулювати рівень стресової напруги

# СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## МОДУЛЬ 1. Поняття стресу та його особливості

- **Тема 1.1.** Концепції стресу. Класична теорія стресу Г. Сельє.
- **Тема 1.2.** Характеристика елементів стрес-реалізуючої систем і стрес-лімітуючої системи організму.



## МОДУЛЬ 2.

### Фізіологічні основи адаптації

Тема 2.1. Теоретичні основи  
адаптації. Стан адаптованості.

Тема 2.2. Відмінності процесів  
адаптації й стресу. «Плата» за  
адаптацію.

Тема 2.3. Стрес і хвороби  
адаптації.



It is not stress that kills us. It is effective adaptation to stress that allows us to live