
У стресса свой механизм действия, свои фазы. Первая из них называется *реакцией тревоги*. Организм сопротивляется ей, выделяя гормоны, которые мобилизуют его энергию. Реакция тревоги может проявиться каким-нибудь бурным воспалительным процессом. Но потом все возвращается на круги своя - человек приходит в дострессовое состояние. Если справиться со стрессом все же не удалось, начинается **вторая фаза: приспособления к нему**. Организм пытается приладиться к стрессу, хоть как-то нейтрализовать его. Но процесс адаптации к стрессу, увы, поглощает энергию, которая худо-бедно поддерживает убывающие силы. Это состояние - "ни войны, ни мира" - может длиться долго, но не бесконечно. Конец его - **третья стадия стресса: истощение**.
