

# Механизм адаптации

## 1. Напряжение

(*аварийная фаза*) – мобилизация всех механизмов, обеспечивающих деятельность организма человека



## 2. Утомление

(*переходная фаза*) – снижение функционирования организма на данном уровне.



## 3. Адаптация

(*фаза устойчивой адаптации*) или гибель организма

