

INFOGRAFIKA

Rodzaje stresu



Dystres

jest odpowiedzią organizmu na sytuacje, w których odczuwamy zagrożenie, przeszkody lub trudności w realizacji ważnych celów i zadań.



Eustres

to rodzaj stresu, który mobilizuje nas do pozytywnego działania i podejmowania wyzwań



Neustres

to bodziec, który jest neutralny dla danej osoby, ale może prowadzić do eustresu lub dystresu u innych jednostek.