

**Семинар 1. Классическая теория стресса Г. Селье,
ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.**

Вопросы для подготовки:

1. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г.Селье.
2. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации.
4. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации.
5. Различие понятий eu-stress и distress.
6. Основные уроки классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Выполнить схему стадий развития стрессовых состояний