Anyoji Sangha

ストレスへの自動反応と対応

自動反応 Stress Reaction

対応 Responding to Stress

急性ストレス反応
Acute Stress Reaction
戦う/逃げる/固まる：心身の警戒状態
身体：

心：

外的ストレス要因
External Stressors

知覚と評価
Percption and Appraisal

内部ストレス要因
Internal Stressors

Being Mindful

適応の失敗
Failing Adaptation

慢性的なストレス反応
Chronic Stress Reaction
身体：

心：

不適応な対処
Maladaptive Coping

物質依存症
Substance Dependency

Breakdown