**Адреналин**

"О мудрости своего организма и собственной глупости люди начинают вспоминать только во время болезни". Георгий Ратнер

В состоянии покоя клетки мозгового слоя надпочечников постоянно секретируют небольшие количества адренаналина и, вероятно, норадреналина. Под влиянием внешнего или внутреннего стрессового фактора, например в ситуациях, требующих большого физического или умственного напряжения, а также при инфекции и травме, резко повышаются секреция адреналина и норадреналина. во время стресса эти гормоны выполняют важную регуляторную роль.

Они усиливают сердечную деятельность, вызывают сужение сосудов внутренних органов и расширение сосудов, снабжающих мышцы. Кроме того они угнетают перистальтику жулудочно-кишечного тракта и вызывают расширение бронхов. Т.е. когда человек находится в опасности, продолжение переваривания пищи становится необезатальным и активность пищеварительных процессов может быть уменьшена. В то же время для борьбы или бегства мышцам нужны кислород и глюкоза, поэтому требуется расширение бронхов и сосудов, снабжающих кровью мышцы.

В целом, в организме человека первым и наиболее интенсивно реагирует на любое внешнее раздражение гипоталамус. Он посылает сигналы в гипофиз, который выделяет гормоны, чутко улавливаемые многими тканями и органами, в первую очередь надпочечниками. Те в ответ "выпускают" (секретируют) в организм адреналин - гормон тревоги. В результате стенки сосудов резко сужаются, повышается артериальное давление, учащаются пульс, дыхание, нарастает мышечное напряжение, увеличивается содержание сахара в крови.

Люди, у которых в ответ на эмоциональный стресс вырабатывается много норадреналина, быстро мобилизуются в стрессовых ситуациях (которые иногда создают сами себе, не умея собраться в обычной, мерно текущей жизни), легко их преодолевают, а их работоспособности в минуты испытаний можно позавидовать. Но им же свойственно быстро "сгорать", бывает трудно расслабиться.

Как только появляются отрицательные эмоции, неожиданности, ЧП, требующие решительных действий и мгновенных решений, в работу людей адреналинового типа неизбежно вкрадываются сбои, они теряются и начинают ошибаться. Зато чрезвычайно эффективно работают в условиях стабильности, когда все идет по плану. Они добросовестные трудяги, но умеют отдыхать и расслабляться.

Людей смешанного типа, у которых вдоволь и гормона тревоги, и гормона стабильности (норадреналина), отличает эмоциональная неустойчивость. Они остро реагируют на любое событие. Им свойственны резкие колебания настроения и зачастую непредсказуемость действий.

**Нечто интересное**

Надпочечники кролика - очень тревожного существа вырабатывают в основном адреналин, а надпочечники хищных животных, например, льва, - норадреналин.