غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه ، Fight or Flight وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب الانفعالي والفسيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغددي ، مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً لمواجهة التهديد أو الهروب ، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط ، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخل بهذا الاتزان ، ومن ثم ينتج المرض أو الاضطراب.

Summarized by © lakhasly.com