

**II.**

**30 punct**

**Olvassa el a következő szöveget, majd oldja meg a hozzá kapcsolódó feladatokat!**

A „stressz” kifejezést a 19. században találták ki angolszász mérnökök annak az erőnek a megjelölésére, mely ha egy testre hat, feszültséget hoz létre. Ennek analógiájára Selye János orvos, fiziológus ezt a kifejezést használja bármilyen külső agresszív hatásra, mely megzavarja a szervezet egyensúlyát. Azokat az összefüggéseket is kimutatta, melyek a stressz és a gyulladás, a magas vérnyomás, a szív- és vesebetegségek között léteznek.

Normális „dózisban” a stressz fontos az életben maradáshoz. Ez ösztönöz minket, miközben energiát és dinamizmust biztosít. Azonban a tartós stresszhatás káros. Ekkor megjelennek az első riasztó jelek: szorongás, félelem, melyet gyakran kísér általános fáradtság. A krónikusan stresszben élők túlfeszítettek, ingerlékenyek, álmatlanságban szenvednek, migréniük van, és folyton emésztési problémák gyötrik őket. A stressz tehát akkor válik betegséggé, amikor az egyén már nem képes alkalmazkodni hozzá. A stressz tüneteinek kezelésére a homeopátiás orvosok olyan specialitást dolgoztak ki, mely mellék- és kölcsönhatás mentesen gyógyít.

- a. Adjon találó címet annak a könyvnek vagy folyóiratnak, melyben ez a szöveg megjelenhetne! **4 pont**
- b. Melyik stílusréteg sajátosságai figyelhetők meg a szövegben? Válaszát indokolja! **6 pont**
- c. A szöveg alapján adja meg a tartós stressz 5 káros következményét! **5 pont**
- d. Alkosson 10-15 mondatos elbeszélő szöveget, melynek utolsó mondata a következő:  
„**Normális »dózisban« a stressz fontos az életben maradáshoz.**”!  
Logikus gondolatvezetés, szövegkohézió, nyelvhelyesség, helyesírás **10 pont**  
**5 pont**

**Megjegyzés:** A feladatok sorrendjének betartása nem kötelező. A terjedelem nem befolyásolja a pontozást.