

Name: _____

Date: _____

Stress: the constant challenge

I U G N V R H X D A N G S Q Y C W N L M U E A S
S J F P H L Y P R F O Q F P I R R Y K D R N J J
U M X G O I Z G Y L A M L V A B M K T E O D I O
X C C H Y I N C N L V S P K Z N C V M F J R H T
F D R Y K G O G A Z N A V R R F M S G E G P O I
L R V O X J E M O T I O N A L K B I H N D H U L
A C B K Q O Y W C D G I I I F M F O M S I Y R R
C T E D L G Z A P L Y X G H C O U O P E R S U C
U O Q S G D H Y D E S H A U G A K E M S B I G D
T I W J F I H C V D T K N R X L Q X C R Y C F H
E Y P D X O S B G M H H P I T P A T L M X A E P
Q S M L G H D D X V A G E B Z Q G Y C C M L R F
S D S K L B D F T T S I Q P Z N P C B O R S Y T
E V G E A Y V M I E M O R D N Y S I T B Z T F S
Z Q T A R L Y F G G E J L X I J A R E B R A D S
Y A G N W T T D M J H D T U U I F H R Z X T R E
O U F E Y S S S X O S T O S Y S F M F I J E R R
H M Y Z Y D Q S P S B L H T U Q S B L B W F J T
V Z Y V S J Y C S R T K G R F R O E C G Z D X S
C B K Z A S X C O E V I O E C E M M R H W H I U
P E M U M L V N C H L M P S F P K F C T S I S E
K M R C K A O P R G M F Z S I O I S J V S F L V
M H Z I P F C A O H O M E O S T A S I S B I C K
N J T R K K I A M S P X B T E I H P S N Q N D A

physical state

emotional

Eustress

flight

Acute

Less stress

defenses

Distress

stress

Meka

Homeostasis

syndrome

Vanzago

fight