

Kuormitusämpäri

Miten kuormitus kertyy ja kuinka sitä puretaan?



**puutteellinen
palautuminen**

Kuinka kuormitusta puretaan?

**Lepo, leikki, syöminen ja
muut mielihyvää tuottavat
toiminnat**

kuormitus lisääntyy

**ympäristön
äänet**

**jännittävät
tilanteet**

**Kun ämpäri täyttyy, pienetkin
ärsykkeet voivat aiheuttaa
voimakkaan reaktion.**

