Само понятие «стресс» появилось сравнительно недавно - в 1936 году «с легкой руки» ученого-лауреата Нобелевской премии Ганса Селье. Конечно, стресс существовал и раньше - ведь и кислород открыли только в 17 веке, но все же люди до этого тоже чем-то дышали. Селье взял технический термин «стресс», что означало «напряжение», «напор», «давление», из науки о сопротивлении материалов и применил его к человеку. Точнее, изначально не к человеку, а к обычным лабораторным крысам, с которыми в то время экспериментировал.

При вскрытии крыс Селье обнаружил патологические нарушения в их внутренних органах. Когда ученый открывал клетки, крысы нередко убегали и потом долго носились всей лабораторией, спасаясь от своего мучителя.

Затем Селье поступил с крысами совсем некрасиво, и лаборатория начала чем-то напоминать застенки инквизиции, хотя сам Селье называл все это лишь «специальным созданием стрессовых ситуаций». Фантазия изобретателя стресса не знала границ. Иногда он внезапно подавал ток на клетку, от чего крысы подпрыгивали в воздух, иногда - пеленал так, что они не могли пошевелиться, иногда заставлял долго плавать или подвергал их воздействию громких звуков.

После всего этого крысы попадали под скальпель исследователя, и последний находил в них те же патологические изменения, что и подтолкнуло Селье к такому выводу: неважно, какому именно воздействию подвергались крысы - вскрытие показывало одну патологию. Основным признаком стресса оказалась язва желудка. Таким образом, стресс был определен как «неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие».

Иначе говоря, Селье сделал вывод, что причиной патологических изменений является не собственно внешнее воздействие (электрошок, пеленание или шум), а реакция организма крысы на это влияние.