

EFFEKTER AF STRESS

PÅ DET AUTONOME NERVESYSTEM



Det autonome nervesystem (ANS) styrer ufrivillige kropsfunktioner, herunder dem, der er relateret til stress. ANS har to grene, det sympatiske nervesystem og det parasympatiske nervesystem.

Det sympatiske nervesystem forbereder kroppen på hurtige reaktioner på stress ved at frigive energi. Det parasympatiske nervesystem fremmer energibesparende adfærd og bringer kroppen i en hviletilstand.



Negativ stress, eller angst, kan være forårsaget af forskellige stressfaktorer, herunder eksterne, interne, psyko-mentale og sociale stressfaktorer. Negativ stress kan føre til fysiske symptomer, såsom hovedpine, træthed og muskelspændinger, såvel som følelsesmæssige symptomer, såsom angst og depression.

Afspændingsteknikker, såsom vejrtrækningsøvelser, yoga og biofeedback, kan aktivere det parasympatiske nervesystem og modvirke virkningerne af det sympatiske nervesystem. Når det parasympatiske nervesystem aktiveres, går kroppen ind i en hviletilstand karakteriseret ved en langsommere puls, lavere blodtryk, nedsat stofskifte, nedsat opmærksomhed og afslapning.



Hvis du har svært ved at klare stress, så tøv ikke med at søge læge.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."