

# AUSWIRKUNGEN VON STRESS

## AUF DAS AUTONOME NERVENSYSTEM



Das autonome Nervensystem (ANS) steuert unwillkürliche Körperfunktionen, einschließlich solcher, die mit Stress zusammenhängen. Das ANS besteht aus zwei Zweigen: dem sympathischen Nervensystem (Sympathikus) und dem parasympathischen Nervensystem (Parasympathikus).

Der Sympathikus bereitet den Körper durch die Freisetzung von Energie auf schnelle Reaktionen bei Stress vor. Der Parasympathikus fördert Verhaltensweisen zur Energieeinsparung und bringt den Körper in den Ruhezustand.



Negativer Stress (engl. Distress) kann durch verschiedene Stressoren verursacht werden, darunter externe, interne, psychomentale und soziale Stressoren. Negativer Stress kann zu körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Muskelverspannungen sowie zu emotionalen Symptomen wie Angst und Depression führen.

Entspannungstechniken wie Atemübungen, Yoga und Biofeedback können den Parasympathikus aktivieren und den Effekten des Sympathikus entgegenwirken. Wenn der Parasympathikus aktiviert wird, tritt der Körper in einen Ruhezustand ein, der durch eine langsamere Herzfrequenz, niedrigeren Blutdruck, verringerten Stoffwechsel, verringerte Aufmerksamkeit und Entspannung gekennzeichnet ist.



Wenn Sie Schwierigkeiten haben, mit Stress umzugehen, zögern Sie nicht, medizinischen Rat einzuholen.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health