STRESS

WAS PASSIERT IM KÖRPER

AUTONOMES NERVENSYSTEM: 2 TEILE

- SYMPATHIKUS = STRESS ➡ KÖRPER SCHNELL, HERZ SCHNELL, MEHR ENERGIE.
- PARASYMPATHIKUS = RUHE ➡ HERZ LANGSAM, KÖRPER RUHIG.

NEGATIVER STRESS (DISTRESS):

GRÜNDE:

- DRAUSSEN (ARBEIT, VERKEHR)
- KÖRPER (SCHMERZEN)
- GEDANKEN (SORGEN)
- MENSCHEN (STREIT)

STRESS =

KOPF SCHMERZT,
MÜDE,
MUSKELN FEST,
ANGST, TRAURIG.

HILFE:

TIEF ATMEN,
YOGA,
BIOFEEDBACK.

VIEL STRESS? ARZT HELFEN!

Aktion Mensch

Co-funded by the European Union

Remote Health

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission und Aktion Mensch finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.