



Remote
Health



Kursusmaterialer

Virkninger af stress

på det autonome nervesystem

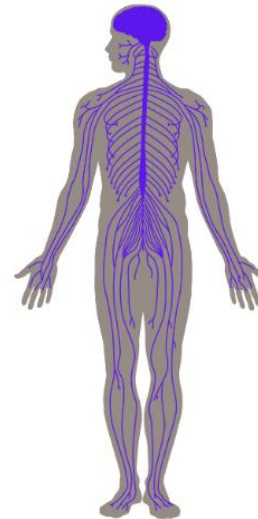


Indhold

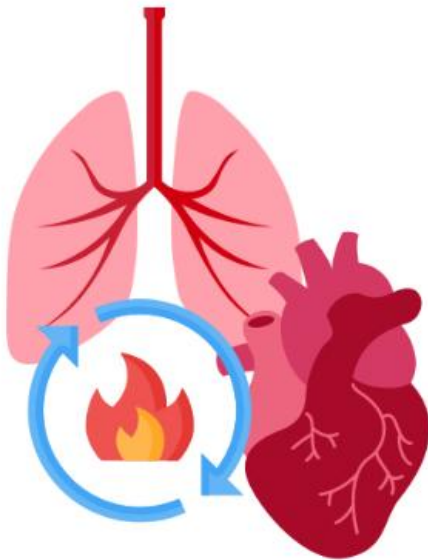
- **Det autonome nervesystem**
Det sympatiske og parasympatiske nervesystem
- **Negativ stress**
Hvad fører til det, og hvilke konsekvenser har det
- **Selvregulering**
Sådan aktiverer du det parasympatiske nervesystem
- **Sundhed på arbejdspladsen: Relevansen af stresshåndtering**

Det autonome nervesystem ⁽¹⁾

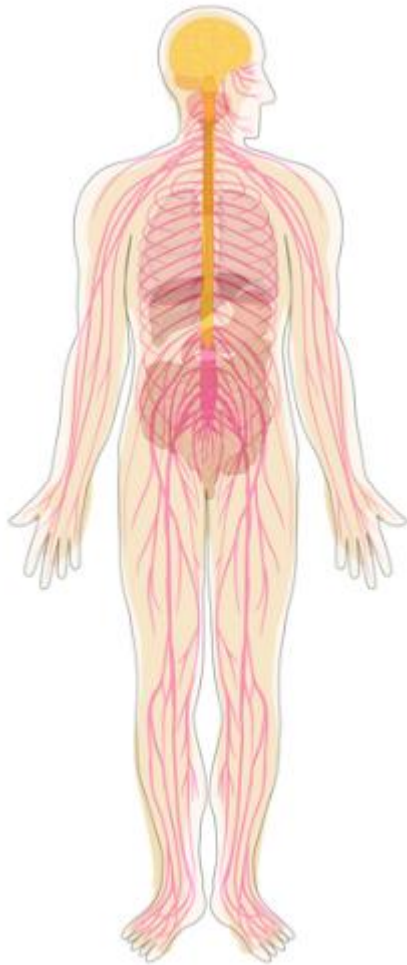
det sympatiske og parasympatiske nervesystem



Det autonome nervesystem er en del af **centralnervesystemet** (CNS = hjerne og rygmarv) og det **perifere nervesystem** (PNS = nerver, der løber fra hjernen og rygmarven ind i kroppen).



Den er ansvarlig for ufrivillige processer i kroppen (f.eks. vejrtrækning, hjerteslag og stofskifte).



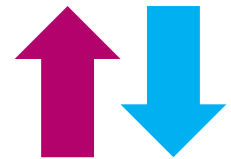
Det autonome nervesystem sørger for, at fysiske processer automatisk tilpasser sig den situation, du er i (f.eks. at ryste, når det bliver koldt, svede, når det bliver varmt osv.)

Derfor kaldes det også det **autonome nervesystem** (ANS).

Den består af to delsystemer:

Det **sympatiske** og det **parasympatiske** nervesystem.

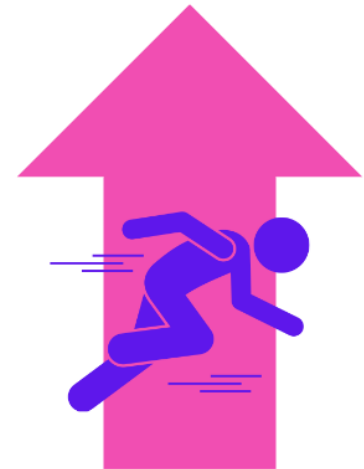
Det sympatiske nervesystem har en aktivitetsfremmende og energiforstærkende effekt, mens det parasympatiske nervesystem har en beroligende og energilagrende effekt.



Disse to systemer fungerer antagonistisk, dvs. i opposition til hinanden, og der er et fint afstemt samspil mellem dem .

Nervecellerne i det **sympatiske nervesystem** udspringer i rygmarven og bliver aktive, for eksempel når der er stress, frygt, spænding, trussel, fare eller fysisk anstrengelse.

Det sympatiske nervesystem frigiver således energi som forberedelse til hurtige reaktioner.



Nervecellerne i det **parasympatiske nervesystem** har sit udspring i hjernestammen og den nedre del af rygmarven. De lukker systemet ned efter fysisk aktivitet og sikrer energibesparende adfærd.



Det parasympatiske nervesystem reducerer dermed energiforbruget og bringer kroppen i hviletilstand.

Negativ stress (2, 3)

Hvad fører til det, og hvilke konsekvenser har det



Der findes forskellige stressudlødere eller " stressorer " for **negativ stress** (også kaldet "distress", dvs. den slags stress, der kan gøre os syge på lang sigt).

Disse kan groft sagt opdeles i fire kategorier:

- **Eksterne stressfaktorer**

- Hverdagssituationer, som vi opfatter som ubehagelige eller truende (f.eks. støj, klima, trafikpropper, ventetider, bekymringer, gæld, sygdom, smerte, kedsomhed, kritik)

- **Interne stressfaktorer**

- De har at gøre med vores opvækst og indre syn på os selv og verden. De fremmer opfattelsen af en situation eller person som en stressfaktor (f.eks. høje krav eller forventninger, uopfyldte ønsker, lav modstandsdygtighed, perfektionisme, lavt selvværd)

- **Psyko-mentale stressfaktorer**

- Stressfaktorer opfattes som mental stress (f.eks. overdrevne eller utilstrækkelige krav , uklare mål, præstationspres , tidspres , konkurrencepres)

- **Sociale stressfaktorer**

- F.eks . mobning, isolation og ensomhed, negativt arbejdsmiljø osv.

Hvis vi bliver stressede, aktiveres det sympatiske nervesystem og kroppen til at **yde sit bedste** .

Det har følgende effekter:

- Hurtig hjerterytme og forhøjet blodtryk
- Sammentrækning af blodkar i huden (huden bliver kold)
- Udvidelse af blodkarrene i de arbejdende muskler
- Udvidelse af bronkier
- Øget blodets evne at koagulere
- Jeg øger stofskiftet
- Udvidelse af pupiller
- Øget opmærksomhed
- Hæmmet spytproduktion og appetitløshed
- Sovende fordøjelsesproces
- Lidt klæbrig sved
- Urintryk
- Nedsat blodgennemstrømning til kønsorganerne

Hvis negativ stress varer for længe , og dit system ikke genoprettes til hviletilstand eller ikke ofte nok, kan dette have alvorlige helbredsmæssige konsekvenser :

- Hjerte -kar-sygdomme
- Diabetes
- Forhøjede leverenzzymer
- S -hududslæt
- Mave - tarmsygdomme
- Udbrændthed eller depression
- Søvnforstyrrelser



Selvregulering

Sådan aktiverer du det parasympatiske nervesystem



Selvom det autonome nervesystem ikke kan kontrolleres direkte, kan det stadig påvirkes indirekte.



Afslapningsteknikker (såsom åndedrætsøvelser eller autogen træning) hæmmer det sympatiske nervesystem og understøtter aktiviteten i det parasympatiske nervesystem.

Metoder som biofeedback og neurofeedback bidrager også til reguleringen af ubevidste fysiske processer.



Når det parasympatiske nervesystem aktiveres, går kroppen i hviletilstand .

Det har følgende effekter:

- Langsom hjerterytme og nedsat blodtryk
- Udvidelse af blodkarrene i huden (huden bliver varm)
- Konstriktion af blodkarrene i de arbejdende muskler
- Konstriktion af bronkier
- Fald i blodets evne til at størkne
- Nedsat metabolisme
- Indsnævring af pupiller
- Nedsat opmærksomhed og åbning af sindet for dagdrømmeri
- Øget spytproduktion og appetitstimulering
- Aktivering af fordøjelsesprocessen
- Øget blodgennemstrømning til kønsorganerne

Hvis du har svært ved at håndtere stress, og senest når de første symptomer på sygdom opstår, skal du ikke tøve med at søge lægehjælp.

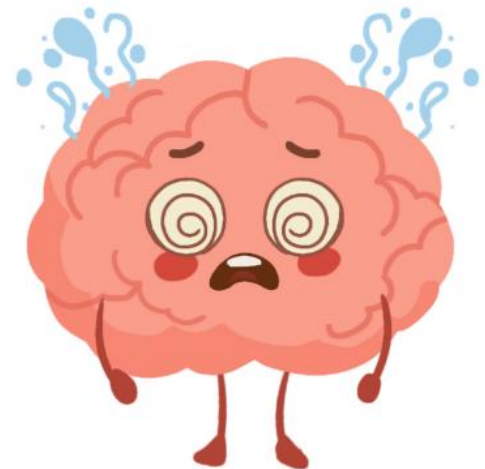


Sundhed på arbejdspladsen: Relevansen af stresshåndtering



Stressens indvirkning på arbejdspladsen

- Reduceret koncentration og produktivitet
- Øget fravær og sygefravær
- Højere risiko for udbrændthed og kronisk sygdom
- Reduceret jobtilfredshed og motivation





Praktiske anvendelser af sundhed på arbejdspladsen

- Fremme regelmæssige pauser og restitutionfaser
- Fremme vejrtræknings- og afslapningsteknikker
- Tilbyd træning i stresshåndtering og modstandsdygtighed
- Støt biofeedback- og mindfulness-programmer

Kilder:

1. Beck, Henning; Anastasiadou , Sofia; Meyer zu Reckendorf , Christopher; 2016, Faszinierendes Gehirn – Eine bebilderte Reise in die Welt der Nervenzellen, Berlin Heidelberg, Springer-Verlag
2. BARMER Internetredaktion, opdateret d. 23.05.2022, Welche Stressoren gibt es und was sind die häufigsten Stressauslöser?, Die BARMER, <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/stress/stressoren-und-stressausloeser-1061188>
3. AOK – Die Gesundheitskasse, 01.07.2020 – opdateret d. 14.03.2022, Krankheiten durch Stress: So sehr kann die Belastung dem Körper schaden, AOK Gesundheitsmagazin, <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefindkantress-n-stress/>

©Remote Health EU, 2025

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatterernes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.



Forfatter: Neslisa Dursun, studerende af Sundhed S -videnskaber ,
Teknisk Universitet München

Oversættelse : MA Lulu Jiang, , Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Redaktionel og medforfatter: Sonja Sammer, : Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Illustrationer med tilladelser af Canva

www.remote-health.eu

