

Nervesystemet

Du tror måske, at du selv styrer din krop! Det gør du også på en måde, men er du klar over, at det foregår ved hjælp af elektriske strømme og kemi? Strømmen går i "ledninger" lavet af nerveceller. Alene din hjerne har mere end 100 millioner nerveceller. De kemiske styrestoffer kaldes hormoner. De sendes rundt med blodet.

Stress

Dine tanker og følelser påvirker din krop og din sundhed. Hvis du synes, at alting går skævt, og at ingen i verden har det så svært som dig, vil du heller ikke føle dig fysisk på toppen.

Støder man hovedet mod en dørkarm, gør det ondt, men man ved hvorfor. Det er værre at have ondt i hovedet eller maven uden at kende grunden. Smerter kan nemlig også skyldes, at vi føler os angste eller bange for ikke at kunne klare tingene. Smerte kan altså også komme at psykiske påvirkninger.

Vi ved ikke ret meget om, hvad der sker, men vi ved meget om de situationer, der skaber angst og stress.

Kortvarige stresssituationer er ikke noget problem. Du kan godt være positivt stresset. Det er du for eksempel, når du er optaget af noget, du godt kan lide at lave. Hvis presset derimod fortsætter i længere tid, er der grund til bekymring. Så er kroppen nemlig i konstant alarmberedskab. Man sveder mere og hjertet banker hurtigere. Desuden føler man det ofte, som om man ikke kan trække vejret og skal kvæles. Selv om man er træt, sover man elendigt om natten. Det spænder i musklerne, og så er der konstant smerte i hoved og skuldre. Kroppen bliver overbelastet og du bliver lettere syg.