In de afbeelding hieronder zie je hoe de regulering tussen sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel normaal gesproken werkt. Er is inspanning en daarna weer ontspanning. Ook zie je hoe de werking eruit ziet bij een overgeactiveerd systeem. In plaats van geleidelijk opladen en ontladen treedt er een piekerige lijn op en kan soms het gaspedaal vast aan gaan en dan weer de rem blijven hangen, ook kunnen beide om ‘aan’ staan. Misschien ken je dit wel van momenten dat je maar door gaat en door gaat of je jezelf haast niet meer van de bank kan komen. Als beide aan staan dan blokkeer je terwijl je tegelijk een vecht of vlucht reactie voelt. Dit mechanisme leidt bijvoorbeeld tot een burnout.

## Zenuwstelsel

# Les 5

Afbeelding met tekst, draad, document

Automatisch gegenereerde beschrijving