



Autonoma nervsystemet – parasympatiska & sympatiska systemet

Autonoma nervsystemet är en del av det perifera nervsystemet och påverkar de nerver som styr inre organ och som inte kan påverkas av viljan. Det gäller till exempel nerver som styr hjärtats arbete, andningen, blodtrycket och tarmarnas rörelser. Autonoma nervsystemet delas upp i det sympatiska systemet (flight or flee) samt den parasympatiska (rest and digest).

Sympatiska Nervsystemet



Sympatiska nervsystemet aktiveras i situationer där människan behöver tillgång till mer energi. T.ex. vid problemlösning, arbete eller när vi blir utsatta för psykisk eller fysisk stress. Detta kallas flykt- och kamp-responser (fight-or-flight) och förbereder kroppen för prestation. En panikattack är en överaktivitet i detta system

Vad händer i kroppen?

- Puls, blodtrycket och blodsockret ökar så att musklerna får mer energi.
- Luftrören vidgas så att vi kan andas lättare.
- Svettproduktionen ökar.
- Vi blir mindre känsliga för smärta, och blodet har lättare för att koagulera.
- Vår uppmärksamhet ökar, och pupillerna blir större.
- Minnet och andra kognitiva funktioner, som att tänka logiskt, blir nedsatta.
- Det delar av kroppen som inte behövs för att hantera hotet sätts på sparlåga. Till exempel huden, matsmältningen, fortplantningen m.m.
- Ökad utsöndring av adrenalin, nor-adrenalin och kortisol

Hur kan det kännas?

- Humörsvängningar
- Kalla händer och fötter
- Huvudvärk
- Frånvarokänsla
- Minskad koncentrationsförmåga
- Synpåverkan, yrsel och/eller illamående
- Torr i munnen och/eller näsan
- Tryck runt halsen och/eller i bröstet
- Hjärtklappning och/ eller andnöd
- Orolig eller ond mage
- Kissnödighet
- Minskad sexlust
- Kallsvette
- Högt blodtryck

Det sympatiska nervsystemet kan balanseras upp genom aktivering av kroppens återhämtningssystem, det parasympatiska nervsystemet (rest and digest). Detta kan exempelvis göras via långsam medveten andning eller meditation.



Parasympatiska Nervsystemet

Parasympatiska nervsystemet aktiveras i situationer där människan reparerar och återhämtar sig. T.ex. vid vila, sömn, fysisk aktivitet, umgänge med andra och när vi inte är utsatta för psykisk eller fysisk stress. Detta kallas vila- och smälta responser (rest and digest) och förbereder kroppen för nästa prestation.

Vad händer i kroppen?

- Hjärtverksamheten minskar.
- Blodtrycket sjunker.
- Nivån av stresshormoner sjunker och "må-bra"-hormonet oxytocin ökar.
- Matspjälkningsapparaten stimuleras.
- Kroppens läkningsprocesser förbättras.

Hur kan det kännas?

- Puls minskar.
- Hjärtats pumpar med mindre kraft.
- Blodtrycket sjunker.
- Luftrören dras ihop.
- Pupillerna dras ihop.
- Mängden saliv i munnen ökar.
- Tarmrörelserna ökar.
- Matsmältningen ökar.
- Du kan kissa och bajsas.

Det parasympatiska nervsystemet är mest aktivt vid vila och i lugna situationer då kroppens reserver byggs upp. Det parasympatiska nervsystemet (rest and digest) är det sympatiska systemets motvikt. Båda behövs för att skapa balans i kropp och själ.

