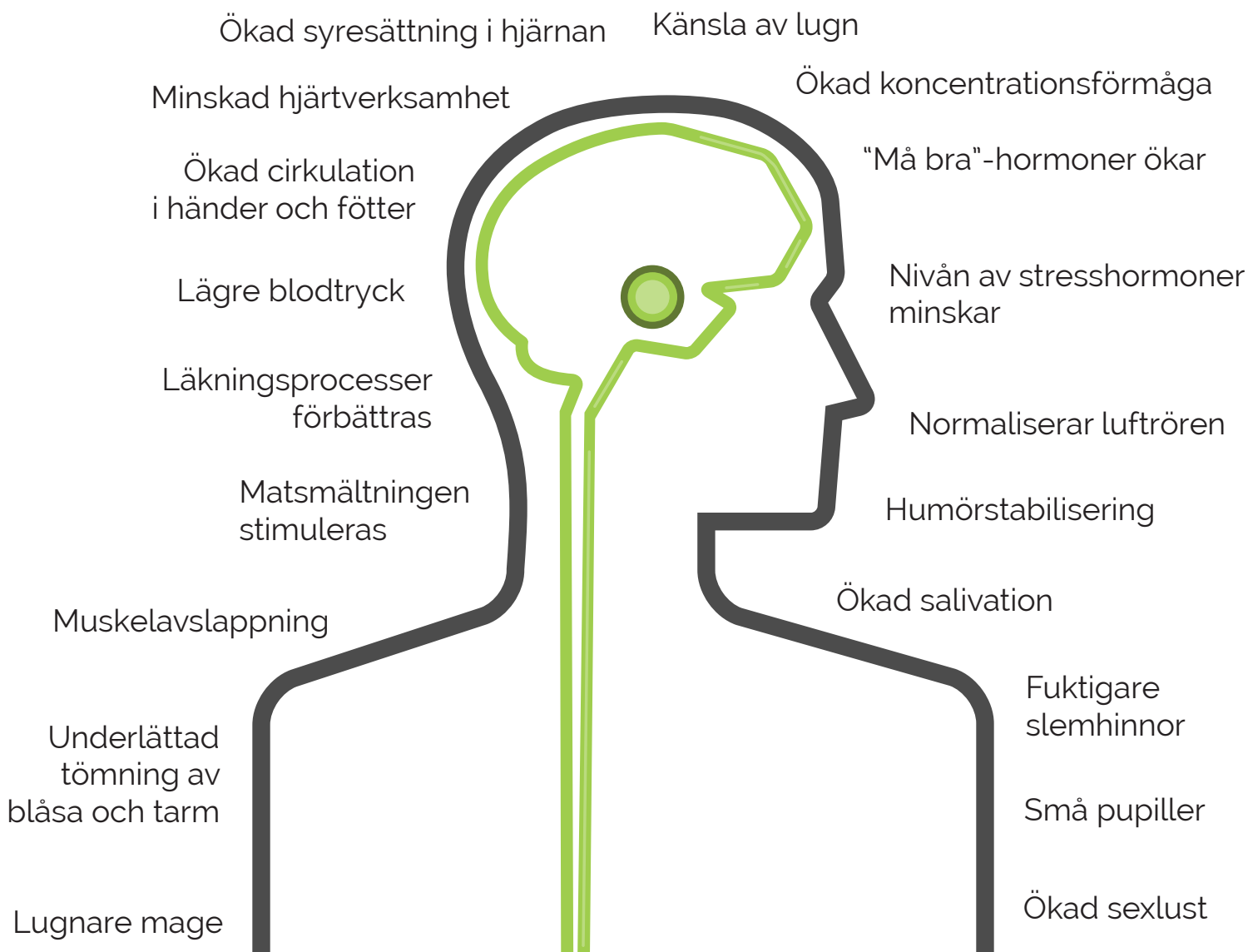


# Det "sympatiska" parasympatiska nervsystemet

Parasympatiska nervsystemet utgör tillsammans med det sympatiska nervsystemet det icke-viljestyrda, automatiska, autonoma nervsystemet.

Förenklat kan man säga att detta system 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 smältaresponser (rest and digest) och förbereder kroppen för nästa prestation.



## Fyll gärna i dina egna parasympatikus-symtom

Det parasympatiska nervsystemet (rest and digest) är det sympatiska systemets motvikt. Båda behövs för att skapa balans i kropp och själ.

Det parasympatiska nervsystemet kan aktiveras via t.ex. bukandning med öppna handflator. Medveten långsam andning talar om för reptilhjärnan att "det här är ingen kampsituation".

Andra aktiviteter som främjar parasympatikusaktivitet är att t.ex. äta, sova, umgås med vänner och familj, fysisk aktivitet även på måttlig nivå så som t.ex. promenader, öva medveten närvaro, tänka på sådant du är tacksam för, sitta still och "vara i nuet" (lägga märke till sinnesintryck och omgivning).