

Suomen Energiahoitajat Oy/ Petri Filipczak;

Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto

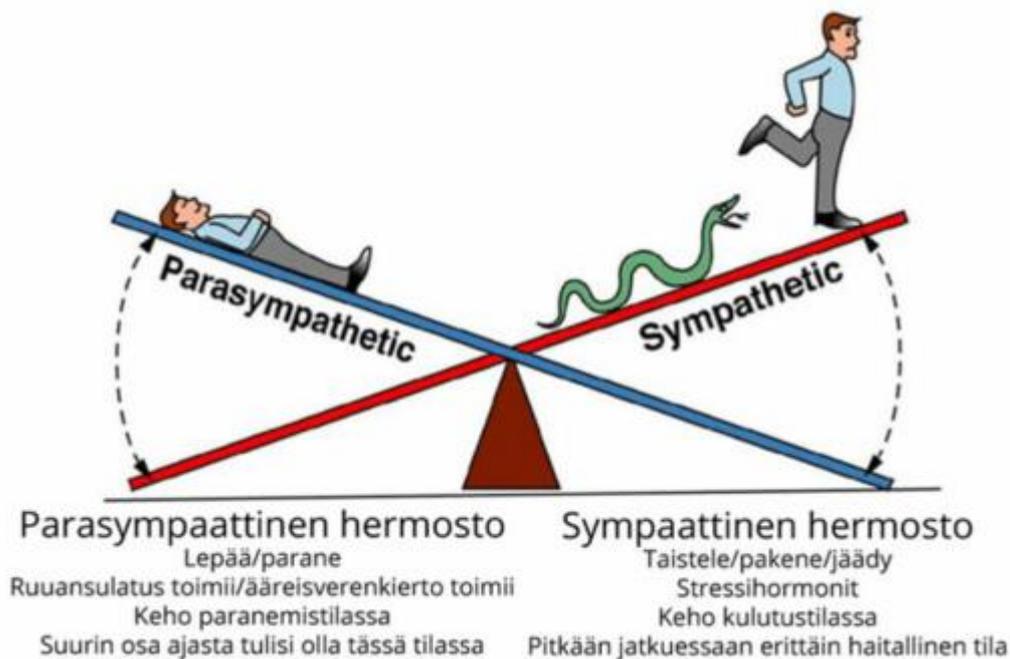
Opi hallitsemaan stressiä tasapainottamalla sympaattista ja parasympaattista hermostoa.

Tämä artikkeli käsittelee sympaattista ja parasympaattista hermostoa ja niiden vaikutusta stressiin sekä kehon fysiologisiin toimintoihin. Luettuasi artikkelin tiedät, miten sympaattinen ja parasympaattinen hermosto toimivat, millainen rooli stressillä on arjessa ja kuinka stressiä voi purkaa.

Mitä ovat sympaattinen ja parasympaattinen hermosto?

Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto ovat autonomisen hermoston kaksi päähaaraa. Autonomisen hermosto säätelee kehon elintärkeitä toimintoja, joita emme tietoisesti hallitse, kuten sisäelimiä, ruuansulatusta, hengitystä ja kehon immuunijärjestelmää.

- **Sympaattinen hermosto** on aktiivinen silloin, kun kehon täytyy olla aktiivinen ja valmis toimintaan. Aktiivisuudella voidaan tarkoittaa julkista esiintymistä, urheilusuoritusta, kovaa keskittymistä vaativaa tilannetta, joka vaatii keholta valmiutta toimintaan. Tilanteet saattavat olla hyvinkin arkisia luonteeltaan.
- **Parasympaattinen hermosto** aktivoituu, kun kehon tulee palautua sympaattisen hermoston aktivoitumisen jälkeen. Parhaiten parasympaattinen hermosto aktivoituu nukkuessa ja syvän unen aikana. Palautumisen lisäksi parasympaattisen hermoston ollessa aktiivinen keho myös parantaa itse itseään.



Nämä kaksi autonomisen hermoston haaraa ovat tarpeellisia ja ne toimivat optimaalisesti ollessaan tasapainossa aktivoituessaan vuorotellen. Ne ohjaavat kehon resursseja sinne, missä niitä tarvitaan eniten.

Onkin tärkeä ymmärtää, että toiminnallisia resursseja on ainoastaan rajallinen määrä. Lyhytaikainen stressi kuuluu elämään, kunhan se pääsee purkautumaan.

Parasympaattisen hermoston aktivoituessa keho palautuu ja parantuu

Parasympaattinen hermosto on autonomisen hermoston haara, joka vastaa kehon rauhoittamisesta stressaavan tilanteen jälkeen. Sen tehtävänä on palauttaa keho lepotilaan ja edistää prosesseja, jotka ovat välttämättömiä terveyden ylläpitämiseksi. Parasympaattisen hermoston aktivointiin liittyy vagushermo, jota käsitellään lisää tuonnempana.

Kun parasympaattinen hermosto aktivoituu:

- **Pintaverenkierto paranee** – kädet ja jalat tuntuvat lämpimiltä
- **Keho ohjaa verenkiertoa tehostetusti sisäelimiin** – sisäelimet toimivat paremmin
- **Immuunijärjestelmä toimii optimaalisesti** – keho pystyy torjumaan taudinaiheuttajia
- **Ruuansulatus toimii optimaalisesti** – suolisto toimii oikein ja ravinteet imeytyvät hyvin

Lyhyesti sanottuna, keho on rauhallinen ja kokee olevansa turvassa, kun parasympaattinen hermosto on aktiivinen.

“Pitkäaikainen eli kroonistunut stressi saattaa estää parasympaattista hermostoa aktivoitumista tehokkaasti”

Pitkäaikainen stressi saattaa ylläpitää sympaattisen hermoston haaraa aktiivisena, jolloin parasympaattinen hermosto ei aktivoidu tarpeeksi tehokkaasti esimerkiksi unen aikana.

Joskus olo voi tuntua väsyneeltä hyvin nukutun yön jälkeen, vaikka parasympaattinen hermosto on aktivoitunut kunnolla. Se saattaa olla merkki siitä, että keho on tarvinnut lepoa ja saanut sitä. Pitkäaikaisen stressin jälkeen keho saattaa tarvita yksinkertaisesti lisää lepoa.

Sympaattinen hermosto – mihin sympaattista hermostoa tarvitaan?

Sympaattinen hermosto aktivoituu, kun kehon tulee olla aktiivinen ja toimia tehokkaasti. Lisäksi kyseisen hermoston voi aktivoida myös **tunnestressi**. Molemmat hermoston haarat ovat primitiivisiä toimintoja ja evoluution tulosta. Sympaattinen hermosto on peruja ajoilta, jolloin kehon tuli olla valmiudessa taistelemaan tai pakenemaan esimerkiksi vaarallisen petoeläimen kohtaamisessa.

Miten sympaattinen hermosto aktivoituu?

Sympaattisen hermoston aktivoitumisessa on aste-eroja, jotka määräytyvät sen mukaan, mitä enemmän vaatimuksia kehoon kohdistetaan. Esimerkiksi hengenvaarallisessa tilanteessa lisämunuaiset tuottavat adrenaliinia, jotta keho selviytyy äärimmäisestä tilanteesta.

Muinaisina aikoina stressitilanteet olivatkin usein lyhytaikaisia ja intensiivisiä. Modernina aikana primitiiviset toiminnot kehossamme eivät osaa tehdä kunnolla eroa vaarallisen pedon kohtaamisen ja myöhästyneen kuukausiraportin välillä.

Arkinen stressi harvemmin aktivoi adrenaliinin tuotantoa voimakkaasti, mutta sympaattinen hermosto saattaa pysyä aktiivisena pidempiä aikoja, eikä keho pääse kunnolla purkamaan stressiä ilman apua.

Sympaattisen hermoston aktivoitumisen vaikutuksia ovat mm:

- **Sydän pumppaa verta lihaksiin** – keho on valmiudessa toimintaan
- **Verenkierto aivoihin heikkenee** – Voimakkaassa stressitilassa veri ohjautuu aivoista lihaksiin – Keho valmistautuu taisteluun, jolloin kaikki resurssit tarvitaan nopeaan toimintaan
- **Aktivoi lisämunaaiset (tarvittaessa)** – tuottamaan adrenaliinia ja kortisolia

Tällöin verenkierto sisäelimiin on vähäisempää, jolloin elintoiminnot ovat “säästöliekillä”. Lisäksi immuunijärjestelmä ja ruuansulatus eivät toimi optimaalisesti. Onkin selvää, että pitkittyessään sympaattisen hermoston aktivaatio voi johtaa pitkäaikaisiin, eli kroonisiin ongelmiin. Kyseiset ongelmat voivat olla sekä fyysisiä että psyykkisiä.

Sympaattisen hermoston pitkäaikaisen aktivoitumiseen liittyvät ongelmat

Verenpaine – saattaa jäädä koholle, kun keho pumppaa verta lihaksiin. Sisäelimet eivät ole täydessä toiminnassa eivätkä tee tärkeää työtään kehon terveyden ylläpitämiseksi.

Immuunijärjestelmä – Sympaattinen hermosto aktivoi kortisolin tuotannon, joka lyhyellä aikavälillä voi tukea immuunijärjestelmää, mutta pitkittyessään se heikentää immuunivastetta ja altistaa infektioille ja sairauksille. Tällöin immuunijärjestelmä ei toimi oikein ja kohdista resurssejaan taudinaiheuttajiin.

Suolisto – suoliston seinämät alkavat hajoamaan ja ravinteiden imeytyminen heikentyy. Lisäksi suurimmat proteiinipartikkelit, joiden kuuluu pilkkoutua suolistossa pienemmiksi, pääsevät rikkiäisen suoliston seinämän läpi verenkiertoon. Kroonistuessa tämä synnyttää tulehduksen ja jopa autoimmuunihäiriöitä koska immuunijärjestelmä alkaa hyökkäämään näitä keholle vieraita proteiineja vastaan.

Autoimmuunisairaudet – ovat usein seurausta kroonisesta tulehduksesta kehossa, joka pitkittyessään voi aiheuttaa reumaa ja muita sairauksia.

Parasympaattisen hermoston rooli stressin hallinnassa

Koska **parasympaattinen hermosto** on ratkaisevassa asemassa stressitilanteen jälkeisessä palautumisessa, sen aktivoitumiseen kannattaa kiinnittää huomiota. Parasympaattisen hermoston aktivoituessa keho alkaa tuottamaan tärkeitä hormoneja ja hermovälittäjäaineita, jotka edistävät palautumista ja kehon hyvinvointia.

Parasympaattisen hermoston aktivointi on erityisen tärkeää, koska se auttaa:

- **Vähentämään stressihormonien vaikutuksia:** Kortisolin ja adrenaliinin tasot laskevat, mikä auttaa kehoa palautumaan.
- **Edistämään lepoa ja unta:** Parasympaattinen hermosto parantaa unen laatua, mikä puolestaan on tärkeää stressin vähentämisessä.

- **Parantamaan ruoansulatusta ja ravinteiden imeytymistä:** Ruoansulatus käynnistyy ja tehostuu, kun keho ei enää keskity stressiin.

Parasympaattisen hermoston aktivointi ja vagusherma

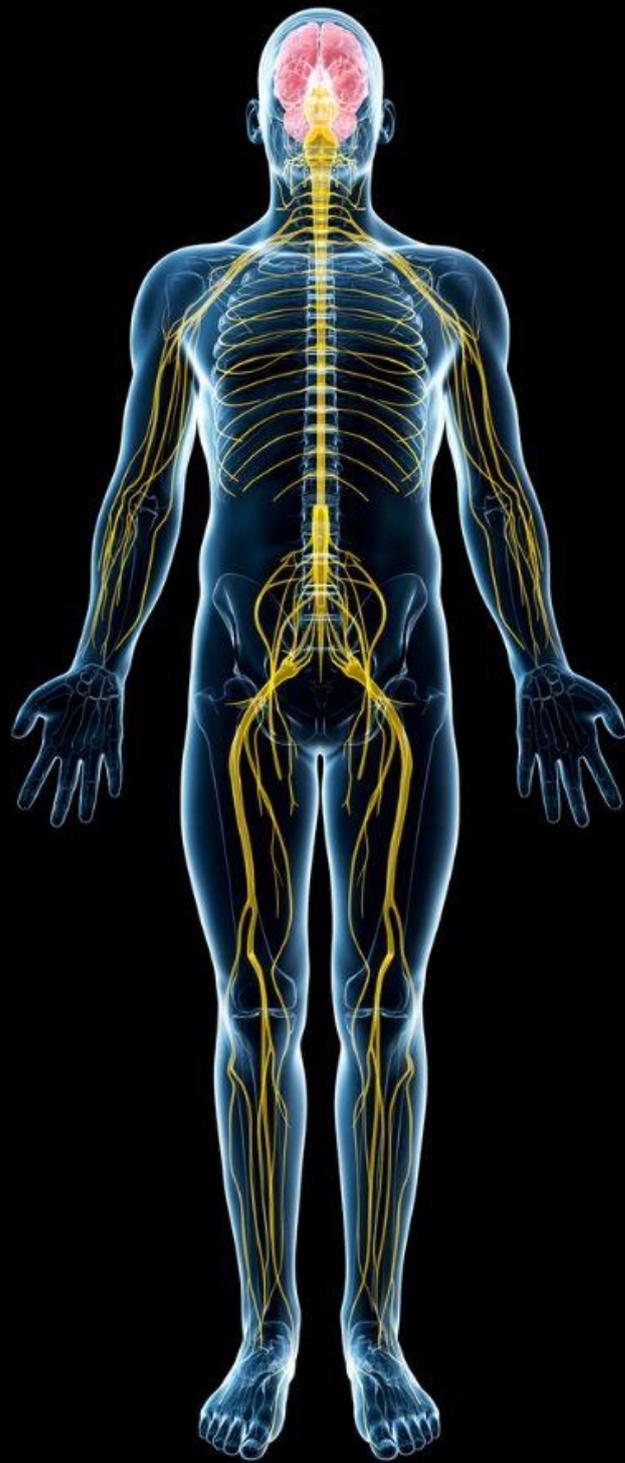
Parasympaattisen aktivointi liittyy **vagushermoon**, joka on keskeinen osa parasympaattista hermostoa ja kattaa jopa yli 70 % koko autonomisesta hermostosta.

Vagusherma kulkee aivoista vatsanalueelle. Vagusherma toimii linkkinä aivojen ja suoliston välillä, jonka vuoksi sillä on suora vaikutus suoliston toimintaan.

Vagushermon aktivointi on tehokas tapa lisätä parasympaattisen hermoston toimintaa ja edistää kehon palautumista stressistä.

Vagushermon voi aktivoida erilaisilla menetelmillä, kuten:

- **Nukkumalla:** Syvän unen aikana parasympaattinen hermosto aktivoituu parhaiten.
- **Hengitysharjoitukset:** Hidas ja syvä hengitys stimuloi vagushermoa ja auttaa rauhoittamaan kehoa.
- **Rentoutusharjoitukset:** Nämä tekniikat voivat vähentää sympaattisen hermoston ylivireystilaa ja lisätä parasympaattista reaktiota.
- **Yin-jooga:** Liike ja rentoutuminen yhdessä voivat edistää parasympaattisen hermoston aktivointia.
- **Saunominen:** Meille suomalaisille mitä tutuin tapa purkaa stressiä.
- **Energiahoidot:** Energiahoidot ovat tehokas tapa aktivoida parasympaattinen hermosto.
- **Tärkeiden ihmisten tai eläinten läsnäolo:** aktivoi vagushermoa ja lievittää stressiä



Energiahoito ja parasympaattinen hermosto

Mikäli omahoito, kuten lepo ja loma, eivät riitä lievittämään stressiä, keho saattaa tarvita lisäapua rentoutuakseen. Suomen energiahoitajien tarjoamat [energiahoidot toimivat yhdessä parasympaattisen hermoston](#) kanssa ja voivat auttaa palauttamaan kehon ja mielen tasapainon.

Joskus pitkittynyt eli kroonistunut stressi ei pääse purkautumaan ilman ulkopuolista tukea. Energiahoito on tehokas keino aktivoida vagushermaa ja vähentää stressiä turvallisesti.

Energiahoidot voivat auttaa käsittelemättömien tunteiden työstämisessä, ja niiden avulla voidaan vapauttaa tukahdutettuja tunteita, jotka voivat vaikuttaa kehon stressitasoihin. Emotionaalisen vapautumisen kautta vagusherma voi aktivoitua tehokkaammin, mikä edistää kokonaisvaltaista rentoutumista.

Bodymind Energy Balancing Method

[BodyMind Energy Balancing Method](#) on Suomen energiahoitajien kehittämä tehokas energiahoitomenetelmä, joka sisältää useita tekniikoita erilaisten ongelmien hoitoon. Metodien tekniikoiden lisäksi siihen sisältyy paljon tietoa siitä, mistä kehon ongelmat saattavat johtua ja miten ne ilmenevät kehossa ja mielessä.

Menetelmän avulla pyritään vapauttamaan syväälle kehoon ja alitajuntaan varastoituneita jännitteitä, jotka voivat estää parasympaattisen hermoston optimaalista toimintaa. BodyMind Energy Balancing Method aktivoi vagushermaa ja auttaa lievittämään stressiä luonnollisesti ja turvallisesti, mikä tukee kehon palautumista ja hyvinvointia.

“Parasympaattisen hermoston aktivoiminen energiahoitojen avulla vaikuttavat positiivisesti sekä fyysisellä että tunnetasolla.”

Hoitojen aikana sydämen syke ja hengitys voivat tasaantua, mikä osoittaa vagushermon aktivoitumista. Tämä saattaa ilmetä myös suoliston rentoutumisena ja aiheuttaa esimerkiksi kurinaa vatsassa, kun suoliston hermosto rentoutuu.

Jos hoidon aikana pitkäaikainen krooninen stressi laukeaa, asiakas saattaa tuntea olonsa tavallista väsyneemmäksi muutaman päivän ajan. Tämä on merkki siitä, että parasympaattinen hermosto on aktivoitunut ja keho tarvitsee tavallista enemmän lepoa.

Hoidon jälkeen onkin suositeltavaa antaa keholle ylimääräistä lepoa, jotta autonominen hermosto voi tasapainottua.



Mistä tietää, että hermosto on ylikuormittunut?

Hermoston ylikuormittuminen, sympaattisen hermoston jatkuva aktivaatio, voi johtaa **krooniseen stressiin** ja aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä oireita.

Kun sympaattinen hermosto on pitkään ylivirittynyt, parasympaattinen hermosto ei pääse aktivoitumaan eikä keho pääse palautumaan kunnolla, ja tämä voi ilmetä monin tavoin. Tässä on joitakin merkkejä siitä, että hermosto saattaa olla ylikuormittunut:

Fyysiset oireet:

Jatkuva väsymys – uupumus: Vaikka nukkuisit riittävästi, saatat silti tuntea itsesi **uupuneeksi**. Joko et ole levännyt tarpeeksi tai kehosi ei ole palautunut. Lepo on tarpeen kummassakin tapauksessa. Mikäli jatkuva väsymys jatkuu pitkään, kannattaa hakea ulkopuolista apua.

Kylmät kädet ja jalat: Aktiivinen sympaattinen hermosto aiheuttaa käsien ja jalkojen palelua, kun raajojen pintaverenkierto on heikentynyt.

Niska ja hartiat jumissa: Stressaantuneella saattaa olla **niska ja hartiat** kroonisesti jännityksessä. Etenkin silloin, kun stressi on kestänyt pidempään.

Päänsärky: Verenkierto pään alueella heikkenee, kun niska ja hartiat ovat jumissa. Aivojen osuus koko kehon painosta on vain noin 2 %, vaikka aivot käyttävät jopa 20 % koko kehon hapenkulutuksesta. Alentunut aivojen hapensaanti nostaa verenpainetta ja voi aiheuttaa päänsärkyä.

Keho käy ylikierroksilla: Joillakuilla kehon ylikierroksilla käyminen saattaa oireella niin, että olo on todella energinen olo ja tuntuu, että saa paljon aikaiseksi eikä unta tarvitse paljoa. Mikäli pysähtyminen ja keskittyminen on vaikeaa, saattaa keho käydä ylikierroksilla.

Korkea verenpaine: Pitkäaikainen sympaattisen hermoston aktivaatio nostaa verenpainetta, mikä voi johtaa sydän- ja verisuonitautien riskiin.

Nopea sydämen syke ja sydämentykytys: Hermoston ylikuormittuminen voi aiheuttaa sydämen jatkuvaa nopeaa ja epätasaista sykettä.

Ruoansulatusongelmat: Hermoston jatkuva ylivireys voi häiritä ruoansulatusta, mikä johtaa esimerkiksi vatsavaivoihin, ummetukseen tai ripuliin.

Univaikeudet: Ylivirittynyt hermosto voi tehdä nukahtamisen ja unen ylläpitämisen vaikeaksi. Tämä voi ilmetä joko unettomuutena tai levottomana unena, minkä jälkeen keho ei tunne herätessään olevansa levännyt.

Psyykkiset ja emotionaaliset oireet:

Ahdistus ja levottomuus: Hermoston ylikuormitus voi aiheuttaa jatkuvaa levottomuutta ja ahdistuneisuutta. Saatat tuntea olosi hermostuneeksi tai huolestuneeksi ilman selkeää syytä.

Keskittymisvaikeudet: Sympaattisen hermoston ylivireisyys voi häiritä kognitiivisia toimintoja, kuten muistia ja keskittymiskykyä. Sinun voi olla vaikea keskittyä tai tehdä päätöksiä.

Ärtyneisyys: Hermoston ylikuormitus voi tehdä olon ärtyisäksi ja kärsimättömäksi, jolloin pienetkin asiat voivat aiheuttaa suurta turhautumista.

Tunnetilan vaihtelut: Pitkittynyt stressi voi johtaa tunne-elämän epävakauteen, jolloin mielialat vaihtelevat nopeasti ilon, surun ja suuttumuksen välillä.

Käyttäytymiseen liittyvät merkit:

Vähentynyt kyky rentoutua: Vaikka sinulla olisi aikaa rentoutua, saatat huomata, että rentoutuminen tuntuu vaikealta tai mahdottomalta.

Stressinsietokyvyn heikkeneminen: Kun hermosto on ylikuormittunut, tavalliset päivittäiset haasteet voivat tuntua ylivoimaisilta, ja pienetkin stressitekijät voivat saada sinut tuntemaan olosi ylikuormittuneeksi.



Sympaattisen ja parasympaattisen hermoston tasapaino

Kehon hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että sympaattinen ja parasympaattinen hermosto toimivat tasapainossa. Ne ohjaavat kehon resursseja tilanteen mukaan: sympaattinen hermosto aktivoituu tarkkuutta ja aktiivisuutta vaativissa tilanteissa, joiden jälkeen parasympaattinen hermosto palauttaa kehon normaalitilaan.

Valitettavasti "muinainen" kehomme ei aina osaa arvioida tilannetta oikein ja stressitilanteet saattavat pitkittyä.

"Autonomisen hermoston tasapaino on avain kehon hyvinvointiin."

Nykypäivänä enemmän tai vähemmän merkittäviä stressitekijöitä on läsnä arjessamme jatkuvasti, vaikka ne olisivat vähäisiä, ne saattavat kumuloitua ja vaivihkaa pitkittyä.

Esimerkiksi jos stressi on päällä juuri ennen nukkumaanmenoa, parasympaattinen hermosto ei välttämättä pääse aktivoitumaan kunnolla. Se saattaa johtaa yöheräilyyn ja stressiä aiheuttavien asioiden pohtimiseen öisin, jolloin uneen takaisin pääseminen voi olla vaikeaa.

Yhdessä autonomisen hermoston eri osat auttavat kehoa käsittelemään stressiä ja palautumaan siitä. Parasympaattisen hermoston aktivointi syvähengityksellä, rentoutumistekniikoilla ja terveellisillä elämäntavoilla on tärkeää sekä fyysisen, että henkisen hyvinvoinnin kannalta.

Mikäli stressi on pitkittynyt ja päässyt liian pahaksi eivätkä omat konstit enää riitä autonomisen hermoston tasapainottamiseen, kannattaa apua hakea esimerkiksi energiahoidoista.