



Det
autonome
nervesystem

Det autonome nervesystem



Det sympatiske nervesystem

"Handlemodus"

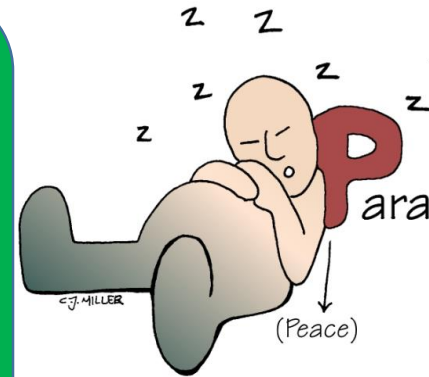
Vækker os om morgenen
Kaldes også kamp-flugt-systemet
Accelererer hjerterytmen
Accelererer vejrtrækningsrytmen
Øger svedproduktionen
Reducerer/stopper fordøjelsen
Osv. osv.



Det parasym- patiske ns.

"Værensmodus"

Får os til at falde til ro/sove
Medfører afslapning og fordøjelse
Reducerer hjerterytmen
Reducerer vejrtrækningsrytmen
Hæmmer svedproduktionen
Igangsætter fordøjelsen
Osv. osv.



ACTION







Boom-and-bust ifm. ugerregistrering

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.00	Morgenrutine 3	Morgenrutine 2	Morgenrutine 5	Morgenrutine 6	Morgenrutine 7	Sove	Sove (uroligt)
08.00	Arbejde 3	Arbejde 4	Arbejde 3	Arbejde 7	Arbejde 8	Sove (uroligt)	Sove (uroligt)
10.00	Arbejde 3	Arbejde 3	Arbejde 6	Arbejde 6	Arbejde 8	Morgenrutine 6	Morgenrutine 6
12.00	Arbejde 5	Arbejde 4	Arbejde 7	Arbejde 6	Arbejde 9	Sove (uroligt)	Vaske tøj 8
14.00	Arbejde 4	Arbejde 6	Arbejde 7	Arbejde 6	Arbejde 8	Handle ind 8	TV på sofaen 7
16.00	Hente barn/lege 2	Hente barn/lege 4	Hente barn/lege 6	Hente barn/lege 7	Aflever barn 8	Sove (uroligt)	TV på sofaen 7
18.00	Aftensmad/putte 4	Aftensmad/putte 6	Aftensmad/putte 6	Aftensmad/putte 8	Aftensmad/TV 7	Sove (uroligt)	Sove uroligt
20.00	Praktiske ting 4	Besøg af veninde 4	E-mails/telefon 5	TV på sofaen 7	TV på sofaen 8	Sove (uroligt)	TV på sofaen 6
22.00	TV på sofaen 3	TV på sofaen 4	TV på sofaen 5	TV på sofaen 7	Sove (uroligt)	TV på sofaen 7	TV på sofaen 6
00.00	Sove	Sove	Sove	Sove (uroligt)	Sove	Sove (uroligt)	Sove (uroligt)

Summen af symptomer fra 0 (intet) til 10 (værest tænkelige)



Hvad kan vi
lære af en
nobelpristager?