

# Sov bedre i nat!

Vender og drejer du dig hele natten? Falder du hurtigt i søvn for så at vågne længe før daggry? Eller sover du fint, men føler dig alligevel udmattet om morgenen? Find din søvnstype og få råd til at løse dine søvnproblemer.

Af Dorthe Sørensen

Mange danskere kan ikke falde i søvn, når de går i seng om aftenen. Hvis det er nogen trøst, er du langt fra alene. Store dele af den voksne befolkning lider af søvnbesvær. For hver 10. dansker udvikler det sig til en kronisk sygdom med store personlige konsekvenser.

Samtidig anslår lægerne, at helt op imod 20 procent af den voksne danske befolkning lider i varierende grad af søvnproblemer, uden at det dermed bliver betegnet som en egentlig sygdom. Men det kan det hurtigt udvikle sig til. Derfor opfordrer lægerne til en øget fokusering på området.

De helbredsmæssige konsekvenser ved dårlig søvn er mange, og kan blandt andet vise sig ved hjerteproblemer, sænket immunforsvar, depression, diabetes, fedme og kroniske smerter.

Så kender du mønsteret i loftet i dit soveværelse lidt for godt, og har du talt i hundredvis af får til ingen nytte, så læs videre her, find din søvnstype og få løst dine søvnproblemer.

## Du tænker for meget

Det tager en evighed for dig at falde i søvn, og klokken bliver nemt både 2, 3 og 4.

### Årsag

Kan sammenfattes i ét ord: Stress. Vi kvinder har en tendens til at klare spændinger anderledes end mænd. Vi ønsker at løse problemerne, tænke ting igennem og regne ting ud. Og vi har en tendens til at gøre det, når vi er gået i seng. Og nogle gange er det ikke åbenlyst, hvad det er, der stresser os.

### Løsning

Det første, man skal gøre, er at tackle sin stress. Er du nervøs for en specifik situation, så prøv at skrive det ned. Brug en halv time om eftermiddagen, hvor du skriver dine bekymringer i en bog eller hæfte. På den ene side skriver du dine bekymringer ned, på den anden side skriver du mulige løsninger. På den måde kan du få ro i sjælen ved at vide, at du har en plan for, hvordan du vil håndtere det.

## Mangel på søvn gør dig syg

Sover man for lidt, kan det få alvorlige følger. Immunforsvaret forringes, og man er langt mere udsat for at blive syg. Det vil typisk vise sig som forkølelse og infektioner.

Hvis man får tilstrækkelig søvn, kan kroppen modstå og bekæmpe de angreb fra mikroorganismer, som vi hele tiden er omgivet af. Mangel på søvn kan medføre, at kroppen forfalder lidt. Vores reparations- og vedligeholdelsesproces foregår, mens vi sover. For eksempel udskilles visse hormoner kun, når vi sover.

I disse år er der en uheldig tendens til, at folk har for travlt til at sove nok. Mange prioriterer fritid og arbejde frem for deres nattesøvn. Mange anser det at sove for at være spild af tid. Det er det ikke. Især ikke i vores samfund, hvor det, vi producerer, skal kunne konkurrere med alverdens lande. For at kunne præstere optimalt skal man kunne reagere, tænke hurtigt, varieret og innovativt. Det kan man kun, hvis man får tilstrækkelig med kvalitets søvn.

## Du bliver for tidlig træt

Er dit problem, at du bliver træt tidligt på aftenen for så ikke at kunne sove, når du skal i seng?

### Årsag

Vores kroppe har to forskellige mekanismer omkring søvn. En mekanisme for søvn og en for den vågne tilstand. Problemet er, at disse to kræfter ofte kan være i modsætning til hinanden.

Når vi har været oppe et vis stykke tid, opbygger vi et behov for søvn. Jo længere vi er vågne, jo mere intenst bliver behovet. Men napper man sig en lur tidlig på aftenen, mens man ser tv, kan ens søvnbehov delvis opfyldes. Så når sengetiden kommer, har den vågne mekanisme taget overhånd, hvilket gør det svært at falde i søvn.

### Løsning

Begynder du at døse hen tidligt på aftenen, mens du læser eller ser tv, så stå op og gå lidt rundt. Det kræver ikke så meget, bare gå lidt rundt i huset, og sædvanligvis er det nok, til at du kan holde dig vågen en times tid eller mere.

Bliver du igen træt senere på aftenen, for eksempel efter klokken 21, så lad være med at holde dig vågen og gå i stedet i seng.

## Du sover for let

Du vågner adskillige gange i løbet af natten ved den mindste lyd

### Årsag

Søvn kræver, at man opgiver sin kontrol og lader sig synke ned i ubevidstheden, og det ikke lige nemt for alle. Der kan være mange lyde i omgivelserne, som for eksempel naboens hund, der gør, når biler kommer forbi. Andre gange kan forstyrrelserne komme fra ens egne omgivelser, som hvis lyset er tændt, og tv'et kører, hvilket medfører, at ens bevidsthed bliver bundet til den vågne verden.

### Løsning

Til at starte med kan man forsøge sig med ørepropper for at lukke så mange lyde ude som muligt. Skaf dig af med de elektriske apparater i soveværelset og anskaf et batteridrevet vækkeur. Sørg for at dit soveværelse er et afslappende sted og gerne så mørkt og roligt som muligt. For mange vil disse simple ændringer medføre, at de får en dybere søvn.

# Sov bedre i nat!

## Du er altid træt

Selv når du har sovet otte eller ni timer, føler du dig træt.

### Årsag

Der er lejligheder, hvor du har brug for ekstra søvn, især hvis du er syg. Men er du udmattet om morgenen uden nogen grund, kan det skyldes, at din søvn bliver afbrudt i løbet af natten, hvilket kan ske bevidst eller ubevidst. Personer, der oplever, at deres søvn bliver afbrudt i løbet af natten, føler sig ganske uoplagte, når de vågner. Tilstanden kan skyldes alvorlige fysiske problemer, hvor åndedrættet stopper og starter i søvnen – typisk på grund af snorken – samtidig med periodiske bevægelser af kroppens lemmer, som at man for eksempel cykler med benene. Afbrudt søvn kan også skyldes anæmi (blodmangel) eller depression.

### Løsning

Er du forkølet, har influenza eller på anden måde føler dig sløj, er det en god ide at hoppe under dynerne og få noget ekstra hvile, så helbredet kan komme sig igen. Men føler du dig rask, men alligevel konstant går rundt og føler dig træt, bør du søge læge for at få undersøgt, hvad der ligger bag og få startet på en behandling.

Studier har vist, at fedtholdig mad kan være med til at forstyrre din døgnrytme.

## Du vågner i løbet af natten

Du falder du i søvn, så snart du lægger hoved på puden, men vågner hver nat klokken 2, 3 eller 4.

### Årsag

Vi vågner alle kort adskillige gange i løbet af natten, uden bevidsthed eller hukommelse. Er du for bevidst om denne opvågning, kan det skyldes forskellige årsager. Måske er din krop blevet vant til at vågne på et bestemt tidspunkt. Stress kan også være en årsag. Så selv om du falder udmattet i søvn, vil bekymringerne vække dig igen. En anden mulighed kan være, at kroppens indre ur eller døgnrytme ikke fungerer korrekt.

### Løsning

Uanset hvad der gør, at du vågner, så er første skridt at skaffe dig af med det selvlysende ur. Hvis du ikke kan se uret, vil du ikke gå i panik, når du beregner, hvor mange timer, der er til, du skal op igen, og hvor lidt du har sovet. Sæt det på gulvet eller dæk det til på anden vis. For mange vil denne simple ændring hjælpe.

Hvis ikke, er næste skridt at identificere din stress (jf. tidligere). Hvis problemet fortsætter i mere end en uge, så besøg en søvnspecialist for at se, om du har et problem med din biologiske døgnrytme. Hvis det er tilfældet, kan lysterapi eller et melatonin supplement hjælpe. Hvis intense drømme vækker dig, så prøv at skrive dem ned og snak om dem. Det betyder ikke, at du skal tage dem bogstaveligt. Drømme er symbolske og ikke korrekte. At arbejde med sine drømme kan give stort udbytte for din psyke og søvn.

## Den perfekte søvnrutine

### Morgen

Vågn op på samme tidspunkt hver dag, hvad enten det er kl. 5 eller 8. Denne vane vil bidrage til at bevare din døgnrytme og gøre det mere sandsynligt, at du falder i søvn på samme tid hver aften (du kan altid sove lidt længere i weekenden). Så snart du vågner, så sørg for at komme ud i dagslyset eller lignende. Lys undertrykker produktionen af melatonin, et søvndyssende hormon i din hjerne og hjælper med at indstille din krops indre ur. Hvis du ønsker kaffe, er det nu. Ellers anbefales det, at kvinder undgår kaffe fra middagstid og begrænser deres morgen dosis til en eller to kopper. Drikker du omkring 0,25 l om morgenen, har du stadig små mængder af koffein tilbage i blodet ved sengetid.

### Eftermiddag

Vælg den rigtige frokost. Studier har vist, at fedtholdig mad kan være med til at forstyrre din døgnrytme. Ikke senere end tre timer før sengetid, bør du have dyrket motion, hvor din puls stiger. Aerobic sidst på dagen eller bare en gåtur hjem fra arbejde kan hjælpe dig med at komme af med dagens stress og hæve din kropstemperatur. Dette gør, at du senere vil få en dybere søvn. Undgå at holde siesta i løbet af dagen, så du ikke ødelægger din søvnrutine.

### Aften

Spis aftensmad adskillige timer før sengetid for at give din krop tid til at fordøje. Undgå krydret eller tung mad, hvis du har tilbøjelighed til at få halsbrand. Hvis du drikker vin eller øl, så gør det tre eller fire timer før du går i seng. Alkohol kan virke søvndyssende, men den forstyrrer din søvn cyklus senere.

### Nat

Undgå ophidsende aktiviteter en time eller to før sengetid. Sørg i stedet for at dæmpe lyset for at stimulere frigørelsen af melatonin og lav eventuel et par afslappende yogastillinger eller 10 minutters dyb vejrtrækning eller meditation. Har du et badekar, så tag et karbad og tilføj eventuel lavendel olie, som virker afslappende.



- beskyttende  
antioxidanter  
og fastere  
hud til den  
bevidste  
kvinde 40+

## Weleda Pomegranate Facial Range



Med koldpresset olie af økologiske granatæblekerner. Granatæblet er kendt for sit høje indhold af beskyttende antioxidanter og har samtidig en evne til at forbedre hudens overflade. Huden bliver fastere og mere glat. Arganolie og macadamianød plejer huden mens hirse og slænbær giver vitalitet og ny energi.

- Udelukkende naturlige ingredienser
- Økologiske og biodynamisk dyrkede planter anvendes så vidt muligt
- Ingen syntetiske farve- og duftstoffer anvendes
- Ingen mineralsk olie anvendes
- Emballagemateriale kan genbruges
- Miljøbevidst produktion
- Dermatologisk testet

[www.weleda.dk](http://www.weleda.dk)

Nærmeste forhandler på 7595 4088

