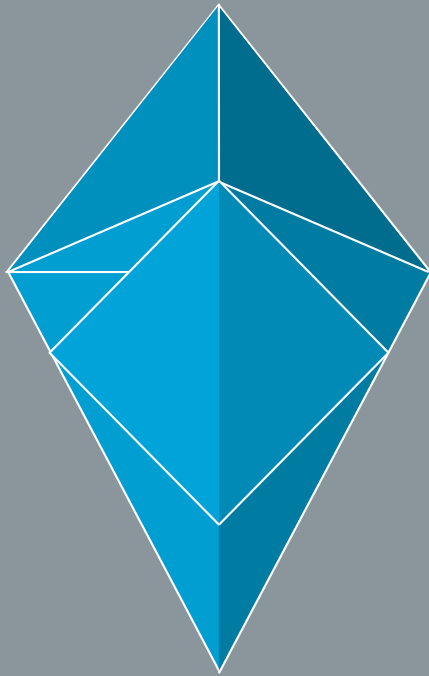


# Forstå og forbedr din søvn



”Søvnen er det prisme, alt ses igennem”

# *En god søvn er afgørende for, om vi trives og har det godt.*

---

## SØVNENS OPBYGNING

- Vi sover i stadier a ca. 90 minutter, hvis vi ikke vækkes af noget udefrakommende.
- På et døgn skal vi sove 4-5 stadier, men de kan godt være fordelt over døgnet.
- Hvert stadium består af:
  - Overfladisk søvn
  - Dyb søvn
  - REM-søvn.
- Der er mest dyb søvn i de første søvnstadier.
- Mellem hver stadium vågner vi, men husker det ofte ikke.
- Alle typer søvn er vigtige og har hver deres funktion.
- Børn sover mere dyb søvn end voksne og ældre.
- Der er stadig meget, vi ikke ved om søvn. Men det er påvist at ingen mennesker fungerer optimalt, hvis de konsekvent sover mindre end syv timer pr. døgn.



# HVAD SKER DER UNDER SØVNE?

## Overfladisk søvn:

- Muskler slapper af
- Hjernebølgerne daler
- Pulsen bliver lavere
- Temperaturen falder
- Funktioner automatiseres  
Det vil sige, at bevægelser, vi har øvet, og viden, vi har tilegnet os, bliver lagret i hjernen.
- Viden går fra korttidshukommelsen til langtidshukommelsen.

*Under overfladisk søvn restituerer vi fysisk og mentalt.*

## REM søvn:

- Vi drømmer
- Hjerneforbindelser etableres

*Under REM søvn restituerer vi følelsesmæssigt.*

Teori: Måske træner vi alle følelser under REM søvn?

## Dyb søvn:

- Hjernen vaskes ren for skadelige proteiner
- Væksthormoner frigives
- Kroppens væv genopbygges
- Immunforsvaret styrkes
- Hormonproduktionen balanceres

*Under dyb søvn restituerer vi især fysisk.*

# HAR DU SOVET GODT?

- Har du sovet godt?, spørger vi hinanden hver morgen.

Det er ikke et problem, at vi af og til sover dårligt, ikke kan falde i søvn, vågner flere gange eller sover uroligt. Hvis vi derimod flere nætter om ugen i over tre måneder sover dårligt, så går det ud over vores funktioner, livskvalitet, humør og sociale liv. Og så skal vi gøre noget for at komme til at sove godt igen.

Jo mere vi fortæller os selv, at vi sover dårligt, jo mere tror hjernen på det, og det bliver svært at komme til at sove godt igen. Det bliver selvbekræftende. Studier viser, at personer, der undersøges i søvnlaboratorier, faktisk sover bedre og mere, end de selv vurderer.

Første skridt til bedre søvn kan være at sige til dig selv og andre – og ikke mindst din hjerne - at du SOVER godt.

## SØVNHYGIEJNE

Udover at tænke og tale positivt om søvnen, skal du have en god søvnhygiejne.



### Brug kun sengen til søvn og sex

Hvis du arbejder, ser TV m.m. i sengen, bliver din hjerne vant til, at sengen skal bruges til andet end søvn. Det er ok at læse i sengen, men ikke på tablet/mobil.



### Sov mørkt og køligt

I et lyst rum producerer vi 25-50% mindre af søvnhormonet melatonin end i et mørkt rum.

Et køligt rum sænker temperatur og gør os trætte.



### Få masser af dagslys

Dagslys producerer lykkehormonerne serotonin og oxytocin i din hjerne. De er vigtige for at kunne producere søvnhormonet melatonin.



### Sov i et stille og rart miljø

Det skal være rart at komme ind i soveværelset, så krop og hjerne falder til ro.

## **X** Undgå sovemedicin

Sovemedicin er afhængighedsdannende, og effekten aftager efter kort tid. Resten er placeboeffekt.

## **X** Undgå at drikke kaffe, inden du skal sove

Koffein sætter sig på de receptorer, hvor søvnhormoner skulle sidde – og optager pladsen. Koffein har en halveringstid på 6-8 timer.

## **X** Undgå at bruge smartphone, tablet og computer den sidste time, inden du går i seng

En særlig funktion i øjet opfatter det blå lys fra skærme som dagslys – også selvom, der er natfilter på – og sender besked til koglekirtlen om ikke at producere/frigive søvnhormonet melatonin.

## **X** Drik ikke alkohol lige før sengetid

Alkohol virker sløvende, men er et stimuli og nedsætter mængden af dyb søvn. Alkohol ødelægger dit søvnmønster.

# SØVNPROCESSER

Der er tre processer, der skal fungere for at have en god søvn:

- Døgnrytme
- Søvnpres
- Mental vågenhed.



# DØGNRYTME

Der er tre processer, der skal fungere for at have en god søvn:

- Hold en regelmæssig døgnrytme.
- Hvis du sover nok om natten, så undgå at sove om dagen, da det "spiser" af dit søvnpres,
- Er du nødt til at dele din søvn op i to portioner, på grund af natarbejde, smerter eller andet, så skal du sove på samme tid i løbet af dagen.
- Vi skal helst sove om natten og være vågne om dagen.

# SØVNPRES

- Trætheden øges jo længere tid, vi er vågne.
- I løbet af dagen produceres der hormoner, som gør os trætte.
- Når det hormonelle pres bliver stort, og vi har været vågne længe, bliver vi trætte og er klar til at falde i søvn.
- Du ødelægger søvnpresset ved at:
  - sove om dagen
  - blunde flere gange om dagen
  - sove for mange timer på et døgn.
- Hop på søvntoget, når det kommer. Gør du ikke det, varer det ofte 1-1 1/2 time, før du er træt igen.

Der er mange hormoner involveret i at sove godt, og balancen kan let blive forstyrret af for eksempel koffein, alkohol, lys og mange tanker.

# MENTAL VÅGENHED

## Roterer du som en grillkylling uden at kunne sove?

I hjernen har vi en tænd-/slukfunktion: Enten er vi vågne eller vi sover!

Tænker, spekulerer eller bekymrer du dig, så kan hjernen ikke falde til ro, og kontakten kan ikke slukke.

Kan du ikke falde i søvn efter 15-20 min., så forlad sengen, slap af og gå så i seng igen. Gentag til hjernen forstår, at sengen er til at sove i - ikke til at spekulere i.



# GØR DIG KLAR TIL NATTEN

Forbered dig til natten ved at få nogle gode og afslappende rutiner. Tag eventuelt et varmt bad, læs i en god bog, lyt til afslappende musik, massér dine fødder eller få en partner til at massere dig. Luk langsomt ned for dagen og forbered din hjerne og krop på, at nu skal du sove.

## Gode råd, hvis du ikke kan sove:

- Lav vejrtræknings- eller afspændingsøvelser.
- Tænk på noget trivielt som de små tabeller, tæl baglæns, start fx med et højt tal og træk syv fra.
- Skriv dine bekymringer og tanker ned, inden du går i seng, så du lader dem være udenfor soveværelset.
- Tænk positive tanker. Det er mere afslappende og søvndyssende end negative og bekymrende tanker.
- Visualiser gerne, at du er på en rejse i en anden verden eller i drømmeland.

Vil du gerne være stærkere, klogere, kønnere, gladere, have mere energi, bedre hukommelse, bedre immunforsvar, koordination og hurtighed, have mindre risiko for stress, depression, angst, demens, infektioner, og andre sygdomme? Så ...

*SOV GODT*

# NYTTIGE LINKS

## Søvnvejleder Mikael Rasmussen:

[PDF - Mikael Rasmussen "Sov godt" Mikael Ramussen gode råd og](#)

[øvelser PDF Mikael Ramussen gode råd og øvelser](#)

## Helbredsprofilen:

[Helbredsprofilen](#)

## Afspændings- og visualiseringsøvelser

[Afspændings og visualiseringsøvelser](#)

## Sundhed.dk

[Sundhed.dk](#)

---

Udarbejdet af sundhedskonsulent og søvnvejleder  
Maria Møller Petersen, Slagelse Kommune

Marts 2021