

Søvnproblemer

Søvn og søvnproblemer

Mange mennesker lider af søvnproblemer. Det anslås, at helt op til 25 % af den voksne befolkning dør med problemer med søvnen og 10 % -12 % så meget, at de er svært påvirket heraf.

Typisk giver søvnproblemer sig til udtryk i disse 3 ting:

- Vanskeligheder med at falde i søvn, når man er gået i seng.
- Mange opvågninger i løbet af natten og problemer med at falde i søvn igen.
- Opvågning tidligt om morgenen, og vanskeligheder ved at falde i søvn igen.

Der er mange forskellige årsager til søvnproblemer. I alle tilfælde er det en god ide at have viden om søvn og søvnproblemer. Det kan du få ved at læse denne artikel på 22 sider, som er tænkt som en lille selvhjælpsbog om søvn.

Du kan læse om, hvorfor vi sover, og om hvad der sker under søvn. Du kan læse om søvnens faser og bølger. Om drømme. Om god og dårlig søvnkvalitet. Om ældre og søvn. Du kan læse om forskellige årsager til søvnproblemer. Om søvnhygiejne som er betegnelsen for det at følge enkle og fornuftige retningslinjer for at få en god søvn. Og endelig om forskellige dokumenterede råd til søvnproblemer.

Den vigtige søvn

Vi sover ca. en tredjedel af vores liv. Det bliver sammenlagt til 20-30 år. De andre to tredjedel af livet, hvor vi er vågne, er afhængig af søvnen. Det er derfor vigtigt, hvordan vi får mest muligt ud af den tid, som vi sover.

Søvn er et grundlæggende behov. Vi kan ikke leve uden søvn. Søvn er uløseligt forbundet med både vores trivsel, helbred, vores generelle funktion, herunder præstation. Under søvnen bliver vi "genopladt" både fysisk og psykisk. Og når vi ikke får tilstrækkelig søvn om natten, bliver vi trætte, og får både svært ved at trives og ved at fungere og virke om dagen. (Se artikel om træthed).

Rengøring, nedregulering og genopbygning

Når vi falder i søvn, skrumper hjernecellerne og gør plads til, at en rensevæske kan skylle hjernen ren for de affaldsstoffer, der har hobet sig op efter en lang og aktiv dag. Vi er afhængige af, at der bliver "tændt for opvaskemaskinen" hver nat.

Organismen har brug for at "køre ned". Søvnen tjener dette formål. De fleste fysiologiske systemer nedreguleres under søvn. Under søvnen nedsættes temperatur, puls, blodtryk og stofskifte, og energiomsætningen holdes dermed nede på et minimum.

Det betyder dog ikke, at søvn er en inaktiv proces. Der er en masse aktivitet under søvn. Så selvom man går i seng, slukker lyset, og falder i søvn, så slukker man hverken for sin krop eller hjerne: Kroppens organer og processer bliver repareret under søvnen. Væv genopbygges, trætte muskler kommer sig. Der dannes nye proteiner, der produceres væksthormoner osv.

Især spiller genopbygning af hjerneceller en hel central rolle under søvn. Vores hjerne har særligt stort behov for, at vi sover, så vigtige funktioner som hukommelse, koncentration og indlæring kan være velfungerende. Søvn giver hjernen plads og tid til at få styr på dagens informationer og oplevelser. Når vi sover bearbejder hjernen aktivt ting, vi har oplevet og lært.

Vores følelsesliv har også brug for søvn. For lidt og for dårlig søvn gør, at vi lettere bliver følelsesmæssigt

ustabile, overvældede og unuancerede og omvendt.

Søvn har også en grundlæggende betydning for vores fysiske helbred. Immunforsvaret opbygges under søvn. Sover vi for lidt, eller er søvnkvaliteten for ringe, bliver vi lettere syge og omvendt: Regelmæssig og tilstrækkelig søvn og god søvnkvalitet mindsker risikoen for al sygdom.

Vi har alle prøvet at mærke den fysiske og psykiske virkning af både god og tilstrækkelig søvn og af for lidt og for dårlig søvn, og kender derfor til søvnens betydning på egen krop og sind.

Søvnens bølger og faser

Ligesom der er forskellige varianter af vågen tilstand, – vi kan være meget vågne og opmærksomme, almindeligt vågne, mere indadvendt vågne, vågne men “halv-sløve” og døsig, er der også forskellige varianter af søvn. Der er den lette søvn, den dybe søvn og REM søvnen, den såkaldte drømmesøvn. Disse tre kaldes også for søvnfaser.

I den lette søvn, er åndedræt og puls regelmæssig, vejrtrækningen er rolig og kropstemperaturen er faldet.

I den dybe søvn er man total afslappet, næsten alle kroppens funktioner hviler: Hjernebølgerne er langsomme. Blodtryk, puls, åndedræt og temperatur er nedsat. Mængden af stresshormoner falder. Den dybe søvn er en uvurderlig naturmedicin mod al fysisk og psykisk lidelse.

REM søvn er en forkortelse for Rapid Eye Movements, der kan oversættes med hurtige øjenbevægelser, der er karakteristisk for denne søvnstype. REM søvn kaldes også for drømmesøvn, fordi drømme overvejende forekommer i denne fase af søvnen.

REM-søvnen spiller især en vigtig rolle for hjernens fungeren og dermed for bl.a. indlæring og hukommelse.

I løbet af de 6-9 timer vi sover om natten, gennemgår vi 4-6 såkaldte søvnbølger, som består af faser af let søvn, dyb søvn, og REM (drømme)søvn. En søvnbølge varer i ca. 90 minutter.

Mønstret gentager sig natten igennem, således at søvnen kommer til at bestå af 4 til 6 af sådanne søvnbølger, alt efter søvnbehovet.

Men som natten skrider frem, sker der den ændring, at den dybe søvn fylder mest i første del af natten, mens perioderne med REM søvn bliver stadig længere i løbet af natten. Sidst på natten, om morgenen, har REM søvnen overtaget meget af tiden.

Vi sover typisk bedst og dybest i de første søvnbølger.

Drømme

En vigtig del af søvnen er drømme. Vi drømmer ca. et par timer hver nat, også selvom om vi ikke kan huske drømmene. Vi drømmer mest under REM-søvn.

Når vi drømmer, er der øget følelsesaktivitet i hjernen, og vores drømme er ofte præget af følelser, både positive og negative, men overvejende negative. Faktisk indeholder to tredjedel af vore drømme stemninger af tristhed, bekymringer, ærgrelser, skyld, skam, angst, vrede eller andre svære følelser. En forklaring på dette er, at vi bruger drømmene til at bearbejde svære følelser, så sindet ikke overbelastes.

De fleste drømme handler om nylige hændelser eller eksisterende problemer, der optager os både bevidst og i vores underbevidsthed. De handler ofte om vores forhold til andre mennesker, og de følelser, og ikke mindst konflikter og frustrationer, der er knyttet til disse forhold.

Udover det konkrete indhold, er der også tit et symbolsk indhold i vores drømme.

Selvom drømme kan virke underlige, er de således langt fra

meningsløse udladninger fra den sovende hjerne. Drømme kan gøre os opmærksomme på nogle betydningsfulde følelsesmæssige vanskeligheder og temaer, som det kan være vigtigt at forholde sig til. Drømme kan hjælpe os med at bearbejde oplevelser. De kan hjælpe os med at finde nye perspektiver, og finde løsninger på problemer. Man kan således bruge drømme til at blive klogere på sig selv.

Man ved, at drømme også har stor betydning for indlæring og hukommelse, og at de er vigtige i forhold til forankring af erfaringer og ny viden.

Som sagt drømmer man hver nat, også selvom man ikke kan huske det. Drømme glemmes hurtigt, fordi vores langtidshukommelse ikke er i brug under søvn. Hvis man vil huske sine drømme, skal man derfor gøre noget aktivt for det. Fx at skrive dem ned, når man vågner, og mens man stadigvæk har dem i sin erindring.

Døgnrytmen og "det indre ur"

Helt karakteristisk for menneskets døgn er, at det er inddelt i en aktivitetsperiode og en hvileperiode. Vi svinger imellem at være vågne og at sove. Det er den såkaldte døgnrytme.

Svingninger fra vågenhed om dagen til søvn om natten, døgnrytmen, styres af nogle nerver i hjernen, det såkaldte "indre ur".

"Det indre ur" justeres bl.a. af lys og mørke, og bestemmer hvilke tider af døgnet, vi føler os vågne, og hvilke vi føler os trætte og søvnige.

Søvnhormonet melatonin er det vigtigste stof for den løbende regulering af døgnrytmen. Melatonin produceres, kun når det er mørkt. Det standser sin produktion, når det lysner.

Individuelle variationer i søvnbehov

Gennemsnitligt sover voksne mennesker 7 timer pr. nat, men der

er individuelle variationer. Nogle har behov for særlig meget søvn, andre har behov for meget lidt søvn.

Nogle har fx kun behov for 5-6 timers søvn, mens andre har behov for 9-10 timer. Det betyder, at man ikke kan sige, at 9 timers søvn er bedre end 6 timers søvn. De fleste har brug for 7-8 timers søvn.

Søvnbehovet er bl.a. afhængigt af alder, arvelige forhold, helbred og selvfølgelig aktivitetsniveau.

A og B mennesker

Det er et faktum, at nogle mennesker trives bedst med at stå tidligt op om morgenen og gå tidligt i seng om aftenen, såkaldte A mennesker. Andre trives bedst med at sove længere og gå senere i seng, såkaldte B mennesker.

A og B mennesker kan måles på, hvornår mængden af hormonet melatonin, som er med til at regulere vores døgnrytme, stiger i hjernen. Hos B mennesker stiger mængden af melatonin først senere på dagen end hos A mennesker.

Intet tyder på, at den ene type får bedre søvn end den anden. Dog ved man, at søvnen før midnat er særlig værdifuld, og at man ikke skal bytte om på nat og dag.

Aldersbetingede ændringer af søvnen

Gennem livet sker der en ændring af søvnen, bl.a. af søvnmængden. Det nyfødte barn sover omkring 18-20 timer i døgnet. Børn har brug for meget søvn, voksne mindre og ældre endnu mindre.

Med alderen følger der naturlige ændringer i søvnen. Produktionen af søvnhormonet melatonin bliver mindre. Som 60 årig producerer man kun 1/3 del af, hvad man gjorde som 25 årig. Andelen af dyb søvn bliver mindre med alderen. For mænd forsvinder den næsten helt i alderdommen.

Ældre og søvn

Jo ældre man bliver jo flere søvnproblemer. Hver 3. lider allerede fra 65 års alderen af søvnproblemer.

På grund af de naturlige ændringer i søvnen er man længere tid om at falde i søvn, man sover lettere, og er mere følsom overfor ydre forstyrrelser som fx støj eller varme og kulde, og man har flere opvågninger.

På den ene side, må man acceptere de aldersbetingede ændringer af søvnen. På den anden side kan søvnproblemerne også skyldes dårlig søvnhygiejne. Der findes mange gode søvnråd, der selvfølgelig også gælder for de søvnproblemer, der følger med alderen. (Se senere).

God søvnkvalitet

God søvn drejer sig dog ikke kun om en passende mængde søvn i forhold til sit søvnbehov, men også om en god kvalitet af søvnen.

En god søvnkvalitet er i korthed kendetegnet ved en overvejende ubrudt søvn med kun korte opvågninger svarende til ens søvnbehov med masser af dyb søvn i starten af natten og REM-søvn i den sidste del af hver søvnbølge.

Dårlig søvnkvalitet og dårlig søvnhygiejne

For det meste sørger naturen for, at man får en god søvnkvalitet. Men nogle gange kommer man til at forringe sin søvnkvalitet ved dårlig søvnhygiejne.

Man forringer sin søvnkvalitet ved fx at

- at arbejde om aftenen lige inden man skal i seng
- at gå for tidligt i seng, før man er træt
- at gå for sent i seng, så man ikke får tilstrækkelig søvn
- at have uhensigtsmæssige søvnvaner i dagtimerne, fx

- smådøse eller sove hen over dagen
- at være oppe om natten
- at gå i seng på meget uregelmæssige tidspunkter
- at have forstyrrelser i det fysiske søvmiljø, fx støj eller lys i soveværelset
- at drikke alkohol og koffeinholdige drikke om aftenen
- at leve et liv, hvor man er stresset

Hvornår kan man sige, at man har en dårlig søvnkvalitet? Det kan man:

- hvis søvnen er flere timer kortere end søvnbehovet
- hvis man har en indsovningstid på mere end en time
- hvis man har flere opvågninger i løbet af natten, hvor det er svært at falde i søvn igen, og hvor man derfor ligger vågen længe
- hvis man vågner for tidligt, og ikke kan falde i søvn igen

Hvis du oplever sådanne forstyrrelser flere gange om ugen, og du er træt, ineffektiv, irriteret og har koncentrationsproblemer om dagen, har du en dårlig søvnkvalitet.

Opvågninger

Det er dog helt almindeligt at vågne et par gange om natten, fordi vores søvncyklus med de forskellige søvnstadier gentages natten igennem.

Særligt i den sidste del af natten kan der forekomme en del opvågninger, da vi der har den letteste søvn.

Set i et evolutionært perspektiv tjener opvågningerne vigtige formål, som fx at holde øje med, om der er fare på færde, eller om der er børn, gamle, syge, der skal passes på. Opvågninger i løbet af natten er således en del af et helt naturligt søvnforløb, og behøver ikke at være et problem.

Mange opdager næsten ikke, at de har været vågne. Det er evnen til at falde hurtigt i søvn, der er vigtigt.

Forskellige årsager til søvnforstyrrelser

Alle har nætter, hvor søvnen er forstyrret. Ofte er dårlig nattesøvn udløst af en bestemt begivenhed eller situation, som man går og tumler med.

For de fleste mennesker skal der faktisk ikke mange bekymringer og forandringer til, før søvnen bliver forstyrret. Søvn er en af organismens mest basale processer, og når andre ting kommer ud af balance, vil søvnen typisk også forstyrres.

Man kan sige, at livet og dets problemer og udfordringer forstyrrer vores søvn. Problemer og udfordringer på arbejdet, i familien, med økonomien, med at finde en god balance mellem arbejde og fritidsliv osv. Især kan problemer og udfordringer med forholdet til betydningsfulde mennesker i vores liv, vores børn, partner, kollegaer, forældre, søskende, venner osv. forstyrre vores søvn. Også uvante fysiske omgivelser som anden seng, dyne, pude, et andet soveværelse m.m., forstyrrer søvnen for mange. Man kan kalde sådanne søvnforstyrrelser for "det levede livs søvnforstyrrelser".

Kroppen er bygget til at klare sådanne søvnforstyrrelser. Typisk vender søvnen tilbage til sin vante gænge, når problemerne og udfordringerne har "lagt sig" eller er løst. Dårlig nattesøvn er derfor for det meste et forbigående problem, hvis man ellers har en fornuftig søvnhygiejne.

Søvnproblemer er dog også tæt forbundet med psykiske problemer som stress, angst og depression, som stort set altid påvirker søvnen negativt. Søvnproblemerne vil typisk forstærke de psykiske problemer, og der kan let opstå onde cirkler, hvor psykiske problemer og søvnproblemer gensidigt forstærker hinanden.

Søvnproblemer er især knyttet til depression, idet søvnen hos

90 % af alle med depression, er markant forstyrret. Man har både svært ved at falde i søvn, har gentagne opvågninger i løbet af natten, og ikke mindst vågner man meget tidligt om morgen, og kan ikke sove mere.

Også stress fører stort set altid søvnproblemer med sig. Stress hænger sammen med langvarige belastninger og pres og en oplevelse af at mangle resurser og muligheder til at håndtere belastningerne og presset.

Stress giver sig til udtryk i kropslige og psykiske symptomer og reaktioner som bl.a. uro, spændinger, tankemylder, grublerier, nervøsitet, hjertebanken og andre fysiske gener. Sådanne stresssymptomer og -reaktioner gør det meget svært at falde til ro og glide ind i søvnen.

Det er imidlertid langt fra altid, at søvnproblemer handler om det levede livs problemer og udfordringer, eller om stress, angst og depression. Mange gange er søvnforstyrrelserne startet i forbindelse med perioder med stress, angst, depression, sorg og krise, og er blevet ved efter at de psykiske problemer har løst sig eller er landet. Dvs. at man har søvnproblemer, uden at der kan peges på nogle aktuelle søvnforstyrrende forhold. Søvnproblemerne har løsrevet sig fra det, der i sin tid skabte dem og er fortsat.

Søvnhygiejne

Søvnhygiejne er som nævnt betegnelsen for det at følge enkle og fornuftige retningslinjer for at få en god søvn.

Nedenfor er der nogle forskellige udsagn, der har til hensigt at hjælpe dig med at tegne et billede af din søvnhygiejne. Der er mange udsagn, men de er hurtige at forholde sig til.

- Jeg går i seng på et nogenlunde fast tidspunkt.
- Jeg står op på et nogenlunde fast tidspunkt.
- Jeg falder i søvn før eller omkring midnat.
- Jeg kender længden af mit søvnbehov, og holder mig til

dette.

- Jeg er søvnig, når jeg går i seng.
- Jeg får lys og luft hver dag.
- Jeg får brugt mig selv tilpas kropsligt og mentalt hver dag.
- Jeg spiser 3 måltider om dagen.
- Jeg foretager afslappende aktiviteter om aftenen, inden jeg skal sove (læser, lytter til musik eller andet), og lukker således dagen langsomt ned.
- Jeg "giver slip" og "læner mig mentalt tilbage", når jeg skal sove.
- Jeg står op, når jeg ikke kan sove, foretager mig noget afslappende, og går i seng igen, når søvnigheden melder sig.
- Jeg tager en lur eller flere, over 15-20 minutter, i løbet af dagen.
- Jeg falder i søvn foran tv'et.
- Jeg bliver liggende i sengen, når jeg er vågen.
- Jeg får ofte brugt mig selv for meget eller for lidt i løbet af dagen.
- Jeg går sulten eller overmæt i seng.
- Jeg drikker alkohol, inden jeg går i seng.
- Jeg drikker kaffe, te, kakao eller cola efter kl. 18.
- Mit soveværelse er for varmt eller for koldt.
- Jeg bliver forstyrret af lyde, når jeg skal sove.
- Jeg bliver forstyrret af lys, når jeg skal sove.
- Min seng er for blød, eller for hård.
- Jeg ser tv i sengen om aftenen, inden jeg skal sove.
- Jeg arbejder sent om aftenen og om natten.
- Jeg arbejder i sengen, tjekker e-mails, læser papirer m.m.
- Jeg ligger og tænker på opgaver og ting, jeg skal huske, når jeg har slukket lyset for at sove.
- Jeg tænker over problemer og bekymringer, når jeg har slukket lyset for at sove.
- Jeg ligger og tænker på, og bekymrer mig om, jeg kan falde i søvn.

- Jeg bebrejder mig selv, og bliver meget frustreret, når jeg ikke kan sove.
- Jeg bruger sovemedicin.

Nu når du har forholdt dig til disse udsagn, har du et godt udgangspunkt for at finde ud af, hvilke vaner og mønstre du må arbejde med, for at få en bedre søvn. Hvad tænker du umiddelbart, at du kan starte med at ændre på, som kan forbedre din søvn?

For de fleste voksne mennesker er god søvn langt fra en selvfølge. Hvis du vil sove godt, må du prioritere gode vaner omkring din søvn.

Spørgsmål til afklaring af dine søvnproblemer

Nedenfor følger nogle spørgsmål, der kan hjælpe dig til at få et yderligere overblik over din søvn og dine søvnproblemer.

- Hvornår begyndte du at sove dårligt? Fandt der nogle særlige begivenheder sted?
- Hvilke problemer og bekymringer tænker du, der kan ligge bag dine søvnproblemer?
- Hvordan sov du som barn og som ung? Hvordan har du sovet i løbet af dit liv? Har der tidligere været perioder, hvor du sov dårligt?
- Hvilken "søvnkultur" var der i din familie? Hvordan tænkte, talte og forholdt man sig til søvn i din familie? Hvordan var "søvnhygiejnen"?
- Er der søvnproblemer i din familie? Har dine forældre, søskende, bedsteforældre søvnproblemer?
- Hvad har du selv gjort nu og gennem tiden for at sove bedre? Hvilke løsninger, som du har prøvet, har virket, henholdsvis ikke virket?

Søvnråd

Arbejdet med søvnproblemer må selvfølgelig både omfatte de psykiske problemer, der ligger bag søvnproblemerne og selve

søvnproblemerne. Det kan du få hjælp til hos en psykolog med viden om søvn og søvnproblemer.

Hvis søvnproblemerne har stået på over længere tid, og måske slet ikke længere handler om problemer i dit vågne liv, må du overveje at søge hjælp i en søvnklinik (se fx Scansleep). Her kan du få hjælp hos søvnterapeuter med forskellig sundhedsfaglig baggrund (læger, sygeplejersker og psykologer) og stor ekspertise om søvn, søvnforstyrrelser og specifikke metoder til behandling af disse.

Men man kan heldigvis også selv gøre noget for at optimere sin søvn.

Der findes mange råd til søvnproblemer. En del af dem har du sandsynligvis hørt før, og det kan derfor være fristende at slå dem hen med, at det har du prøvet, og det hjælper alligevel ikke. Men der kan faktisk være rigtig meget hjælp at hente i at prøve at forholde sig til søvnrådene.

Nedenfor kan du læse om de vigtigste søvnråd.

Et behageligt og støjfrit soverum

Sov i et rum, du finder behageligt at være i. Rummet skal være så fri for støjgener som muligt.

Prioriter at have en rigtig god seng, madras, dyne og pude, der passer til dig i størrelse, fasthed osv.

Hverken for koldt eller for varmt soverum

Dit soverum skal have en tilpas temperatur.

Hvis du enten sover for varmt eller koldt vil særlige temperatursensorer i hjernen, stimulerer de dele, der vækker dig, og det vil give dig væsentlig dårligere søvn. Hold gerne temperaturen nede på 17-19 grader, og lad i stedet din dyne varme dig.

Luft ud inden du skal sove. Frisk luft er stimulerende for søvnen.

Lys

Lys spiller en stor rolle for vores døgnrytme. Søvnhormonet melatonin, der gør dig døs, og trækker dig ind i søvnen, produceres kun, når det er mørkt. Det standser sin produktion, når det er lyst. Derfor skal du spare på lyset, før du skal sove, så hjernen gør sig klar til at gå til ro. Overvej bl.a. din brug af skærme.

Det blå lys der stimulerer hjernen til at holde sig vågen, findes særligt i tv, tablets og telefoner. Mange ser fjernsyn eller er på ipaden i sengen, lige inden de skal sove, hvilket udskyder søvnigheden og dermed søvnen.

Sørg for at dit soveværelse kan blive helt mørkt. Anskaf dig evt. et godt rullegardin med mørklægnings-effekt. Det er en rigtig god investering. Et helt mørkt soveværelse er en enkel foranstaltning med en potentiel stor positiv virkning på din søvn.

Undgå koffeinholdige drikke og alkohol om aftenen

Undgå kaffe, te, kakao, chokolade og cola de sidste timer før sengetid, da de indeholder stoffet koffein, der modvirker indsovning. Koffein har også den uheldige virkning på søvn, at det blokerer for træthedssignalerne, så du ikke kan mærke, at du er søvnig. Det kan være, at du skal indstille dig på allerede at drikke din sidste kop kaffe kl.17.

Alkohol er et tveægget sværd. Som udgangspunkt virker det let bedøvende og afslappende, så man lettere falder i søvn. Men alkohol er et giftstof, og når den sløvende effekt aftager, får alkohol den modsatte effekt, og forstyrrer søvnen.

Alkohol betyder bl.a., at søvnen bliver kortere. Du vil typisk vågne tidligere, og du vil få en mere urolig søvn med flere

opvågninger. Du vil sove mere overfladisk, og du får ikke nok af den dybe søvn. Alkohol forringer således søvnen både kvantitativt og kvalitativt.

Undgå også nikotin lige før sengetid. Nikotin virker opkvikkende. Det betyder, det bliver sværere at falde i søvn og sove igennem.

Motioner i løbet af dagen

Motion i løbet af dagen er godt for nattesøvnen. Motionen kan være mange ting: En gåtur, have og husarbejde, en cykeltur og sportsaktiviteter.

Motion gør, at man falder hurtigere i søvn, får mere af den sunde dybe søvn og sover længere.

Motion er også godt, fordi det har en positiv virkning på stress, angst og depression, som kan ligge bag søvnproblemerne. Når man motionerer, forbrænder man stresshormoner, der har hobet sig op i løbet af dagen. (Hvis du er meget stresset eller deprimeret, skal du ikke dyrke hård motion. Se artikel om stress her på hjemmesiden).

Undlad dog at motionere om aftenen. Når du motionerer, kører du dit system op. Pulsen og blodtrykket stiger, og du producerer hormoner og glukose, som giver kroppen energi. Sådan en "energikrop" har svært ved at falde til ro og få en sammenhængende søvn.

Motion 3-4 timer inden sovetid har den bedste virkning.

Vær aktiv

Din aktivitet om dagen har selvfølgelig stor betydning for, hvordan du sover om natten.

Du skal bruge dig selv både kropslig og mentalt, for at du kan få en god søvn.

Hvis du har haft en passiv og sløv dag, vil du have sværere ved at falde i søvn. Nogle gange kan søvnproblemerne handle

om, at man ikke har brugt sig selv tilstrækkeligt kropsligt og mentalt, og dermed ikke har fået oparbejdet en naturlig træthed.

Tænk på, at du i løbet af dagen skal oparbejde en naturlig træthed, som i korthed er den træthed, der opstår ved en tilpas og balanceret kropslig og mental aktivitet.

Balance mellem aktivitet og hvile

Du kan også få svært ved at sove, hvis du kører fysisk og mentalt hårdt på hele dagen fra du står op til du går i seng, uden pauser eller afslappende aktiviteter. En balance mellem aktiviteter knyttet til arbejde, pligter, motion m.m. på den ene side, og hvil, pauser og forskellige regenererende aktiviteter som at læse, se TV m.m. på den anden side, stimulerer en god nattesøvn.

En væsentlig årsag til søvnproblemer kan være alt for meget arbejde, pligter og ansvar og alt for lidt pauser, hvil og regenererende aktiviteter.

Sulten, overmæt eller tørstig

Gå ikke i seng på en fuld mave eller efter et tungt måltid. Når man har spist for meget, inden man sover, kan det give søvnproblemer. Kroppen har travlt med at fordøje maden, og denne proces vil forstyrre søvnen.

Gå heller ikke sulten eller tørstig i seng. Det kan også virke forstyrrende på søvnen.

Få en fast døgnrytme

Få en fast døgnrytme. Dvs. stå op og gå i seng på nogenlunde samme tidspunkt hver dag, så hjælper du dit indre ur, og fremmer nattesøvnen. Døgnrytmen er kroppens hjælpende hånd til, at man sover godt, og får det optimale ud af søvnen. Når man sover på meget forskellige tider, får man ikke nær så god en søvn.

Når du er kommet senere i seng, end du plejer, så prøv da alligevel at stå op til nogenlunde sædvanlig tid. Eller vær opmærksom på søvnlængden: Sov ikke flere timer end du plejer.

Husk, at du får mest af den dybe søvn først på natten. Derfor er søvnen før midnat, eller den første del af natten, særlig vigtig. Det er desuden kun, når du ligger ned, at du får den dybe søvn.

Find dit særlige søvnbehov

Det er individuelt, hvor meget søvn, man har brug for. Lyt til dig selv. Hvis du er irriteret, glemmer ting, er let at distrahere og har koncentrationsbesvær, så sover du sikkert for lidt.

Find ud af, hvad dit søvnbehov er. 6,7,8 eller måske 9 timer? Prøv for det meste at overholde det: Sov hverken for lidt eller for meget.

Det er ikke bedre og sundere at sove og hvile end at være vågen og aktiv. Ulempen ved at sove for meget er bl.a., at det kan få dig til at føle dig flad og initiativløs.

Hellere pauser og afspænding end en lur

Sov så vidt muligt ikke om dagen, selvom du sover dårligt om natten. Brug i stedet afspænding (se senere) eller hold hvil og pauser.

Afspænding, hvil og pauser i løbet af dagen, hjælper som nævnt også til bedre at kunne geare ned om aftenen, når du skal sove.

De fleste mennesker har et energidyk om eftermiddagen. Hvis du vælger at tage en lur, så hold den nede på 15-20 minutter. Hvis luren varer længere end 20 minutter, rammer du den dybe søvn, og så vil du være meget søvndrukken, når du vågner.

Soveværelset, kun til søvn og sex

Soveværelset skal inspirere til søvn. Indret det enkelt og brug ikke seng eller soveværelse som almindeligt opholdssted, eller til arbejde eller underholdning. Brug det kun til søvn og sex.

Du skal forbinde sengen og soveværelset med at sove. Hvis du ser tv, tjekker mails, sender sms'er, spiller spil på din iphone m.m., forbinder du sengen og soveværelset med at være vågen og aktiv.

Luk dagen ned

Begynd at lukke dagen ned mindst en time før du skal sove. Det er vigtigt, at du ikke overstimulerer din hjerne, lige inden du skal sove. Dæmp for sanseindtryk. Lys og lyde virker opkvikkende på hjernen. Se derfor ikke fjernsyn eller brug computer en time inden du skal sove.

Undlad også at føre samtaler om store, vigtige og evt. konfliktfyldte emner eller at udføre fysisk eller mentalt krævende opgaver, kort før du skal sove. Det stimulerer også til vågenhed.

Find ud af, hvad du oplever at slappe af til, og at geare ned til. Skab evt. et afslappende "lukke-dagen-ned-ritual".

Kort og godt: Når din sengetid nærmer sig, skal du tænke på at lukke dagen ned i stedet for at lade den køre videre, eller måske ligefrem at "skrue op" for den.

Et varmt bad er godt

Et varmt bad før du skal sove kan være beroligende og søvnfremmende. Et varmt bad kan få dig ned i tempo. Musklerne bliver afspændte, og tankerne kan falde til ro

En varm sukkerholdig drik er søvnfremmende

En let, varm sukkerholdig drik fremmer også søvn. Prøv evt. med det legendariske glas varme mælk eller kamillete, begge

dele med lidt honning.

Undgå dog at drikke for meget inden du skal sove. Det vil øge risikoen for at du vågner, og skal på toilettet om natten.

Stå op og gå på toilettet, hvis du trænger – også selv om du ikke gider!

Giv slip på planlægning og grublerier, når du skal sove

Mange mennesker bruger tid på at tænke ting igennem, når de er gået i seng. Men når hovedet er fuldt af tanker, har søvnen dårlige vilkår for at indfinde sig.

Hvilke tanker kører især i dit hoved, når du ligger i din seng og skal sove? Tænker du på noget, der er sket? På noget, der skal ske? Har du tankemylder? Har du bekymrende og frustrerende tanker om din søvn?

Typisk vil tankerne kredse dels om planlægning af opgaver og gøremål, som venter dig og dels om grublerier over forskellige problemer og udfordringer i dit liv, herunder grublerier om dine søvnproblemer. Det hele stimulerer til vågenhed og modvirker søvn.

Selv om det er svært at give slip på sådanne tanker, kan man arbejde på at lære at pakke planlægningerne og bekymringerne væk for natten:

- Start med at give plads til dine bekymrende tanker. Dvæl ved dem i 5-10 minutter.
- Gør det samme med planlægningstanker.
- Sig derpå til dig selv, at nu vil du begynde at pakke bekymringer og planlægning væk for natten.
- Hav evt. papir og blyant liggende på natbordet. Skriv dét ned du tænker på, og sig til dig selv: "Jeg kigger på det i morgen, lige nu skal jeg sove".
- Forestil dig en skuffe, eller en dåse med låg, hvor du kan lægge dine, bekymringer og planlægning ned for natten.

- Beslut dig derefter for at lade det ligge til i morgen.
- Brug afspænding, vejrtrækning eller øvelsen "at tælle får på en ny måde". (Se senere).

Gi slip på negative tanker omkring din søvn

Søvnens betydning er stor, og problemer med at sove kan udløse stor frustration. Vi kan føle os meget frustrerede og alene, når vi ligger der i mørket, og ikke kan sove.

Sammenhængende hermed vil søvnproblemer typisk vække mange negative tanker: "Jeg får garanteret ingen søvn i nat". "Hvis jeg ikke sover ordentligt i nat, kan jeg ikke klare dagen i morgen". "Jeg kan slet ikke fungere uden min nattesøvn" osv. "Jeg kommer til at kludre i de opgaver, jeg skal klare i morgen". "Jeg bliver syg, hvis jeg ikke får sovet nok" osv. osv.

Negative tanker omkring din søvn gør dig nervøs og anspændt, og sætter gang i kroppens stressreaktioner, som gør det vanskeligere at falde i søvn.

Så selvom negative og bekymrende tanker om søvn, er forståelige i forhold til søvnens grundlæggende betydning for din generelle funktion og trivsel, kan disse i sig selv være med til at fastholde dine søvnproblemer.

Prøv om du kan "fange" dine negative tanker om søvn. Når du har fået fat i en sådan tanke, så forsøg at vurdere den. Holder den? Derpå må du prøve at omstrukturere den. "Jeg kan slet ikke fungere uden min nattesøvn" kunne måske i stedet blive til: "Det påvirker mig om dagen, når jeg ikke sover ordentligt og tilstrækkeligt om natten, men jeg klarer mig jo alligevel. Og jeg arbejder på at få en bedre søvn". Sidstnævnte tanker giver dig en bedre følelse, og optimerer dine muligheder for at slappe af og falde i søvn.

Anstreng dig ikke for at sove

Når man lider af søvnproblemer, kan man blive så besat af, at man bare *skal* sove. "Sov nu for pokker!" Al din viljestyrke sættes ind på projektet at falde i søvn og at sove. Men en sådan kamp- og viljetilgang til at falde i søvn er i sig selv en hindring for, at det lykkes.

Søvn er ikke en tilstand, der er underlagt viljen og kraftanstrengelser. Søvn er derimod en tilstand, der lader sig indfinde. Søvnproblemer kan derfor også beskrives som en hæmning af den automatik, der er forbundet med at falde i søvn.

Altså: Du kan bare ikke tvinge dig selv til at falde i søvn, anstrengelserne gør dig bare mere vågen. I stedet for at anstrenge dig og "tage dig sammen" for at sove, må du læne dig "mentalt tilbage", og lade søvnen komme til dig. Hertil er afspænding en god metode. (Se senere).

Læg kun i din seng den tid du sover

Hvordan kobler du din seng og søvn med hinanden? Når du tænker seng, er det måske med et suk ledsaget af negative tanker. Det kan ligefrem være, at du har udviklet en fobi overfor til din seng. Sengen er blevet symbolet på at ligge vågen og rotere uden at finde ro og hvile.

Din seng skal forbindes med at sove. Hvis du ligger og vender og drejer dig i sengen, er frustreret og måske bebrejder dig selv over, at du ikke kan falde i søvn, forbindes den med søvnløshed.

For at undgå dette, skal du først gå i seng, når du er søvnig. I forsøg på at kompensere for søvnproblemerne udvikler mange en rigtig dårlig vane med at gå tidligere og tidligere i seng. Man tilbringer måske 10 timer i sengen, men sover kun i 4-5 timer.

For at bryde dette mønster og komme til at sove flere timer, skal du i en periode *kun* ligge i sengen de timer, du reelt

sover.

Hvis du fx kun sover i 5 af de timer, du ligger i din seng, og du skal op kl. 7.00, skal du først gå i seng kl. 2.

Forlæng din tid i sengen med et kvarter hver dag. Du lærer så at falde hurtigere i søvn og at vågne sjældnere. Og de vågne perioder bliver kortere.

Det er sjældent, at man sover hele tiden, mens man ligger i sin seng. Men det er vigtigt, at søvnen tegner sig for en stor andel af den tid, man ligger i sengen. Denne andel skal gerne være over 85 %.

(Ovennævnte teknik er virksom, men krævende. Det anbefales at få hjælp til den på en søvnklinik, hvor søvneksperterne er trænet i at bruge den til afhjælpning af søvnproblemer).

Stå op, hvis du ikke kan sove

En anden måde at forhindre, at sengen bliver koblet til søvnløshed, er at stå op, hvis du ikke kan sove.

Hvis du har søvnproblemer og ikke falder i søvn indenfor 30 minutter, skal du stå op af din seng og gå ind i et andet rum. Kig ud i rummet eller i et kedeligt blad. Eller lyt til noget afspændende og beroligende musik. Brug ikke computer og fjernsyn, da det stimulerer til vågenhed. (Se mere nedenfor om "at holde nat om natten").

Gå først tilbage til din seng, når du kan mærke, at søvnigheden melder sig, så du har mulighed for at falde i søvn. Rigtig søvnighed giver kløe i øjnene, mangel på energi, ømme muskler, gaben og nikken med hovedet.

Ved at stå op af din seng, når du ikke kan sove, undgår du, at du kommer til at forbinde sengen med ikke at kunne sove.

Det er ikke spor let at skulle ud af sengen, hvis du ikke er faldet i søvn inden 30 minutter. Og det kan endda være, at du

i begyndelsen må stå op og gå ind i seng flere gange.

Uanset hvor mange timer, du har sovet, skal du stå op samme tid hver dag. Og prøv også at lade være med at sove i løbet af dagen, selvom det er svært.

(Denne metode bruger man også ofte på søvnklinikker, og ligesom med førnævnte metode, vil det være en god ide at få hjælp til at bruge den på en søvnklinik).

Hold nat om natten

Når du står op, er det vigtigt, at du er opmærksom på ikke at udvikle dårlige vaner med hensyn til, hvad du foretager dig om natten. Det er oplagt at tænke, at nu når du alligevel ikke kan sove, så kan du da ligeså godt få noget fra hånden. Måske at skrive huskeseddel til julegaverne, lægge vasketøjsammen, lægge budget, læse nyheder, svare på mails, købe noget på nettet osv. Eller læse i en god bog, se et afsnit i en serie, eller spille computerspil.

Men det er alt sammen en dårlig ide. Du forvirrer dit indre ur og fastholder dermed søvnproblemerne. Om natten skal du "holde nat". Når du står op og sætter dig ind i stuen, skal det være for at sidde stille og kigge ud i rummet eller lytte til afspænding eller evt. kigge i et kedeligt blad.

Overvej at sove alene, hvis du har søvnproblemer

Det er et faktum, at mennesker, der sover sammen, bliver mere forstyrret og vågner flere gange i løbet af natten, end mennesker, der sover alene. Lyde af hosten, snorken, høj vejrtrækning og bevægelser, registreres i din hjerne, og kan betyde, at du vågner. Hvis du har søvnproblemer, og er forstyrret af lyde og bevægelser fra din partner, må du overveje at sove alene, måske bare for en stund.

Brug afspænding i sengen og i løbet af dagen

Mange mennesker med søvnproblemer har stor gavn af afspænding.

Afspænding er en særlig afslappende tilstand, hvor muskelspændinger reduceres, blodtrykket nedsættes og vejrtrækningen stabiliseres og svingningerne i hjernen bliver langsomme.

Afspænding kan bruges til problemer med både indsovning og opvågning i løbet af natten. Man kan enten lytte til en afspændingsindspilning eller lære sig selv nogle gode øvelser.

Den grundlæggende ide med at bruge afspænding ved søvnproblemer er, at det hjælper dig til at flytte fokus fra dine tanker hen til din krop. Og det er lettere at falde i søvn, når du har opmærksomheden rettet mod kroppen, end når du ligger og tænker, og al opmærksomheden er bundet til tankerne.

Prøv fx følgende enkle øvelser:

- Mærk kroppens tyngde, mærk hvordan du ligger tungt på madrassen.
- Gennemgå kroppen fra top til tå ganske langsomt og roligt ved at føre tankerne rundt i kroppen: "Giv slip i dine tær, giv slip i fødderne, giv slip i anklerne" osv.
- Tænk samtidig på noget behageligt (varme, ro, er et behageligt sted, hvor du er tryk osv.) og skab dermed en afspændende forbindelse mellem krop og tanke.
- At bruge afspænding regelmæssigt i sin hverdag er også gavnligt for søvnproblemerne. Afspænding er desuden et godt alternativ til en lur.

Anskaf dig evt. en afspændings-cd. Fx Bobby Zachariaes to cd'er: "Sov godt", Rosinante 2011.

Vejrtrækningsøvelser

Når du trækker vejret langsomt, falder pulsen og blodtrykket, musklerne afspændes og hjernens svingninger bliver langsommere.

Nedenfor følger 3 vejrtrækningsøvelser, som du kan bruge til

søvnproblemer:

Læg dig godt til rette på ryggen. Læg evt. en pude under hovedet. Læg ikke så højt, så du lukker af for halsen. Du skal kunne trække vejret frit og uden besvær.

Ånd nu langsomt ind gennem næsen. Forestil dig, at du fylder hele din mave med luft, så brystet, så halsen. Få så meget luft ind som muligt.

Når mave, lunger og brystkasse er fyldt med luft, ånder du langsom ud gennem munden.

Først slipper du det øverste af brystkassen, dernæst lunger og mave. Hermed slipper du spændingerne og falder til ro.

Eller:

Træk vejret roligt og langsomt ind gennem næsen.

Hold vejret et par sekunder.

Ånd langsomt ud gennem munden.

Lad være med at åbne munden helt, når du ånder ud. Lad luften sive ud ved kun at åbne munden så meget, at luften kan komme ud.

Eller:

Ånd ind og tæl til fem, hold vejret, mens du tæller til seks, ånd ud, og tæl til syv.

At tælle får på en ny måde

Denne øvelse minder om at tælle får. Men der er mere aktivitet i denne øvelse, sådan at din hjerne ikke kan blive distraheret af andre ting, der kan holde dig vågen.

- Læg dig godt til rette. Luk øjnene. Tag 3 – 4 vejrtrækninger helt ned i maven.
- Forstil sig nu en stor tavle, som fylder hele dit synsfelt.
- Forestil dig, at du har et stykke kridt i hånden, skriv tallet 100 på tavlen.

- Tegn en cirkel rundt om tallet 100.
- Forestil dig nu, at du har en tavleklud i den anden hånd. Visk langsomt og forsigtigt tallet 100 ud uden at ramme cirklen.
- Nu skal du skrive ordet dybere udenfor cirklen. Skriv det så stort som muligt, og gør dig umage for at skrive det pænt.
- Så går du tilbage til cirklen og skriver tallet 99. Visk tallet ud, stadig så forsigtigt, at du ikke kommer til at slette cirklen.
- Nu når du har visket tallet 99 ud, går du uden for cirklen. Du skriver igen ordet dybere. Gør dig umage med at skrive præcist over på det du skrev for lidt siden.
- Så går du tilbage til cirklen, og skriver tallet 98 og så fremdeles.

Undgå sovemedicin

Sovemedicin bør som udgangspunkt undgås, eller kun anvendes i kortere perioder (få dage eller uger). Eller som engangsmedicin i helt specielle belastende situationer. Det er langt bedre at arbejde med mentale redskaber og at tage fat om din søvnhygge.

Kroppen vænner sig til sovemedicinen, og det vil være nødvendigt at øge dosis. Selv ved kortere forbrug kan man blive afhængig.

Derudover giver sovemedicin ikke en naturlig søvn, og man får ikke alle søvnens nuancer med.

Samtidig har sovemedicin betydelige bivirkninger som fx dårlig hukommelse, nedsat overblik og indlæringsevne og langsom reaktionsevne.

Ved brug af sovemedicin kan man desuden komme ind i en ond cirkel, hvor søvnløsheden ikke blot fastholdes, men ligefrem forstærkes.

Tal evt. med din læge om de ikke vanedannende naturlige

søvnpræparater som metantonin eller baldriandråber med citronmelisse, som er mildere alternativ ved søvnbesvær og uro.

Hormoner ved overgangsalderen

Mange kvinder oplever at få massive søvnproblemer i forbindelse med overgangsalderen. Overvej at tale med din læge om hormontilskud. Det kan afhjælpe søvnproblemerne.

Nyd din søvn og vær om den

Vær om din søvn, den er dyrebar og af grundlæggende betydning for dit fysiske velvære og din psykiske trivsel og generelle funktion. Betragt ikke søvn som spild af tid, eller noget der blot skal overstås.

Selvom det er vigtigt på den ene side at tage sin søvn og søvnproblemer alvorligt, er det på den anden side også vigtigt at acceptere, at alle mennesker sover dårligt i ny og næ. Et overfokus på søvn kan virke forstyrrende på søvnen.

Udfordringen er således at tage sin søvn alvorligt, på en måde, der fremmer den gode søvn i stedet for at hæmme den.

Anne Stokkebæk, januar, 2019.

Kilder:

- Jes Gerlach: "Søvn". PsykiatriFondens Forlag, 2005.
- Thomas Milsted og Michael Rasmussen: "Sov godt. Hele natten". Gyldendal 2010.
- Colin Espie: "At overvinde søvnløshed. En selvhjælpsguide grundlag af kognitiv adfærdsterapi". Klim, 2011.
- Politikken. Sundhed. Tillæg om søvn. januar 2015.
- Infografik om søvnens historie. Fra Seng.nu