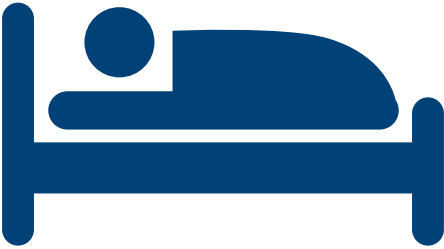


 Sønderborg

Sov godt





Søvnproblemer er udbredt blandt voksne danskere, og omfanget af søvnproblemer er afhængigt af elementer som livsstil, adfærd, psykologisk tilstand og faktorer i det omgivende miljø.

Undersøgelser viser, at langvarige søvnproblemer kan være forbundet med øget risiko for stress, overvægt, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og for tidlig død.



Definition af søvnproblemer

Søvnproblemer er symptomer og gener, der er forbundet med søvnen. Dårlig søvnkvalitet omfatter:

- svært ved at falde i søvn
- oplevelsen af mangel på sammenhængende søvn
- for tidlig opvågning trods tilstrækkelig mulighed for at sove.

Søvnproblemer omfatter også kort (mindre end seks-syv timer) eller lang søvn (mere end ni timer).



Fakta om søvn

Søvn inddeles i let søvn, dyb søvn og drømmesøvn. Søvnstadierne veksler frem og tilbage natten igennem i perioder af ca. 90 minutters varighed. Døgnrytmen reguleres bl.a. af lys og er uafhængig af mængden af forudgående søvn eller vågenhed.

Det er endnu ikke fuldt klarlagt, hvorfor vi sover, men en ting er sikker: uden søvn nedsættes hjernens funktion.



Meget tyder på, at en af søvnens vigtigste funktioner netop er vedligeholdelse af hjernens funktion. Selv ved moderat søvnunderskud (mindre end seks timer) nedsættes koncentrations- og reaktionsevnen, og hukommelsen forringes.

Søvnunderskud kan ikke indhentes af en weekend med ekstra søvn.

God søvn giver:

- Stærkere immunforsvar
- Mere energi og overskud
- Bedre fornemmelse af hvornår du er mæt
- Bedre hukommelse og koncentration
- Bedre humør
- Bedre evne til at håndtere smerter og ubehag
- Bedre overblik og mindre stress
- Mindre angst, uro og bekymringer
- Mindre risiko for ulykker
- Lavere blodtryk, blodsukker og kolesterol
- Mindre irritabilitet.

Inspiration til bedre søvn:

1. Regelmæssighed

Gå i seng og stå op på nogenlunde samme tidspunkter (+/- en time) hver dag – også i weekenderne og ferierne.



2. Brug lys og mørke aktivt

Søvnhormonet melatonin, som gør os døsig og trækker os ind i søvnen, produceres kun i hjernen, når det er mørkt. Så sørg for, at soveværelset er mørkelagt.

Sæt tempoet ned, inden du skal sove

Det er en god ide at begynde at geare ned en-to timer, inden du skal sove. Skab dig et soveritual, som gradvist leder dig over i søvnen. Det kan være at læse en bog, tage et varmt bad, få massage, afslapningsteknikker el. lign.



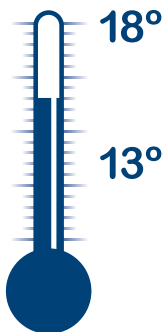
3. Ingen motion et par timer før du skal sove

Motion om aftenen modarbejder en god nattesøvn. Til gengæld er fysisk aktivitet i løbet af dagen med til at hjælpe søvnen på vej.

4. Sov køligt, helst mellem 13-18 grader

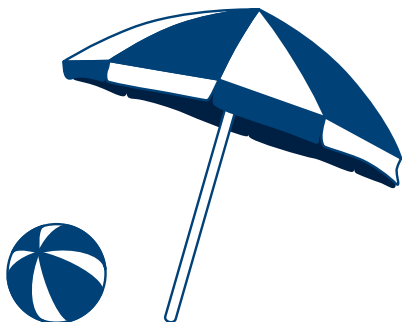
5. Ud med fjernsyn og mobiltelefon

TV og mobiltelefoner (eller andre skærme) hører ikke hjemme i et soveværelse. Input og lyset fra skærme lige inden sengetid kan påvirke din søvn negativt.



6. Tænk på noget rart

Bekymringer og tanker, der gør dig vred, frustreret eller bekymret, får kroppen op at køre. Derfor: Tænk på noget rart.



7. Sengen skal passe til dig

Du tilbringer mange timer i din seng hver nat. Sørg for at have en god madras.

8. Undgå mad og stimulanser

Spis senest to timer inden sengetid. Men du skal heller ikke gå sulten i seng. Undgå drikke med koffein og alkohol, hvis du har søvnproblemer. Selvom alkohol kan virke søvndyssende, giver det en meget overfladisk og dårlig søvn.

9. Tag et varmt bad

Musklerne slapper af, og tankerne falder på plads.



Hvis de gode råd ikke virker

Gå til læge. Søvnproblemerne kan skyldes et fysisk problem, fx for højt blodtryk, snorken eller fordøjelsesproblemer. Dit søvnproblem kan også skyldes noget psykisk som depression, bekymringer, angst eller uro. Her kan en psykolog hjælpe dig.

Lidt om sovemedicin

Undgå at tage sovemedicin regelmæssigt

Din krop vænner sig til medicinen, som vil få mindre og mindre effekt

Søvnmedicin øger risikoen for ulykker, kan have bivirkninger eller virke uheldigt sammen med anden medicin

Tal med din læge, før du tager søvnmedicin.



En god afspændingsøvelse

Lav en afspændingsøvelse, hvor du spænder op i kroppen del for del, holder spændingen i nogle sekunder og giver langsomt slip.

Læg dig godt til rette på ryggen med armene ned langs siden. Tag et par dybe indåndinger og mærk din krop.

Tænk nu hele kroppen igennem (du kan også få en til at sige det til dig med en rolig og dæmpet stemme, eller benyt en af de mange apps der findes til afspænding. Søg på mindfulness, relaxation eller afspænding):

- Krum tæerne så meget som muligt
 - hold spændingen nogle sekunder
 - giv langsomt slip på en udånding
 - mærk hvordan du slapper af i fødderne
- Skub hælene væk fra kroppen, ned i underlaget – hold nogle sekunder
 - giv langsomt slip på en udånding
 - mærk hvordan du slapper af i benene
- Pres knæene ned mod underlaget – hold – giv langsomt slip ...
- Spænd op i ballerne – hold... Spænd op i ryggen, så den svajer – hold...

- Sug navlen ind mod rygsøjlen...
- Træk skuldrene sammen mod forsiden af kroppen...
- Spred fingrene og pres hænderne mod underlaget...
- Pres baghovedet ned i puden...
- Spids munden, rynk næsen og knib øjnene sammen...
- Tag nogle dybe indåndinger
- Bliv liggende og mærk roen og tyngdefornemmelsen brede sig i kroppen.

Jo flere gange man prøver øvelsen, des bedre bliver man til at slappe af.

Vær tålmodig og hold fast! Det tager tid (typisk to-tre uger), fra du har ændret vaner, til du begynder at sove bedre.

Sundhedscentret
Grundtvigs Allé 150
6400 Sønderborg
sundhedscentret@sonderborg.dk
www.sonderborgkommune.dk