



1 METTE ANDERSEN



*Vi sover en time mindre i døgnnet end for 20 år siden. Søvnmangel hænger sammen med forbrug af digitale medier, kaffedriking og brug af hele døgnnet til et aktivt liv.*

*Med den rette viden om søvn kan næsten alle vende tilbage til et sundt søvn mønster, mener søvnvejleder.*

**L**ider man af søvn mangel, er man nødt til at vælge søvnen aktivt til og sætte tid af til at sove. Behovet for cirka otte timers søvn er opbygget over millioner af år. Men på 100 år er danskerne kommet til at sove et par timer mindre, heraf den ene time inden for 20 år. Søvn en undermineres af vores livsstil og syn på søvn som noget inaktivt, lyder det fra søvnvejleder Heidi Jørgensen, som forklarer:

"Hjernen og andre organer arbejder og bliver slidt, når vi er i gang dagen lang, og har derfor brug for genopbygning om natten. Søvn en er også med til at regulere vægten, fordi den skaber balance i udskillelsen af sult- og mæthedshormoner. Søvn er også vigtig for at aktivere dræberceller, der angriber celler, der kan udvikle sygdom".

Det vi drikker om aftenen har indvirkning på, hvordan vi sover. Drikker vi kaffe fra morgenstunden for at holde os i gang, er det tegn på, at vi ikke har sovet nok, og derfor har brug for et boost. Koffeinen blokerer signalstoffer i hjernen, der fortæller os, at vi er trætte. Det samme gælder energidrikke. Boostet kommer fra produktion af stresshormoner, der aktiveres af koffeinen. De suser rundt i kroppen og gør søvnen urolig. Efter at have drukket alkohol sover vi lettere og vågner ofte, fordi kroppen arbejder på at udskille alkoholen.

#### Skriv bekymringer ned

Vi kan konstant være på via mobiltelefoner og computere. Får vi spændende og bekymrende information før sengetid, er det svært at finde ro. Vi er fyldte med stimuli fra arbejde, skole, relationer og praktiske ting i løbet af dagen og forventer, at hjernen slukker, fordi vi vil sove! Med et tankemylder kan det være en idé at skrive sine tanker ned inden sengetid, så de kan tages op næste dag. Så kan man

#### Slip uheldige tanker om søvn

Søvn kan blive forstyrret af kriser og forandringer som skilsmisse, eksamen, dødsfald, sygdom og fyrring. Men senere skulle søvnen gerne komme tilbage. Dårlig søvn indlæres, hvis den står på i længere tid, og den kan udvikle sig til søvnloshed. Udsagn som: "Jeg får garanteret ikke lukket øje i nat," kan blive begyndelsen på et søvnproblem. Men udsagnene er antagelser, ikke facts. De fleste kan komme nogenlunde igennem dagen oven på et par natters dårlig søvn. Det er usandsynligt, at man får ødelagt sin søvnrytme af det. Men mange kommer til at køre sig selv op eller forværre en tilstand, der hverken er farlig eller skadelig.

Kilde:  
heltgodnat.dk

vende tilbage med fornyet energi, foreslår søvnvejleder Heidi Jørgensen:

"Døgnrytmen er vigtig for søvn og harmonerer med det indre ur. Om aftenen skruer uret ned for varmen i kroppen og frigiver søvnhormon. Men moderne livsstil harmonerer ikke altid med biologi. Mange har ikke tid eller lyst til faste sengetider. Vi arbejder, ser Netflix, surfer på nettet eller tjekker Facebook. Vi har en fri vilje og kan til en vis grad overhøre behovet for søvn, når vi er optaget af noget, der stjæler opmærksomheden. Når vi ved, hvorfor søvn er vigtig, kan vi give søvnen bedre betingelser og mere plads".



Mobiltelefoner, sociale medier, tv og for meget og for sen kaffe har gjort det sværere at falde i søvn.

Søvnvejleder Heidi Jørgensen holder foredrag om søvnens gode egenskaber og hjælper søvnløse med at forstå, finde og fastholde god søvn.