

**TEMA SØVN**

Gode råd til søvnhygiejne, god søvn,  
mere trivsel og mindre stress.

# SØVNGUIDE

Søvnkvalitet og søvnløshed har en enorm indvirkning på menneskets funktionsevne og livskvalitet i det hele taget. Hvis du sover dårligt, kan du føle dig sløv og uligevægtig, og det kan gå ud over dit sociale liv og dit arbejdsliv.

Formålet med denne guide er at give dig viden og nogle konkrete råd til, hvordan du kan forbedre din søvnkvalitet og dermed højne din trivsel og mindske stress.

Guiden er inspireret af, hvordan søvnløshed behandles af førende forskere og klinikere verden over, og hensigten er at give et virkningsfuldt redskab i kampen mod søvnløshed, søvnproblemer, eller hvis man blot ønsker at forbedre sin søvn. Naturligvis kan guiden ikke tage hensyn til de personlige forhold, du som læser måtte være præget af, og det anbefales derfor at bruge guiden som supplement til et terapeutisk forløb med en psykolog.

## Viden om søvn

Behovet for søvn er individuelt, men generelt gælder det, at børn og unge har et større søvnbehov end voksne. Nogle voksne har brug for 8-9 timers søvn, mens det for andre er tilstrækkeligt med 5-6 timer. Søvnens formål er at sikre menneskers funktionsevne i dagtimerne både fysisk, psykisk og følelsesmæssigt. Søvn skaber med andre ord fundamentet for et sundt og aktivt liv med høj trivsel. Dårlig søvn eller søvnløshed betyder som regel nedsat livskvalitet og virker ubehageligt, begrænsende og hæmmende for menneskets livsaktivitet.

Fysiologisk set mindsker søvn trangen til at sove, mens den vågne tilstand øger trangen til at sove – på den måde skaber vi balance gennem søvnen. Fysisk set er det, når vi sover, at kroppens væv repareres, og at visse hormoner fremstilles. For eksempel dannes væksthormonet under søvnen, og det understøtter, at trætte muskler kommer sig, og at nye proteiner dannes.

Får vi ikke en god søvn, kan de negative konsekvenser være, at vi forbliver søvnige og trætte hele dagen, at vi har koncentrationsbesvær og svært ved at klare dagligdagen og dagligdagsopgaver. Psykologisk set kan søvnmangel eller dårlig søvnkvalitet resultere i uopmærksomhed, desorientering og hukommelsesproblemer, nogle vil opleve, at de er mere irritable og humørsvingende, har flere bekymringer, er mere triste, udkørte og deprimerede efter en periode med dårlig søvn.

Et velfungerende følelsesliv og psykisk velvære er med andre ord afhængigt af en god søvn, mens dårlig søvnkvalitet både spiller ind på fysiologiske og psykologiske forhold og har indflydelse på familien og på arbejds- og fritidsliv.

## Hvorfor sover vi dårligt?

Der kan i kortere perioder være gode grunde til, at vi tilsidesætter vores normale søvnbehov, så vi for eksempel kan løse vigtige og ekstra krævende opgaver. Søvnløshed kan opstå som følge af en psykologisk lidelse (f.eks. depression), sygdom (f.eks. ved smerter) eller forskellige former for stress-tilstande, bekymringer, sorg og angst. For eksempel kan langvarig søvnløshed være forårsaget af stresstilstande i kroppen, hvor kroppen tror, at den skal holde sig vågen og aktiv for at løse vigtige og krævende eller belastende opgaver.

Dårlig søvnkvalitet kan også skyldes dårlig søvnhygiejne og unyttige søvnvaner, og det er især her, du aktivt kan gøre noget – det kan du blive klogere på i denne guide.

## Hvad er søvn?

Der er forskellige variationer af søvn, ligesom der er forskellige varianter af menneskets vågne tilstand. Vågen/søvn-tilstanden kan ikke sammenlignes med en tænd/sluk-knap, fordi der er mange stadier og tilstande imellem den vågne og den sovende tilstand. Søvn er en aktiv proces, og kroppens aktivitet under søvnen er afgørende for vores liv.

## Søvnkvalitet og søvneffektivitet

Hvad du tænker og føler med hensyn til din søvn (din oplevelse af din søvn) er yderst vigtigt. Det er videnskabeligt bevist, at folk, der lider af søvnløshed, sover mere, end de tror, de gør. Mennesker er altså generelt tilbøjelige til at overvurdere, hvor længe de er om at falde i søvn, og/eller hvor længe de har ligget vågne om natten.

Vores søvn reguleres dels af søvnhomeostaten, der styrer vores trang til søvn, og vores indre døgnrytme, der bestemmer hvornår vi sover. Ved normale omstændigheder er det samspillet mellem disse systemer, der sikrer en god søvn. Mennesker med søvnproblemer befinder sig i en ond cirkel mellem opmærksomhed, hensigt og indsigt, som hæmmer den naturlige, automatiske søvnkontrol, og som fører til søvnløshed.

Hvis du lider af søvnløshed, bør du undgå at tage en lur midt på dagen, blive liggende længe i sengen, efter du er vågnet og lægge dig i sengen meget tidligere, end du egentlig skal sove.

Hormonet melatonin er det vigtigste stof for den løbende regulering af døgnrytmen livet igennem. Melatonin dannes i pinealkirtlen i hjernen, og dens produktion styres af naturligt lys. Melatonindannelse sker i mørke timer og indstilles ved dagslys. Set ift. døgnrytme taler meget for at holde et lille hvil eller en god pause på det tidspunkt af eftermiddagen, hvor man er tilbøjelig til at føle sig forbigående træt.

## Når du skal arbejde med at forbedre din søvn

Det kræver faktisk rigtig meget af dig og dem, du bor sammen med, at ændre i dine sovevaner og livsstilsvaner generelt. Før du går i gang, bør du derfor vurdere, hvor stor en udfordring, din søvn er for dig. Hvor meget er du villig til at arbejde for det? Kan du gøre det til et fælles projekt i hjemmet, så du får den støtte, du med garanti vil få brug for undervejs? Husk under alle omstændigheder at informere de andre medlemmer i hjemmet om dine behov og planer, så du kan møde opbakning fra dem.

## At understøtte en god søvn gennem søvnhygiejne

Søvnhygiejne henviser til de livsstilsbestemte forhold og aktiviteter, man påvirkes af lige før sengetid. Det handler om at være forberedt på at sove. Idéen med at have god søvnhygiejne er, at du kan udvikle et sundt og naturligt søvnmønster uden medicinering.

Visse livsstilsfaktorer har stor betydning for din søvnhygiejne, og det er særligt vigtigt at forholde sig til følgende faktorer, som har en direkte indvirkning på din søvn:

- koffein
- nikotin
- alkohol
- kost og motion

På de følgende sider finder du konkrete råd til at forbedre din søvnhygiejne.

# GODE RÅD TIL FORBEDRING AF SØVNHYGIEJNEN



## BEGRÆNS DIT INDTAG AF KOFFEIN FØR SENGETID

Koffein har en opkvikkende effekt, fordi stoffet stimulerer nervesystemet. Et stort indtag af koffein kan holde dig vågen, og du bør derfor holde dig fra koffeinholdige produkter de sidste 4-6 timer, før sengetid. Der er bl.a. koffein i kaffe, te, kakao, chokolade, sodavand og andre læskedrikke samt nogle former for håndkøbsmedicin (f.eks. hovedpinepiller og slankepiller).

*TIP: Tjek koffeinindholdet i de ting, du typisk indtager 4-6 timer før sengetid. Er du vant til at indtage kaffe om aftenen, kan du med fordel erstatte det med koffeinfri kaffe eller urtete.*



## BEGRÆNS DIT NIKOTINFORBRUG

Nikotin er en stimulans, som findes i cigaretter og andre tobaksprodukter, og stoffet har samme effekt på søvnen som koffein. Det kan føles afslappende at ryge, men nervesystemet stimuleres, og det betyder, at det kan være sværere at falde i søvn og sove igennem. Du bør derfor holde dig fra nikotinholdige produkter de sidste 4-6 timer før sengetid.



## BEGRÆNS DIT INDTAG AF ALKOHOL FØR SENGETID

Alkohol er et beroligende og søvndyssende middel, der dog kan gribe forstyrrende ind i søvnen selv i moderate mængder. I takt med at alkoholen optages i kroppen, kan der opstå lette abstinenser, som kan bevirke, at du vågner eller sover lettere. Alkohol er også vanddrivende, så du kan opleve at vågne tørstig, eller at søvnen afbrydes, fordi du skal på toilettet. Du bør derfor undgå alkohol 4-6 timer, før du skal i seng.



## VÆR OPMÆRKSOM PÅ DIT FYSISKE AKTIVITETSNIVEAU

Mennesker, der er i fysisk god form, har generelt bedre søvnkvalitet. Motion tre gange om ugen i 20-30 minutter understøtter en god form. Vælg en motionsform, du synes er sjov, og gerne én, der får pulsen op. Man bør ikke motionere kraftigt før sengetid, fordi motion fyrer op for nervesystemet og derfor kan give dig problemer med at falde til ro og falde i søvn. Det ideelle tidspunkt at dyrke motion er derfor sen eftermiddag eller tidlig aften.



## VÆR OPMÆRKSOM PÅ KOST

Sult og overmæthed kan forstyrre din søvn både ved indsovning og i løbet af natten. Hvis kroppen har for travlt med at fordøje meget mad, vil det forstyrre søvnen, og du kan have svært ved at falde i søvn. Til gengæld kan du også vågne af sult, og da vil det ikke være en fordel at spise, men i stedet have et glas vand stående på natbordet. Ved blot at tage et par slurke, kan du stille den værste sultfølelse uden at skulle på toilettet.

*Tip: Hold øje med, hvornår det fungerer bedst for dig at spise aftensmad, og hvad og hvor meget du skal spise til aftensmad. Du skal helst blive så mæt og tilfredsstillet af måltidet, at du ikke får trang til at spise igen senere på aftenen. Hvis det er nødvendigt for dig at spise igen, så vælg et lille, letfordøjeligt måltid som f.eks. yoghurt eller et glas mælk.*

## Rutiner før sengetid

De ting, du gør inden sengetid, påvirker også din søvnhygiejne. Herunder finder du gode råd til gode rutiner før sengetid.



## SKRU TEMPOET NED FØR SENGETID

Gør det til en vane at sætte tempoet ned og nedtrappe arbejde og andre aktiviteter om aftenen. Du skal rutinemæssigt sænke dit aktivitetsniveau mindst en time før sengetid, begynde at slappe af og forberede dig på at sove. For mange er den sidste tid (1-2 timer) før sengetid det eneste tidspunkt, hvor de har tid til sig selv. Gør derfor noget, du holder af, og som får dig til at slappe af og forbereder dig på at sove.

*Tip: Lav et skema med en kolonne med 'Tidsrum om aftenen' og en anden med 'Planlagt aktivitet'. Af planlagte aktiviteter kan f.eks. indgå:*

- afslapningstid (læsning, tv, afslapningsøvelser o.lign.)
- forberedelser til at gå i seng (lukke og slukke, skifte til nattøj, børste tænder mm.)
- gå i seng



## SLAP MERE AF

Der findes to former for afslapning; den ene kaldes energisk afslapning og opnås ved at være aktiv. Her brænder du fysisk og psykisk stress af (f.eks. ved at udøve sport eller lave en kryds & tværs). Den anden form kaldes passiv afslapning, og her handler det om at give slip (f.eks. lytte til musik, gå en stille spadseretur eller lave vejrtrækningsøvelser). For at lære at slappe af er det en god idé at kombinere de to former for afslapning (f.eks. ved blid yoga).

*Tip: Lav en liste/brainstorm over afslapningsmuligheder af enhver art, og overvej hvad du har mest lyst til at prøve af.*



## FASTE SØVNVANER

Når først du er ramt af søvnforstyrrelser, kan du ikke stole på, at kroppen regulerer sig i forhold til søvn og vågen tilstand. Det kan skabe angst for, hvordan natten mon vil blive, og dermed kan du ende i en negativ cyklus. Du skal derfor genvinde tilliden til din krop og din naturlige søvnregulering, og det gør du i første omgang ved at have faste vaner og rammer for din søvn – og være konsekvent omkring dem.

*Tip: Find ud af, hvor mange timers søvn du under naturlige omstændigheder har brug for. F.eks. 9 timer. Find ud af, hvornår du skal vågne for at nå alt det, du skal nå i forhold til at møde til tiden på job eller komme godt i gang med dagen. F.eks. klokken 7. Udregn derefter dit gå-i-seng-tidspunkt. I dette eksempel er det klokken 22. Herefter regner du baglæns. Kig på din liste over 'Planlagte aften-aktiviteter', og udregn hvor lang tid du har brug for for at få tid til det hele, og regulér ind i forhold til aftensmad og andre aktiviteter.*

### **Forhold i soveværelset**

Din indretning af soveværelset har også betydning for din søvnkvalitet. Herunder følger nogle indretningsforslag, der kan være med til at forbedre din søvnhygiej-



## BEGRÆNS STØJ

Uventet og pludselig støj kan vække de fleste mennesker. Hvilke støjkluder, der potentielt kan forstyrre din søvn, er der i dit sovemiljø? Kan ørepropper være noget, der virker for dig? Afledningsteknikker og afslapningsøvelser gør formentlig større gavn end at rette din opmærksomhed på noget, du ikke kan lave om på.



## REGULER RUMTEMPERATUREN

Meget høje og meget lave temperaturer er hæmmende for søvnkvaliteten. Over 24 grader kan give urolige kropsbevægelser og gøre, at man vågner flere gange og har mindre drømmesøvn. Under 12 grader kan give indsovningsproblemer og flere og følelsesladede drømme. Den ideelle rumtemperatur til dit soveværelse er omkring 18 grader.



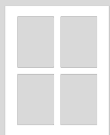
## REGULER KROPSTEMPERATUREN

Du skal hverken føle, at du har det for varmt eller for koldt, når du går i seng. Det kan anbefales at tage et varmt bad ca. en time, før du skal i seng. Det får dig til at slappe af, uden at du er helt varm i kroppen, når du lægger dig i sengen.



## REGULER RUMTEMPERATUREN

Meget høje og meget lave temperaturer er hæmmende for søvnkvaliteten. Over 24 grader kan give urolige kropsbevægelser og gøre, at man vågner flere gange og har mindre drømmesøvn. Under 12 grader kan give indsovningsproblemer og flere og følelsesladede drømme. Den ideelle rumtemperatur til dit soveværelse er omkring 18 grader.



## FORBEDR LUFTKVALITETEN

Frisk luft fremmer god søvn, mens et indelukket klima hæmmer god søvn. Det er en god idé med en udluftning lige inden, du går i seng.



## BEGRÆNS LYSNIVEAUET

Lys fremmer den vågne tilstand, så det er vigtigt at dække til for både sollys og kraftigt gadelys. Lette gardiner er ikke nok i lyse sommernætter, men mørklægningsgardiner kan skabe ængstelse og er også unaturligt, så find en mellemvej.

Lys fra forskellige skærme – herunder telefoner, tablets, computere og fjernsyn – hæmmer ligesom naturligt lys produktionen af melatonin, og er derfor med til at holde dig vågen. Begræns derfor din brug af disse produkter i tiden op til, at du skal sove, og undlad at have dem fremme i soveværelset. Anskaf dig som alternativ et vækkeur til at se, hvad klokken er og til at vække dig om morgenen.



## FORBEDR SENGEKOMFORTEN

Hvad angår sengekømført, seng, pude og dyne findes ingen almengyldige råd eller regler, men du må prøve dig frem og finde den madras og pude, som virker bedst for dig. Studier har vist, at nogle mennesker med søvnproblemer sover bedre fremmede steder. Det kan dels skyldes, at sengen passer bedre til én end ens egen, og dels at man ikke bekymrer sig så meget om at skulle falde i søvn – og det resulterer i øget søvnkvalitet.

Overvej hvilken type pude, du sover bedst med, og hvilken tykkelse og vægt din dyne helst skal have, for at det føles behageligt for dig. Husk at vaske puden og dit sengelinned ofte og at lufte dynen dagligt.

### **God fornøjelse, og sov godt**

Har du spørgsmål til informationerne i denne søvnguide, eller har du brug for råd eller vejledning, er du meget velkommen til at kontakte os på enten [mail@humanhouse.com](mailto:mail@humanhouse.com) eller 70 10 90 80.

arbejdsmiljøcentret  
**human house**

Søborg • Aarhus • Kolding • Holstebro • Brønderslev  
[humanhouse.com](http://humanhouse.com) • [mail@humanhouse.com](mailto:mail@humanhouse.com) • 7010 9080





