

Gode råd til bedre søvn

1. **Hold faste sovetider.** Dette hjælper kroppen med at producere melatonin, der hjælper os med at sove. Derudover passer vores indre ur ca. til et døgn, så vi har god nytte af rutineprægede sovetider. Undgå også gerne at sove i løbet af dagen, hvis du har svært ved at sove om natten.
2. **Skab en forberedende rutine op til sengetid.** Det kan fx være en time eller to, hvor du begynder at slukke lyset, hopper i pyjamas og gør dig klar til at sove.
3. **Undgå koffein (kaffe, te, sodavand) inden sengetid.** Gerne et par timer inden du skal sove. Det kan også være en god idé ikke at spise store måltider lige inden sengetid.
4. **Spis generelt varieret og sundt.** Ordentlig næring og nok vitaminer kan være med til at hjælpe søvnen.
5. **Gå ikke sulten eller overmæt i seng.** Det kan distrahere dig, imens du forsøger at falde i søvn.
6. **Hold dig fra elektronisk lys fra mobil, fjernsyn osv. sidst på aftenen.** Dette kan forstyrre melatonin-produktionen.
7. **Brug aftenen på afslappende aktiviteter, du kan lide.** Det kan være læsning, en stille hobby, rart samvær med familie eller fx mindfulness.
8. **Aktivitet/daglig motion i løbet af dagen.** Mild aktivitet en 3-4 timer før sengetid (fx en gåtur før eller efter aftensmaden) kan også være en god idé.
9. **Få naturligt dagslys i løbet af dagen.** Støt den naturlige rytme ved at kunne følge med i dagslysets ændringer.
10. **Brug fx en tung dyne eller kugledyne.** Dette kan hjælpe kroppen med at føles mere tung, hvilket kan dæmpe uro og støtte følelsen af træthed.
11. **Sørg for gode rammer til søvnen.** Behagelig temperatur, stille, god seng og mørke i soveværelset støtter søvnen.
12. **Soveværelset er kun til søvn og sex.** Hvis vi har for vane at arbejde i soveværelset, vil vi få tanker om dette, hvilket kan forstyrre søvnen – flyt arbejdspladsen og hobbyerne ud af rummet, hvis søvnen giver problemer.
13. **Tving ikke dig selv.** Hvis du ikke kan sove eller vågner om natten, er det bedst ikke at blive frustreret. Brug tiden til at hvile med lukkede øjne eller stå op og lav nogle rolige aktiviteter, uden for meget lys, og prøv at gå i seng igen lidt senere.
14. **Hvis du vågner om natten:** Undgå skærmlys – det kan gøre det sværere at falde i søvn igen.

Søvn: Et biologisk behov

Søvn er et grundlæggende biologisk behov for alle; den vigtigste funktion er, at det vedligeholder hjernens funktion. Når vi sover godt, har vi nemmere ved at finde vores mentale overskud til at prioritere, træffe beslutninger, tænke ting igennem og også til at regulere vores følelser. Når vores søvn er udfordret, bliver disse ting sværere. Derudover kan manglende søvn også påvirke fx immunforsvaret.

Voksne mennesker har gennemsnitligt brug for ca. 7-8 timers søvn hver nat. Søvn er tit et meget vigtigt punkt, hvis man oplever psykiske udfordringer, da problemer og kriser kan påvirke søvnen og også påvirkes af søvnen. Især i forhold til stress kan der være en ond cirkel; søvn reducerer produktionen af stresshormonet kortisol, som er forhøjet ved stress, men samtidig er kortisol med til at vække os om morgenen. Hvis kroppen er overbelastet forstyrrer det derfor ofte vores almindelige søvnrytme, hvilket forhøjer stressniveauet og forstyrrer søvnen yderligere.

Hypothalamus er det center i hjernen, der hjælper med at styre kroppens rytmer – en form for biologisk ur. Tæt på hypothalamus er der forbindelser til øjet, der registrerer lys, og til koglekirtlen, der styrer udløsningen af melatonin (hormonet, der regulerer søvn). Rutiner, lys og søvn er derfor forbundne, hvilket både kan give problemer, men hvilket vi også kan bruge til at støtte os selv til bedre søvn.

Støt dig selv til bedre søvn

Husk også at hver person er forskellig – hvad der hjælper lige netop dig er derfor svært at sige, men prøv rådene ad. Hvis du arbejder nat kan det være værd at overveje, om du bør finde dagsarbejde i stedet, hvis du har udfordringer med søvnen; natarbejdet går imod vores naturlige rytme og kan påvirke produktionen af melatonin.

Du kan også arbejde med at få indsigt i, hvad der udfordrer din søvn – er det kroppen, der er urolig? Er det tanker, der myldrer? Føler du dig ikke træt? Har du svært ved at falde i søvn – eller har du svært ved at sove igennem? Vågner du tidligt og ikke kan sove igen? Bliver du meget frustreret? Du kan fx føre en søvndagbog, hvor du noterer dig, hvor meget du har sovet, hvad du gjorde op til søvnen, og hvordan søvnen har været. Når du har indblik i grunden til dine søvnudfordringer og hvordan de påvirker dig, kan det være nemmere at finde strategier og redskaber til at hjælpe.

Hvis intet hjælper

Hvis du har prøvet at følge de gode råd og stadig har problemer med søvnen, der er en barriere for at få det bedre, så snak med din læge om, om du evt. kan få hjælp en overgang til at få søvnen på rette spor.