

Gode råd om Søvn

Supplement til Åben og Rolig-kurser

Søvn er sundt

Søvn er så sundt, at mennesket har brug for cirka 27 års søvn i løbet af et liv. Pattedyr, fugle og fisk, blåhvaler og bananfluer må sove godt for at fungere godt. Søvn regulerer hormonbalancen og styrker immunforsvaret. Får du ikke søvn nok, bliver du kropsligt dårligere til at løse op for effekter af stress, fordi dit ro-og-hvile-nervesystems funktioner nedsættes. Dit blodtryk forhøjes, niveauet af det stress-relaterede hormon kortisol stiger, og hvis dette varer ved over mange måneder, kan hukommelsen nedsættes igennem en generel stress-fysiologisk ubalance. Søvn igangsætter alle de positive effekter i ro-og-hvile-systemet, som du også kan opnå i meditation. Cellerne opbygger energi, optaget af næring og fordøjelsen bliver bedre og immunforsvaret styrkes.

- ▣ *En forskel på meditation og søvn er, at når du mediterer, træner du at igangsætte disse helende processer bevidst, i vågen tilstand. Du kan træne at starte din krops opbyggende nervesystem, midt på dagen, midt i en ellers krævende aktivitet.*

Søvnkvalitet

Søvnkvaliteten har en betydelig indvirkning på din oplevelse af verden omkring dig. Søvnløshed ser ud til at hænge sammen med større risiko for depression, og mange personer med alvorlig depression (i nogle undersøgelser op til 80%), lider også af søvnmangel. Søvnpatienter oplever flere problemer i deres kærlighedsforhold og forhold

til deres venner, og har svært ved at håndtere irritation. Manglende søvn kan gøre følelseslivet mere ustabil, følelserne svinger mere, ligesom de kan blive mindre klare eller mindre bevidste for dig. Det kan også blive svært at have kræfter til at regulere eller justere dine følelser. En god søvnkvalitet kan omvendt bibringe en imponerende række af positive konsekvenser for det fysiske og psykiske helbred.

Søvnbehov

Søvnbehovet varierer med alderen, helbredet, kosten, livsstilsvaner og andre faktorer. Normalt anbefales omkring 8 timers søvn i døgnet, men nyere undersøgelser tyder på, at søvnbehovet er mere individuelt, og at nogle personer kan have brug for mindre eller mere søvn. Det væsentligste er, at du undersøger, hvilken søvnmængde, der føles mest hensigtsmæssig for dig for tiden, og indser, at dette vil svinge i forskellige perioder.

Gode råd til at få en god søvnkvalitet

- Gå i seng, når du er træt, også selvom du synes, at det er tidligt.
- Lav ikke fysisk eller stressende arbejde lige før sengetid. Det tænder dit kamp-og-flugt nervesystem, som er det modsatte af dit ro-og-hvile system.
- Spis eller drik ikke stimulanser om aftenen. Det kan fx være chokolade, kaffe og sort the. Cigaretter kan også holde dig vågen. Hvis du har svært ved at falde i søvn, kan det være idé at lade helt være med at indtage stimulanser fra om eftermiddagen.
- Hvis du ligger og vender og drejer dig i lang tid, så stå op igen og lav noget beroligende, indtil du føler dig træt. Det kan være at læse, lave en hobby, eller andet.
- Giv dig selv lov til at gå tidligt i seng mindst én dag om ugen.
- Begynd at meditere. Flere undersøgelser har vist, at meditation kan reducere søvnproblemer og forbedre søvnkvaliteten.