

Sov godt

Inspiration til en god nats søvn



Sov godt og længe

Søvn er vigtigt. Skal du have det godt, når du er vågen, er det afgørende, at du sover godt og længe. Når vi sover, får hjernen ro til at bearbejde dagens mange indtryk, samtidig med at kroppen restituerer. Det giver energi, men endnu vigtigere fysisk og psykisk velvære. Får vi derimod ikke sovet godt, påvirker det vores helbred negativt.

Tilstrækkeligt med søvn kan sænke risikoen for stress, diabetes, psykiske sygdomme og hjerteproblemer. Bekymrer du dig meget over at sove dårligt, kan det i sig selv føre til bekymringer og dårlig søvn.

I denne pjece finder du derfor tips til at få vaner, der kan give dig bedre søvn. Brug de råd der giver mening for dig. Virker de gode råd ikke og får du ikke den søvn, du har brug for, skal du henvende dig til din læge.

Det får du ud af at sove godt og nok

- Stærkere immunforsvar
- Energi og overskud
- Mindre stress og bedre overblik
- Bedre hukommelse og koncentrationsevne
- Mindre angst, uro og bekymringer
- Bedre humør
- Lavere blodtryk, blodsukker og kolesterol
- Mindre irritabilitet
- Bedre mæthedsfornemmelse
- Lavere risiko for ulykker
- Bedre evne til at håndtere smerter og ubehag.

En god nats søvn begynder om dagen

En god døgnrytme gør dig naturligt træt ved sengetid.
Det kan hjælpe dig med både at sove længere og bedre.

Hvilke rutiner kan du ændre for at forbedre din søvn?
Vælg nogle, prøv dem og se, hvad der virker for dig.

Styrk dit indre ur

Stå op og gå i seng cirka samme tid hver dag. Få den vigtige sidste del af din søvn - undlad at snooze.



Bliv naturligt træt

Få dagslys, frisk luft og brug kroppen i løbet af dagen.



Fjern bekymringerne

Skriv tanker og bekymringer ned, læg dem til side, og tag dig af dem næste dag.



Få mental ro

Blåt lys, også kaldet højenergilyls fra pc, smartphone, tablet og tv, kan påvirke din søvn. Skru ned for lyset på din skærm eller sluk helt - gerne 1 time før sengetid.



Brug for en lur

Undgå at sove for meget i løbet af dagen, så det er lettere for dig at falde i søvn om aftenen. Tager du alligevel en lur, så begræns den til max 20-30 minutter.



Koffein

Koffein virker opkvikkende og tager adskillige timer at nedbryde i kroppen. Overvej at undlade energidrikke og skær ned på kaffe, te og cola den sidste del af dagen.



Regelmæssige måltider

Spis fornuftigt i løbet af dagen. Gå ikke sulten eller overmæt i seng, da begge dele kan skabe uro i kroppen.



Alkohol

Alkohol forringer søvnens kvalitet. Drik mindre og stop nogle timer før sengetid.



Nikotin

Nikotin kan give dårlig søvn, da det stimulerer nervesystemet. Skær ned og undlad at ryge/snuse om aftenen eller overvej at stoppe helt.



Flere gode råd til sunde søvnvaner

Indret dig til en god nats søvn

- Passer din seng, madras, pude og dyne til dig?
- Har værelset en passende temperatur? De fleste sover bedst i et køligt værelse.
- Er der mørkt og roligt i soveværelset?
- Har du brug for sovemaske eller ørepropper?
- Forstyrrer din mobil eller dit tv i soveværelset?



Brug sengen kun til søvn og sex

Brug helst sengen til kun to aktiviteter: søvn og sex. At bruge sengen kun til søvn hjælper hjernen med at associere det at være i sengen med at falde i søvn.

Når du fx kigger på e-mails, læser nyheder, ser tv eller engagerer dig i SoMe fra sengen, opfatter din hjerne ikke længere sengen som et afslappende sted, der er tiltænkt hvile og ro – hjernen kobler sengen til at være et sted, hvor man er vågen.

Af samme årsag er det bedre at stå op end at ligge søvnløs for længe. Hvis du ikke kan sove og føler dig frisk, kan det være bedre at stå op og lave noget afslappende. Du kan herefter vende tilbage til sengen, når du føler dig søvnløs igen.



Kort om sovemedicin

- Undgå at tage sovemedicin regelmæssigt
- Din krop vænner sig til medicinen, som på sigt vil have mindre og mindre effekt
- Sovemedicin øger risikoen for ulykker, kan give bivirkninger eller virke dårligt i kombination med anden medicin
- Tal med din læge før du tager sovemedicin eller hvis du fortsat har problemer med dårlig søvn.

Få kroppen ned i tempo

Rolige rutiner før sengetid kan minde krop og hjerne om, at det er tid til at sætte tempoet ned. Det kan fx være at:

- Lytte til beroligende musik, podcast eller lydbog
- Tage et varmt bad
- Læse en bog
- Dæmpe lyset gradvist
- Få massage med fx en massagebold
- Meditere og lave afspændingsøvelser (se fx øvelse i pjecen her s. 10).

Afspændingsøvelse

Afspændingsøvelser kan hjælpe med at berolige nervesystemet og gøre det nemmere for dig at falde i søvn. Her er en god øvelse, du kan bruge:

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

Læg dig godt til rette på ryggen med armene ned langs siden. Tag en dyb indånding.

Tænk nu hele kroppen igennem:

- Skub hælene væk fra kroppen – hold spændingen – giv langsomt slip på en udånding
- Krum tæerne – hold – osv...
- Sug navlen ind mod rygsøjlen...
- Træk skuldrene sammen mod forsiden af kroppen...
- Spred fingrene og pres håndryggene mod underlaget...
- Pres bagehovedet mod underlaget...
- Spids munden, rynk næsen og knib øjnene sammen...
- Tag en dyb indånding
- Bliv liggende og mærk roen og tyngden bredde sig i din krop.

Meditationsøvelser

På Center for Mental Sundheds hjemmeside kan du finde meditationsguides, som kan hjælpe dig til at finde ro og blive beroliget.

Se mere her:

www.mentalsundhed.kk.dk/meditationer

Sov godt - 10 gode vaner

1. Sørg for at gå i seng og stå op på regelmæssige tidspunkter. Det hjælper dig med at få en god døgnrytme
2. Undgå koffein den sidste del af dagen (fx kaffe, te, cola, energidrik)
3. Undgå alkohol før sengetid
4. Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid
5. Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen
6. Sørg for at soveværelset har den rette temperatur, de fleste sover bedst i et køligt værelse
7. Sørg for at der er ro i soveværelset, brug evt. ørepropper
8. Undgå skærmlys før sengetid
9. Sørg for at soveværelset er mørkt, du kan eventuelt bruge en sovemaske
10. Lær en afspændingsteknik. Det kan reducere spændinger, som gør det sværere at sove.