



Søvnbesvær

gode råd

Sov godt og bliv friskere

God og tilstrækkelig søvn er uvurderlig for de helbredende processer i kroppen.

Søvn 'genoplader batterierne' og giver din krop ny energi.

Den bedste søvn, du kan få, er en dyb og sammenhængende søvn, hvor du ikke forstyrres eller vækkes.

7 timers sammenhængende søvn er bedre end 8 timers forstyrret søvn. Jo flere gange du vågner om natten, desto mere træt føler du dig sikkert om dagen.

Motion og sunde kostvaner gør søvnen bedre. Og du har mere lyst til motion og er mere motiveret for at gennemføre kostændringer, når du er frisk og udhvilet.



Før sengetid

Hold samme døgnrytme med en nogenlunde fast sengetid - også i weekenden.

Tag højst en kort powernap, eller lyt til en guidet meditation, hvis du har brug for hvile om dagen.

Undgå stærkt lys og skærmlys om aftenen. Dæmp lys og aktivitetsniveau $\frac{1}{2}$ - 1 time, før du skal sove.

Før sengetid: Lyt til noget harmonisk og afslappende musik eller lyt til en guidet bodyscan/søvnmeditation (vælg fx en under 'søvn' på balleruppsykologhus.dk/meditationer). Eller lyt til binaural brainwaves, som hjælper dine hjernebølger over på frekvensen for søvn.

Tag et varmt bad om aftenen inden sengetid.

Brug sokker eller varmedunk, hvis du har kolde fødder, og det forhindrer dig i at falde i søvn.

Slip tankerne

Læg arbejdet væk, mindst en time før du går i seng, så krop og sind kan nå at falde til ro.

Hvis det er absolut nødvendigt at arbejde sent, så brug den sidste time eller to på at rydde op, sortere, planlægge den næste tid eller lignende - ting som giver mere klarhed og ro omkring dine fremtidige udfordringer.

Tag ikke dagens problemer og stress med i seng. Læg tankerne bort, før du lægger dig. Er hovedet fyldt med tanker, bekymringer eller idéer, så skriv dem ned, før du går i seng. Det hjælper dig med at få ro i hovedet og sove uforstyrret.

Undgå konflikter og lav ikke ting, der kan få dig 'op at køre', inden du skal sove (fx læse mails, se TV med actionpræget eller tanke- eller følelsesmæssigt forstyrrende indhold).

Tag 5-10 dybe vejrtrækninger, hvor du giver slip på hver udånding, når du lægger dig.

Hvis tankerne kommer igen og igen, så skift fokus vha. en bog/lydbog eller meditation.

Soveværelset

Gør soveværelset til et stille, rart og afslappende sted at være.

Sov i mørke og i rolige omgivelser.

Sørg for frisk luft i soveværelset.

Sørg for en komfortabel temperatur i soveværelset - hverken for varmt eller koldt.

Brug sengen til søvn og sex - ikke andet. Bruger du sengen til andet end søvn og sex, er der risiko for, at du begynder at forbinde soveværelset og sengen med distraherende aktiviteter, der kan gøre det sværere for dig at falde i søvn.

Ingen kæledyr i sengen. Kæledyr i sengen forstyrrer let din søvn.

Brug ikke et støjende vækkeur - men et med stille musik, hvis det er nødvendigt.



Søvn og motion

Dyrk regelmæssig motion. Regelmæssig motion vil forbedre søvnen. Din krop er mere afslappet under søvnen, og du sover dybere.

Træn ikke om aftenen.

Udfør gerne rolig motion som yoga, tai chi og lignende om aftenen. Eller prøv meditation eller afslapningsøvelser.

En rolig gåtur om aftenen har en afslappende og positiv virkning. Turen bør være ren mental og fysisk afslapning, hvor du forlader alle stressende tanker for en stund og fx fokuserer på omgivelserne.



Søvn og kost

Gå ikke sulten i seng.

Undgå koffein sidst på dagen. Selv tidligt på dagen kan koffein hos nogle mennesker forstyrre nattesøvnen, da koffein kan blive i kroppen i op til 14 timer.

Undgå alkohol, eller hold dig til en enkelt genstand dagligt.

Pas på med opkvikkende kosttilskud, og tag vitamintilskud først på dagen.

Begræns din indtagelse af salt, især sidst på dagen. For nogle mennesker virker salt som en stimulan, der kan forstyrre søvnen.

Sunde kostvaner kan være med til at forebygge og afhjælpe søvnproblemer.

Visse fødevarer kan hjælpe til en god nattesøvn - fx ved at styrke dannelsen af hormonet Melatonin, som er nødvendigt for en god søvn.

Kan du **ikke** sove, så

- stå op og skriv det ned, der fylder i dit hoved (tanker eller ting du skal huske)
- Lyt til/læs noget let/skønlitterært
- Mediter (lyt fx til en guidet bodyscan - du kan finde flere egnede under 'søvn' på balleruppsykologhus.dk/meditationer)

Brug for mere hjælp? Kontakt en behandler på **balleruppsykologhus.dk**. Vi har gode erfaringer med at behandle søvnproblemer vha. bl.a. terapi, hypnose og mindfulness.



Andrea Kragh

Indehaver

Autoriseret psykolog
Mindfulness-instruktør



Dorthe Carlsen

Indehaver

Autoriseret psykolog