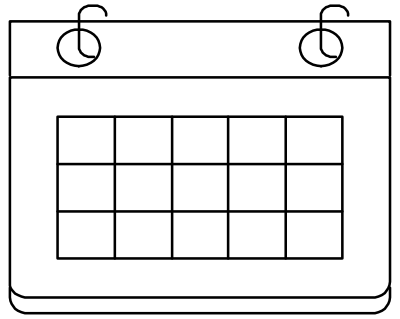
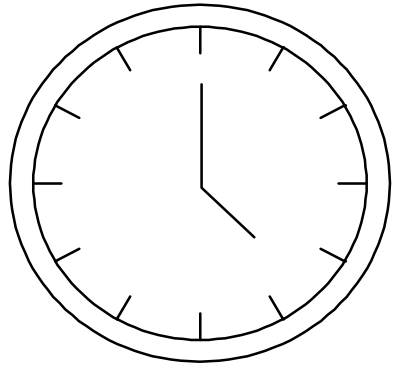
FOREDRAG

- Angst og bekymring
- Negative tanker og nedstemthet
- Selvhevdelse og grensesetting
- **Søvn**

Vel møtt!



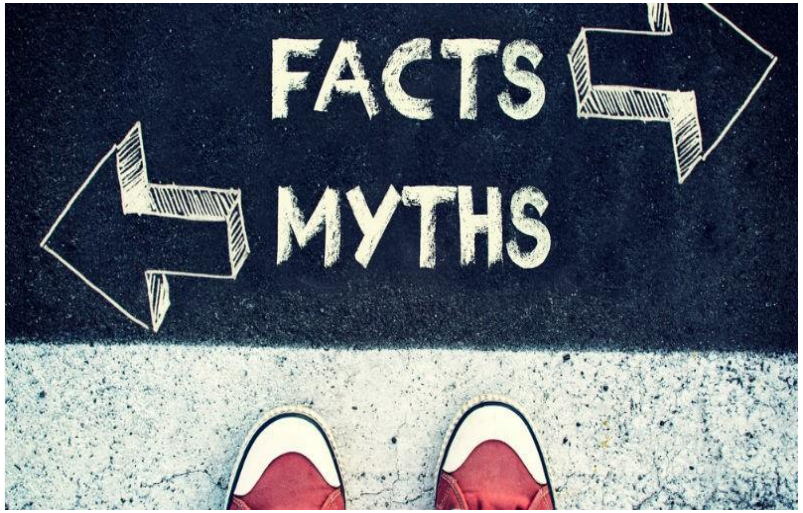


HAR DU SØVNPROBLEMER?

1/3 har søvnplager i perioder av livet. En til to av ti, har vedvarende søvnplager daglig eller nesten daglig.

Søvn er viktig for å gjenhente energi og krefter. Derfor kan søvnløshet bli en stor byrde, og en kilde til mye frustrasjon i hverdagen.

FØRST NOEN MYTER OM SØVN



"For lite søvn er livsfarlig!"

Dette er noe vi ofte ser i aviser.

Dårlig søvn er sjelden farlig eller unormalt, men om det varer over lang tid, kan det være fortvilende, ubehagelig, og gå mye utover livskvaliteten.

"Man må sove for å hvile"

Stemmer delvis, men samtidig ikke. Det å sette, eller legge seg ned og lukke øynene, vil skjerpe både kroppen, oppmerksomheten, konsentrasjonen og hukommelsen.

Skifter hjernen vår fra noe som kalles beta- til det som heter alfa-bølger. Selvom du ikke får sove, så hjelper alfa-bølger deg med å hvile.

Det føles ofte behagelig og er bra for hodet.

«For å fungere må man ha minst 8 timers søvn»

Det er ikke noe magisk med tallet 8, og vi har forskjellig behov. Alt fra rundt 6 til 10 timers søvnbehov er normalt.

Avhenger av hvor mye dyp søvn man befinner seg i når man sover.

Klarer oss fint med 6 timer en stund, men for de fleste er det for lite over lengre tid.

En gjennomsnittlig voksen trenger 7 til 7,5 timer søvn, for å ikke oppleve konsekvenser av for lite søvn.

«Hvis man har sovet dårlig, bør man hente inn søvn når man har muligheten»

Dette stemmer dessverre ikke.

Det kan føles godt og riktig å hente inn søvn på morgenen eller i helgene, men dette kan faktisk forverre søvnproblemet.

Man risikerer å redusere søvntrykket til feil tid av døgnet, og forskyve døgnrytmen ved endret aktivitet og lys.

Det beste for kroppen er å stå opp til samme tid hver dag - uansett.

«Å våkne om natten betyr at man ikke blir uthvilt»

Det motsatte gjelder.

Du trenger altså ikke å bli fortvilet hvis du våkner om natten.

Det viktigste for kroppen er å få dyp søvn i de periodene du sover, og å få nok søvn til sammen i løpet av et døgn.

Det er individuelle forskjeller på hvor stort behovet er for én sammenhengende søvnperiode per døgn; noen tåler oppstykket søvn bedre enn andre.

«Det er lurt å trene sent på kvelden slik at du blir trøtt»

Dette kan virke som et godt råd, men virker ofte mot sin hensikt.

Anbefalingen er å roe ned når det nærmer seg kvelden.

Gjør unna treningen minst 3 timer før du skal legge deg, spis siste måltid et par timer før.

Hold deg også unna veldig aktiverende aktiviteter, og demp gjerne lyset litt før du skal gjøre deg klar til å sove.

SØVNPROBLEMER ER EN SEKKEBETEGNELSE

Det finnes flere ulike søvnproblemer - Dette er de ulike gruppene av søvnproblemer:

- Insomni (søvnløshet)
- Pusteforstyrrelser under søvn, som søvnapné
- Døgnrytmeforstyrrelser, som forsinket søvn-våkenhetsfaselidelse
- Hypersomnier, som narkolepsi
- Parasomnier, som søvngjengeri / gå i søvne eller nattlige skrekkanfall
- Bevegelsesforstyrrelser, som urolige bein/restless legs

KONSEKVENSER AV DÅRLIG SØVN

Går utover vår funksjon i hverdagen

Påvirker konsentrasjon, oppmerksomhet, produktivitet og humør

Følelsen av konstant trøthett eller som at man "bare eksisterer"

Mange opplever det som en så stor påkjenning, at de gjerne skulle hatt en fysisk sykdom istedenfor, da det ikke alltid er så lett å forklare andre hvordan søvnmangel føles

Går man med søvnmangel over lang tid, kan det også føre til andre problemer, som for eksempel milde angstsymptomer eller depressive symptomer. Det går også ut over arbeidsevne, og gjør det vanskelig for mange å stå i jobb.

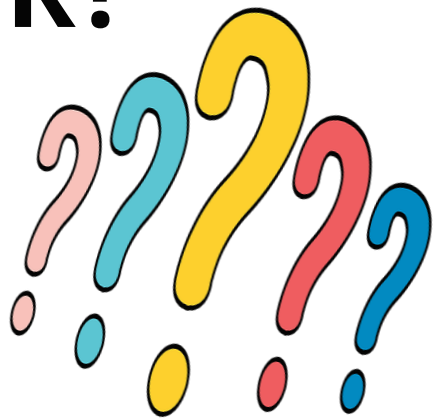
SØVNVANSKER TAR OPPMERKSOMHETEN

Søvnmangel vil påvirke vår oppmerksomhet på dagtid, ved at vi er trette og strever med å konsentrere oss og holde fokus.

På nattestid vil ofte søvnløse personer bruke oppmerksomheten på en måte som vanskeliggjør søvnen, som fokus på at hjertet banker, fokus på om man må på do, fokus på lyder, tanker om tiden som har gått uten søvn og hvordan lite søvn vil påvirke og kanskje "ødelegge" for morgendagen.

Ved oppvåkning er man fokusert på kroppslige tegn på at man har sovet lite, og utfører kanskje beregninger over hvor lite man har sovet. I løpet av dagen rettes oppmerksomheten igjen mot tegn til tretthet, dårlig humør og problemer med konsentrasjon og hukommelse.

HVORFOR FÅR VI SØVNPROBLEMER?



Søvnproblemer kan utvikle seg plutselig, eller komme snikende over lengre tid

En del medikamenter kan gi søvnproblemer som bivirkning. Medikamenter mot astma, høyt blodtrykk, diabetes og stoffskiftesykdommer, *kan* gi deg problemer med å sove.

Det er derfor lurt å sjekke informasjonen om medikamentet, og snakke med din lege om dette. Merk at du aldri må slutte med medikamenter du mener kan gi deg søvnproblemer uten å ha snakket med fastlegen din.

UTLØSENDE OG OPPRETTHOLDENDE ÅRSAKER

Utløsende årsaker kan være kriser, psykiske helseplager, medisinbruk, belastende livssituasjoner, mye grubling, sykdom, smerter, konflikter eller uheldige søvnvaner

Vedlikeholdende årsaker bidrar til at søvnproblemene ikke avtar, selv om den utløsende årsaken ikke lenger er aktuell

En viktig vedlikeholdende faktor, er at man utvikler negative forventninger til søvnen.

Bekymring knyttet til søvn fører ofte til endret adferd, og denne atferden kan bli søvnhemmende, og forsterke eller forverre søvnproblemene.

«LÆRT» SØVNPROBLEM

Søvnproblemer kan også læres, ved at seng og soverom knyttes til våkenhet, frustrasjon og uro, istedenfor hvile og søvn.

Dessuten prøver man typisk å kompensere, for eksempel ved å sove så lenge en kan i helger for å ta igjen ”tapt søvn”, noe som bidrar til å holde problemene ved like.

BEHANDLING AV SØVNPLAGER

De fleste som strever med søvnløshet i Norge blir behandlet med medikamenter fra fastlegen, til tross for at medisinfri behandling er det som anbefales av helsemyndighetene for de aller fleste med søvnplager

Selv om medisiner kan være nyttig ved kortvarige søvnproblemer, frarådes det langvarig bruk. Ikke bare vil medisinenes effekt avta etter en stund; medisinen kan faktisk i seg selv svekke søvnkvaliteten. Man lærer heller ikke hvordan man på egen hånd kan mestre søvnvanskene.

Ved langvarig insomni, anbefaler helsemyndighetene kognitiv atferdsterapi. Forskning viser at over 80% av pasienter med insomni, forventes å få forbedret søvn av en slik strukturert behandling. Effekten har vist seg å vedvare etter endt behandling.

HVA VET VI EGENTLIG OM SØVN?

Hva påvirker søvnen vår?

Hvorfor er vi våkne på noen tider og sover på andre? Dette påvirkes hovedsakelig av to faktorer i kroppen:

Søvntrykk- Når vi står opp, begynner det å bygge seg opp et **søvntrykk**. Jo lenger vi er våkne, jo mer søvntrykk bygger det seg opp. Men søvntrykk alene er ikke nok til å falle i søvn.

Biologisk døgnrytme- Styrt av kroppens indre klokke, som sitter i hjernen.

Døgnrytmen gjør oss mer aktive og våkne på noen tidspunkt enn andre.

Døgnrytmen gjør at de fleste mennesker vil skille ut stresshormoner som gjør dem klar for dagen rundt klokken 04-05 om morgenen, for så å redusere denne utskillelsen rundt klokken 15-16, øke litt igjen på kveldstid, før utskillelsen av stresshormoner roer seg igjen for natten. Fordøyelsessystemet har også en døgnrytme, og det er en av grunnene til at de fleste ikke har vansker med å gå i 8-10 timer uten mat mens de sover.

SØVNTRYKKET OG DØGNRYTMEN MÅ KOORDINERES

Søvntrykket bygges opp ved våkenhet og aktivitet

Døgnrytmen handler biologisk sett mest om vår *indre kroppstemperatur,* og nivået av melatonin ("nattens hormon").

Når søvntrykket er stort og døgnrytmen er på hell, er vår indre kroppstemperatur fallende (*lite aktivering)* og det er størst sannsynlighet for å sovne. Når vi har sovet en stund og søvntrykket reduseres, vil vår indre kroppstemperatur øke. Kroppen skiller da ut mer stresshormoner (*mye aktivering),* og sannsynligheten for at du våkner øker

Dette er viktig å vite, fordi veldig mange søvnproblemer vedlikeholdes av at søvntrykket og døgnrytmen ikke er koordinert

MELATONIN ER ET VIKTIG HORMON I VÅR DØGNRYTME

Melatonin er et hormon som øker sin utskillelse om kvelden og utover natten, for så å redusere sin utskillelse mot morgenen, eller ved sterkt lys

Det virker som et signal til kroppen om når det er natt, og når man skal være våkne.

Personer som lider av forsinket søvnfaselidelse, kan ta melatonin tidlig på kvelden for å flytte døgnrytmen til et tidligere tidspunkt. Melatonin-produksjonen påvirkes også positivt ved å utsettes for mye lys på dagtid (og ikke på natten).

DØGNRYTMEN PÅVIRKES AV AKTIVITET

Døgnrytmen vår handler ikke bare om biologi

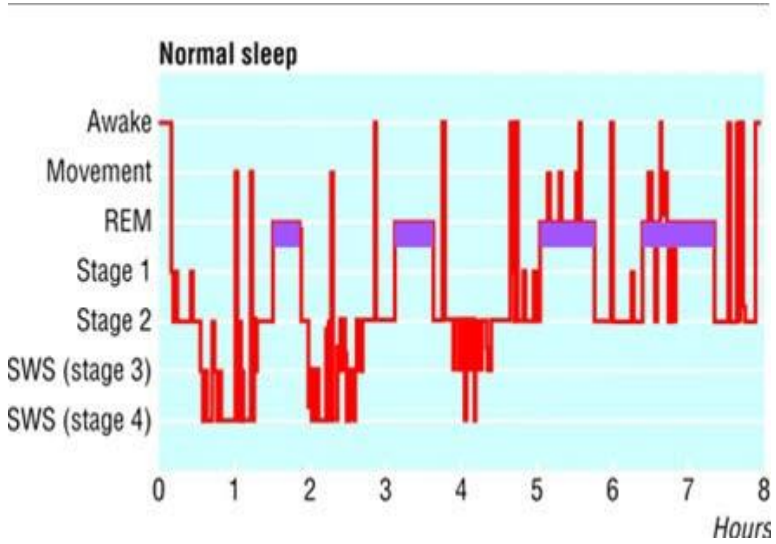
Aktivitet, vaner og sosiale faktorer påvirker også

Døgnrytmen skiller ikke mellom hverdag og helg

Sett fra et søvnperspektiv er noe av det lureste vi kan gjøre for å stille døgnrytmen, å stå opp til omtrent samme tidspunkt hver dag, hele uken. Når du hjelper døgnrytmen din til å være stabil ved å stå opp til faste tider, vil alle hormoner i kroppen, samt fordøyelsessystemet, få en stabil døgnrytme og det vil bli mer struktur på når du føler deg opplagt og uthvilt, og har energi.

Hormoner har stor betydning for vårt humør og for hvordan vi fungerer, og derfor er det å ha en stabil døgnrytme kanskje det beste vi kan gjøre for vår helse og vårt humør.

SØVNSTADIENE ER VIKTIG FOR SØVNKVALITETEN



De fleste vil kjenne seg igjen i følgende opplevelser:

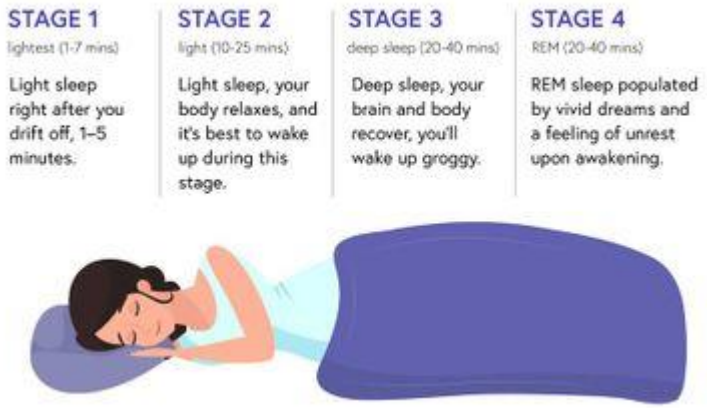
Man legger seg til å sove på sofaen midt på dagen, og våkner brått etter en times tid. Man føler seg omtåket, sliten og det er vanskelig å komme i gang med dagen igjen

Noen ganger når man våkner om morgenen, føler man seg lett og fin, mens det andre ganger er nærmest umulig å dra seg ut av sengen

Noen ganger våkner man med et gisp fra et livaktig mareritt, mens andre ganger husker vi ikke hva vi drømmer

Disse tingene har med søvnens ulike stadier å gjøre, noe vi nå skal se litt nærmere på. Disse er viktige for din søvnkvalitet.

SØVNENS ARKITEKTUR



Lett søvn: Tidlig REM søvn

Dette er perioden rett etter at vi har sovnet eller drømt noe

Her beveger vi oss mer, sover lett og våkner lett av lyder og ting i omgivelsene. Mange som blir vekket fra lett søvn tror at de ikke har sovet, spesielt dersom dette skjer rett etter innsovning.

REM-søvn: (Rapid Eye Movement).

Dette er en form for søvn som oppstår i mellom periodene, lett og dyp søvn

Lette å vekke, men ligger helt stille foruten øynene som beveger seg mye

Disse øyebevegelsene produserer tilfeldig elektrisk aktivitet i hjernen, som igjen gjør at vi drømmer

I REM-søvn er hjernen nesten like aktiv som når vi er våkne, men musklene er på en måte "lammet", slik at vi hindres fra å leve ut drømmene våre. Når vi husker drømmene våre har vi gjerne våknet fra REM-søvn.

Dyp søvn:

Tung søvn, ligger mer stille og er lite mottakelige for lyder og aktivitet fra omgivelsene

Vanskeligere å vekke, og hvis vi våkner vil vi føle oss slitne og groggy en god stund

Dette er den viktigste søvnen med tanke på restitusjon, og det er i dette stadiet mesteparten av "renselsesprosessen" under søvn skjer i hjernen.

I dyp søvn vaskes avfallsstoffer som har samlet seg opp i løpet av vår våkne tid, ut via væsken som beskytter hjernen. Hvis du sover for lite en natt, kan det ligge igjen avfallsstoffer i væsken rundt hjernen fra dagen i forveien, og du kjenner deg ikke helt på topp. Etter en natt med lite søvn vil kroppen automatisk sørge for at du får mer dyp søvn neste natt (uten at du nødvendigvis sover så veldig mye *lenger*). Da har jo hjernen en ekstra stor jobb å gjøre når det gjelder rensing for avfallsstoffer.

SØVNSTADIENE FØLGER ET MØNSTER GJENNOM NATTEN

Lett søvn en stund, før den dype søvnen starter. Denne kan ha varierende lengde, noe som avhenger av om vi har mangel på søvn eller ikke, i tillegg til individuelle forskjeller.

Dyp søvn: 12-25 prosent av tiden vi sover. Etter ca. 90 minutter etter innsovning, vil den første perioden av REM-søvn begynne, før vi igjen går inn i en periode med lett søvn, og deretter dyp søvn. Det er mest dyp søvn ved starten av søvnsyklusen. Det blir så gradvis mer og mer lett søvn, samt REM-søvn utover natten. Vi sover altså i 4-6 *søvnsykluser* gjennom natten, som alle består av lett søvn, dyp søvn og REM-søvn, samt kanskje en kort oppvåkning

Det er dyp søvn som reduserer søvntrykket vårt i størst grad. Derfor er det viktig at du ikke sover mer enn 15 minutter på dagtid, og aller helst ikke sover i det hele tatt på dagtid. Hvis du demper søvntrykket ved en lang lur med dyp søvn på dagtid, blir det vanskeligere å falle i søvn på natten, å opprettholde søvn på natten eller å sove til det klokkeslettet du ønsker. Et mål med behandlingen er at du oppnår mest mulig normal søvn, ved at den dype søvnen kommer i første halvdel av natten, slik at du mot morgenen vil oppleve mer lett søvn og REM-søvn, og våkner fra denne. Oppvåkning fra lett søvn, vil gjøre at du føler deg mer uthvilt og har lettere for å starte dagen, enn ved oppvåkning fra dyp søvn

SØVNEN ENDRES OGSÅ GJENNOM LIVET

Den "beste" søvnen når vi er 10-12 år. Vi sovner i denne perioden lett, og har mye dyp søvn

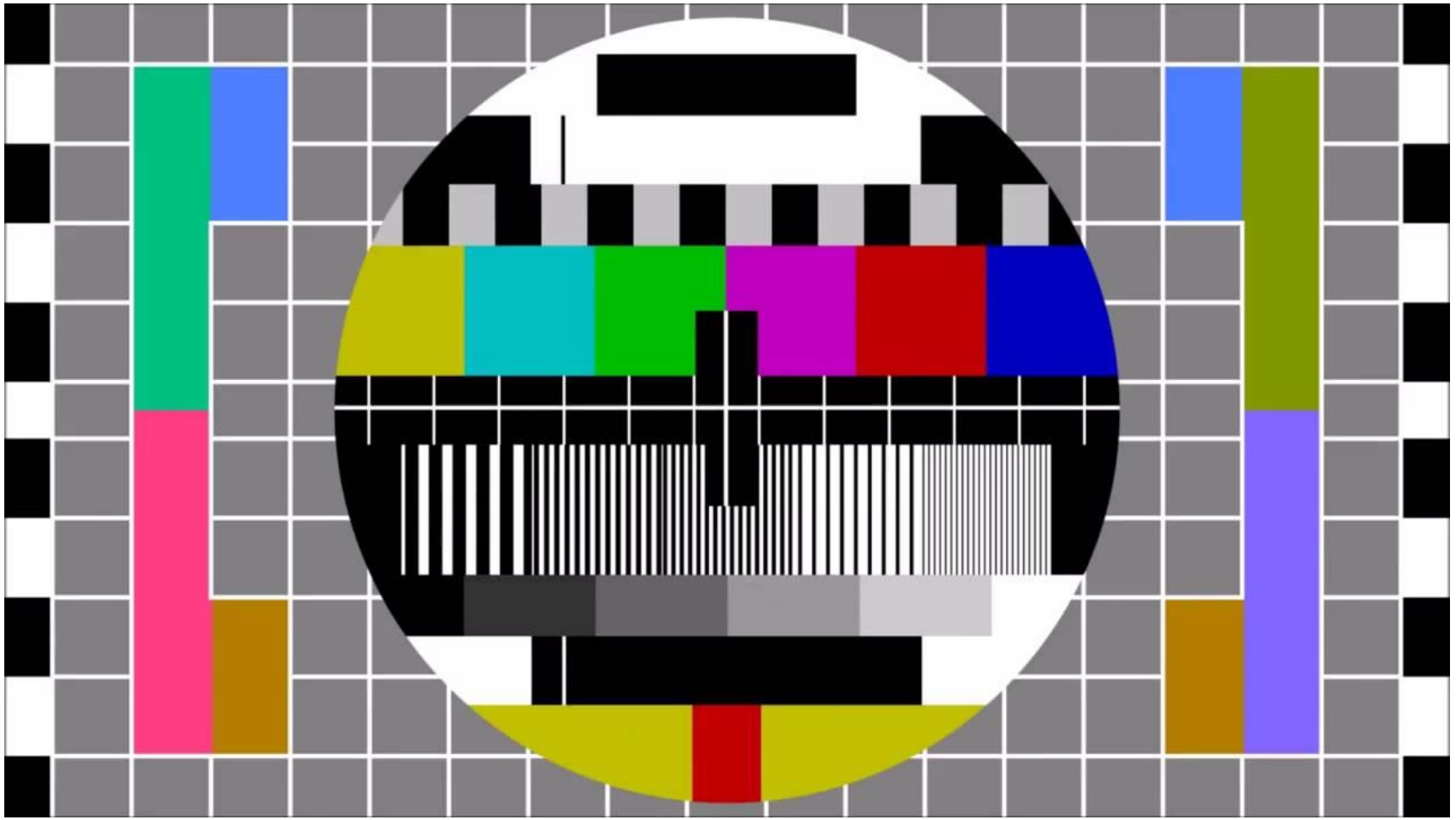
I tenårene og i 20-årene blir mange i større og større grad B-mennesker, der vi sovner senere på natten og sover lenger utover dagen.

I 30-årene og resten av livet, vil mange fremskynde døgnrytmen sin igjen hvor vi sovner og våkner slik at vi kan nå skole og jobb, selv om vi ikke har like mye dyp søvn.

Imidlertid er de fleste av oss verken A- eller B-mennesker. Vi er heller altså et sted midt i mellom, og kan flytte døgnrytmen vår ut fra ytre krav og hva vi selv velger. Etter en sommerferie har de fleste voksne mennesker forsinket døgnrytmen sin litt, ved å være litt lenger våkne og stått opp noe senere enn i hverdagen. For de fleste er det ikke et stort problem å komme inn i en mer hverdagslig døgnrytme, der en står opp for eksempel klokken syv, for å nå jobb klokken åtte. For dem som er mer utpreget B-mennesker, vil denne overgangen oppleves verre

Generelt vil man oppleve mindre og mindre dyp søvn jo eldre man blir, og folk over 60 år vil ha vesentlig mindre dyp søvn enn barn, ungdom og yngre voksne. Søvnen blir altså av dårligere kvalitet jo eldre vi blir, og vi våkner da også lettere. Det er flere A-mennesker blant dem over 60, enn i en yngre gruppe, det vil si at vi har en tendens til å våkne tidligere og bli søvnig tidligere på kvelden, jo eldre vi blir

Pause



Fokus?

Jo mer man gruer seg for natten, desto hardere kan den bli. Jo mer man anstrenger seg for å sove, desto vanskeligere kan det bli.

Man utvikler en prestasjonsangst der bekymring for ikke å få sove blir et sentralt problem

Fokus på forhold som vanskeliggjør søvnen

Fokus ved oppvåkning

Fokus på dagen «derpå»

KONTORTID OG UTSETTELSE

Bestem et fast tidspunkt/en «kontortid» for bekymringene. (f.eks. kl. 17.30-18.00).

Hent fram tankene/bekymringene på dette bestemte tidspunktet og studer dem nøye.

I kontortiden: Skriv detaljert ned de ubehagelige tankene i 20-30 minutter i tre til fem dager etter hverandre.

Når en bekymring kommer ellers på dagen:

Si at den kan vente litt/Henvis til kontortiden

Ikke ager på impulsen til å handle

SØVNDAGBOK - DITT VIKTIGSTE VERKTØY

Lag en god oversikt over søvnen din.

Før 7 dagers søvndagbok - hver dag uten unntak. Dette er veldig viktig for å starte riktig med ulike tiltak.

Ikke bruk klokken som hjelpemiddel for utfylling av dagboken, og heller ikke notere tidspunkter i løpet av natta. Det beste er å fylle ut dagboken når du står opp om morgenen. Tidspunktene bygges altså på omtrentlige anslag, ettersom det å bli for opptatt av klokken i seg selv vil påvirke søvnen på en uheldig måte.

SØVNDAGBOK
SØVNRESTRIKSJON

Når la du deg for å sove?

Hvor lenge tror du at du lå i sengen før du sovnet?

Hvor ofte våknet du i løpet av natten, og hvor lenge var du våken?

Når våknet du for siste gang?

Når sto du opp?

Hvor lenge sov du til sammen?

NORSK FORENING FOR KOGNITIV TERAPI

SØVNDAGBOK

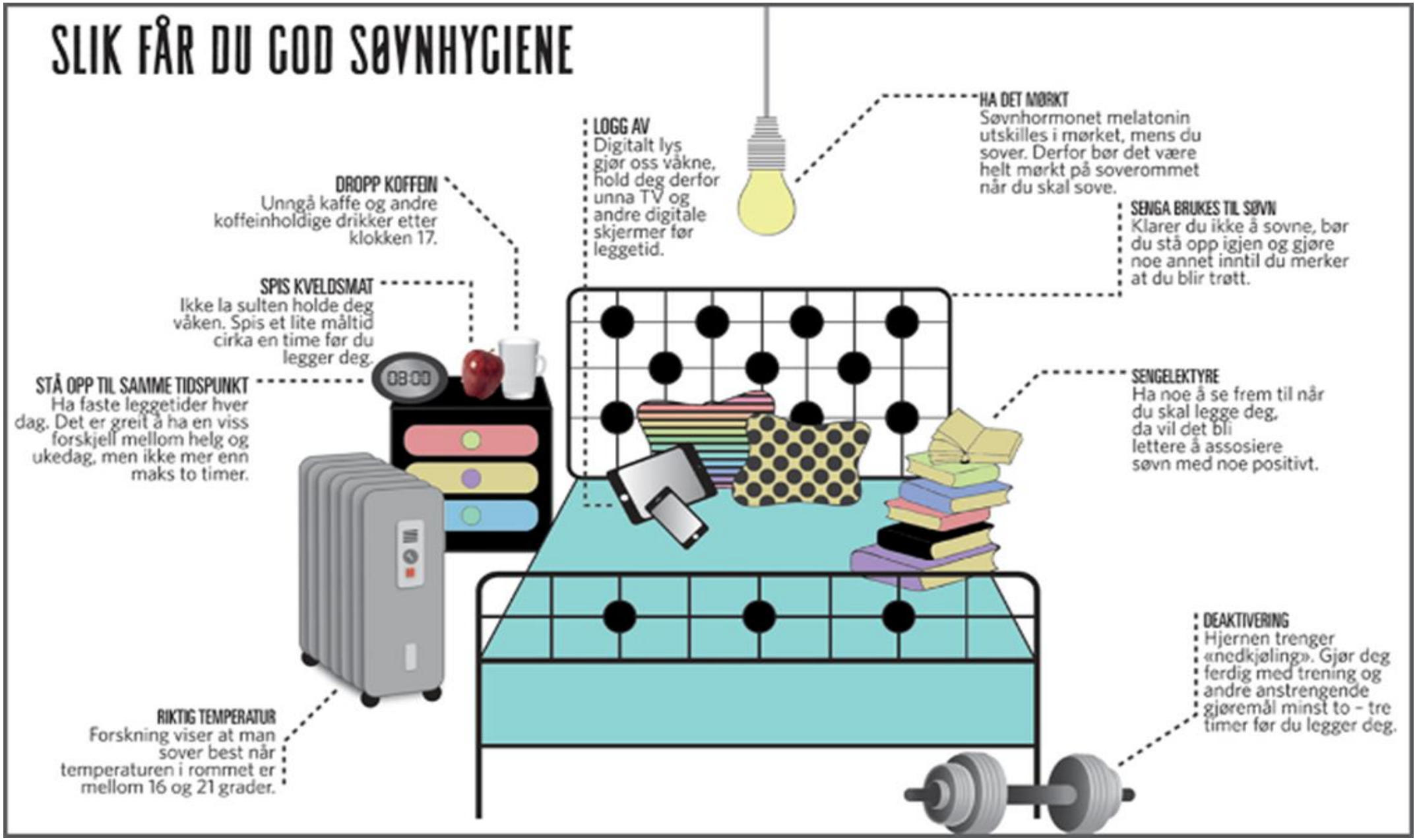
© Bjørn Bjorvatn

Navn:

Spørsmål 1 og 2 fylles ut før sengetid, resten av skjemaet fylles ut om morgenen. Husk å notere dato.

	Eksempel 01.01.10	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. Hvordan har du fungert på dagtid? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4							
2. Har du tatt en eller flere blunder i løpet av dagen? Notér tidspunktene for alle blundene.	16-16.30 og 18.15-18.30							
3. Har du tatt sovemedisin og/eller alkohol som hjelp til å sove? Notér medikament og dose, samt evt alkoholinntak	5 mg Imovane 1 glass rødvin							
4. Når gikk du til sengs? Når skrudde du av lyset?	22.30 23.00							
5. Hvor lang tid tok det fra lyset var skrudd av til du sovnet?	45 min							
6. Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten?	3							
7. Hvor lange var oppvåkningsperiodene (oppgi antall minutter for hver oppvåkning)?	15, 30, 80							
8. Når våknet du opp om morgenen uten å få sove igjen? Notér tidspunktet for din endelige oppvåkning.	06.15							
9. Når stod du opp?	06.40							
10. Hvordan var siste natts søvn totalt sett: 1 = veldig lett, 2 = lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp.	1							

SLIK FÅR DU GOD SØVNHYGIENE



LOGG AV
Digitalt lys gjør oss våkne, hold deg derfor unna TV og andre digitale skjermer før leggetid.

HA DET MØRKT
Søvnhormonet melatonin utskilles i mørket, mens du sover. Derfor bør det være helt mørkt på soverommet når du skal sove.

SENGA BRUKES TIL SØVN
Klarer du ikke å sovne, bør du stå opp igjen og gjøre noe annet inntil du merker at du blir trøtt.

DROPP KOFFEIN
Unngå kaffe og andre koffeinholdige drikker etter klokken 17.

SPIS KVELDSMAT
Ikke la sulten holde deg våken. Spis et lite måltid cirka en time før du legger deg.

STÅ OPP TIL SAMME TIDSPUNKT
Ha faste leggetider hver dag. Det er greit å ha en viss forskjell mellom helg og ukedag, men ikke mer enn maks to timer.

SENGELEKTYRE
Ha noe å se frem til når du skal legge deg, da vil det bli lettere å assosiere søvn med noe positivt.

RIKTIG TEMPERATUR
Forskning viser at man sover best når temperaturen i rommet er mellom 16 og 21 grader.

DEAKTIVERING
Hjernen trenger «nedkjøling». Gjør deg ferdig med trening og andre anstrengende gjøremål minst to – tre timer før du legger deg.

SØVNHYGIENE

Legg deg ned for å sove bare når du føler deg søvnig og klar for å sove

Hvis du ikke får sove i løpet av 15 minutter ved avtalt leggetid, husk at du da skal stå opp igjen og gjøre en aktivitet som du har planlagt på forhånd (feks. lese bok).

Merk: ikke følg med på klokken, men prøv å gjett om det har gått omtrent 15 minutter.

Vent da med å legge deg igjen til du føler deg trøtt igjen. Husk at hvis du ikke får sove, blir søvntrykket høyere, og dermed sannsynligheten for å sovne tidligere neste dag bedre. Du skal uansett stå opp til samme tidspunkt.

SOV TIL FASTE TIDER OG STÅ OPP TIL SAMME TID HVER DAG

Hvis du står opp til samme tid, uansett hvor mye du har sovet og om du føler deg uthvilt eller ikke, vil du stille inn døgnrytmen. Forsøker du å bruke helgedagene til å ta igjen noe av den tapte søvnen, risikerer du at problemene blir verre. Du kan få vansker med å sovne til vanlig tid om kvelden, vansker med å opprettholde søvnen gjennom natten og du vil legge grunnlag for problemer med søvnen resten av uken.

Unngå også å fristes til å legge deg veldig tidlig for å sikre deg søvn. Dette fjerner ditt oppsparte søvntrykk og kan forstyrre døgnrytmen. Det kan være ødeleggende for metoden søvnrestriksjon.

BIOLOGISKE FAKTORER

Råd for å ta vare på oppbygget søvnbehov (homeostatisk faktor)
Regelmessig mosjon
Unngå å sove på dagtid (eventuelt tillat en høneblund på under 20 minutter)

Råd for å bevare god døgnrytme
Stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helger
Få minst 30 minutter med dagslys daglig, helst tidlig om morgenen (innen 2 t etter at du har stått opp)
Unngå å bli eksponert for sterkt lys dersom du må opp om natten

VÆR UTENDØRS I DAGSLYS I MINST EN TIME HVER DAG

Det er viktig for døgnrytmen å få dagslys hver dag. Det ideelle er å gå ut så tidlig som mulig etter at du har stått opp, fortrinnsvis innen en halv time. Gå en tur.

Det gjelder også å være ute i løpet av dagen, og få nok lys, spesielt om vinteren. Hvis du har vanskelig for å skaffe dagslys, kan du eventuelt bruke en lysterapilampe.

På samme måte er det lurt å begrense sterkt lys fra lamper og skjermer den siste timen før du legger deg, og ikke ha sterkt lys på hvis du står opp i løpet av natten. Bruk lyset og mørket til å hjelpe hjernen din med å oppleve forskjellen på natt og dag.

SØRG FOR ET GODT SOVEKLIMA

Pass på at soverommet er tilpasset god søvn.

Sørg for at det er mørkt nok, ved å ta i bruk rullgardin eller lystette gardiner.

Temperaturen bør være moderat, gjerne under 20 grader, med frisk luft. Sørg også for at det er stille nok.

Sengen bør være komfortabel.

Hvis det er vanskelig å tilpasse rommet, kan du eventuelt bruke sovemaske og ørepropper.

Alkohol

Alkohol fører vanligvis til en mer urolig og overfladisk søvn, selv om selve innsovningen kan kjennes lettere ut.

Du vil dessuten ha lettere for å våkne opp om natten. Alkohol reduserer den dype søvnen, som er den søvnen som gjør deg uthvilt.

Koffeinholdig mat og drikke

Koffein (kaffe, te, brus/cola/pepsi max og sjokolade) kan gjøre at du bruker lengre tid på å sovne inn, våkner oftere om natten og får svekket kvalitet på søvnen.

En kopp kaffe virker aktiverende i 6-7 timer etter at du har drukket den.

Drikk koffeinholdige drikker på morgenen eller dagtid for å motvirke søvntrykk, men dette bør unngås etter 17.00.

Grønn te inneholder koffein, men urtete og rød te inneholder ikke koffein.

UNNGÅ ET TUNGT MÅLTID OM KVELDEN

Et kraftig måltid et par timer før sengetid, kan gi problemer med søvnen. Fordøyelsen har også en døgnrytme, og bør ikke ha for mye å jobbe med når du skal sove. Unngå også sjokolade og mye sukker. Samtidig bør du ikke gå sulten til sengs, ettersom dette virker aktiverende på kroppen.

Prøv å spise middag i perioden 15:00-19:00, og spis heller et lett kveldsmåltid rundt 21:00-22:00 hvis det er behov for det.

IKKE AVLYS AKTIVITETER DAGEN ETTER

Etter en dårlig natt velger noen å avlyse gjøremål dagen etter, som å gå på jobb, besøke familie eller gjøre noe sammen med en venn. De føler seg forståelig nok ute av form, og er bekymret for at de ikke vil strekke til. Det dumme med dette er at den dårlige søvnen får enda flere negative følger, og det er da lett for å tenke på alt man ikke lengre gjør på grunn av dårlig søvn.

Likevel kan det være lurt å gjennomføre det du har tenkt å gjøre. Du vil nok ofte erfare at du ikke presterer så dårlig likevel. Slike positive erfaringer kan dempe din bekymring for søvnproblemet, og gi søvnen mindre fokus i livet.

SOVEMEDISIN KAN FORSTERKE SØVNPROBLEMER

Medikamenter er den vanligste formen for behandling av søvnproblemer. Mange bruker beroligende midler eller annen sovemedisin, daglig eller ukentlig. På kort sikt kan disse være til nytte, men behandlingen bør ikke vare lenger enn to–tre uker.

For langvarige søvnproblemer kan bruk av medikamenter som benzodiazepiner eller lignende, være uheldig.

Eksempeler på benzodiazepiner er: Stesolid, Valium, Vival, Diazepam, Alopam, Sobril, Xanor, Apodorm, Mogadon, og de beslektede medisinene Imovane, Stilnoct, Zopiklon og Zolpidem.

Det er lurt å redusere bruk av slike medikamenter over tid, og det er bedre å lage en nedtrappingsplan og følge den slavisk, enn å plutselig kutte medisiner for deretter å "glippe" eller gi opp. Snakk med din fastlege om en nedtrappingsplan.

Hvorfor kan sovemedisiner forsterke søvnproblemer? Andelen dyp søvn reduseres, og medikamentene kan ha bivirkninger som tretthet om dagen. Etter bare noen uker vil man ofte utvikle en toleranse, som gjør at man stadig må ta større dose for å oppnå samme effekt.

Leger bør være tilbakeholdne med å tilby medikamenter ved langvarige søvnproblemer, fordi de ikke løser problemet. Vær forberedt på at søvnen kan forverres de første dagene etter at du har kuttet ned på medisinen, men vil stabiliseres etter hvert.

SLIK FÅR DU GOD SØVNHYGIENE

LOGG AV
Digitalt lys gjør oss våkne, hold deg derfor unna TV og andre digitale skjermer før leggetid.

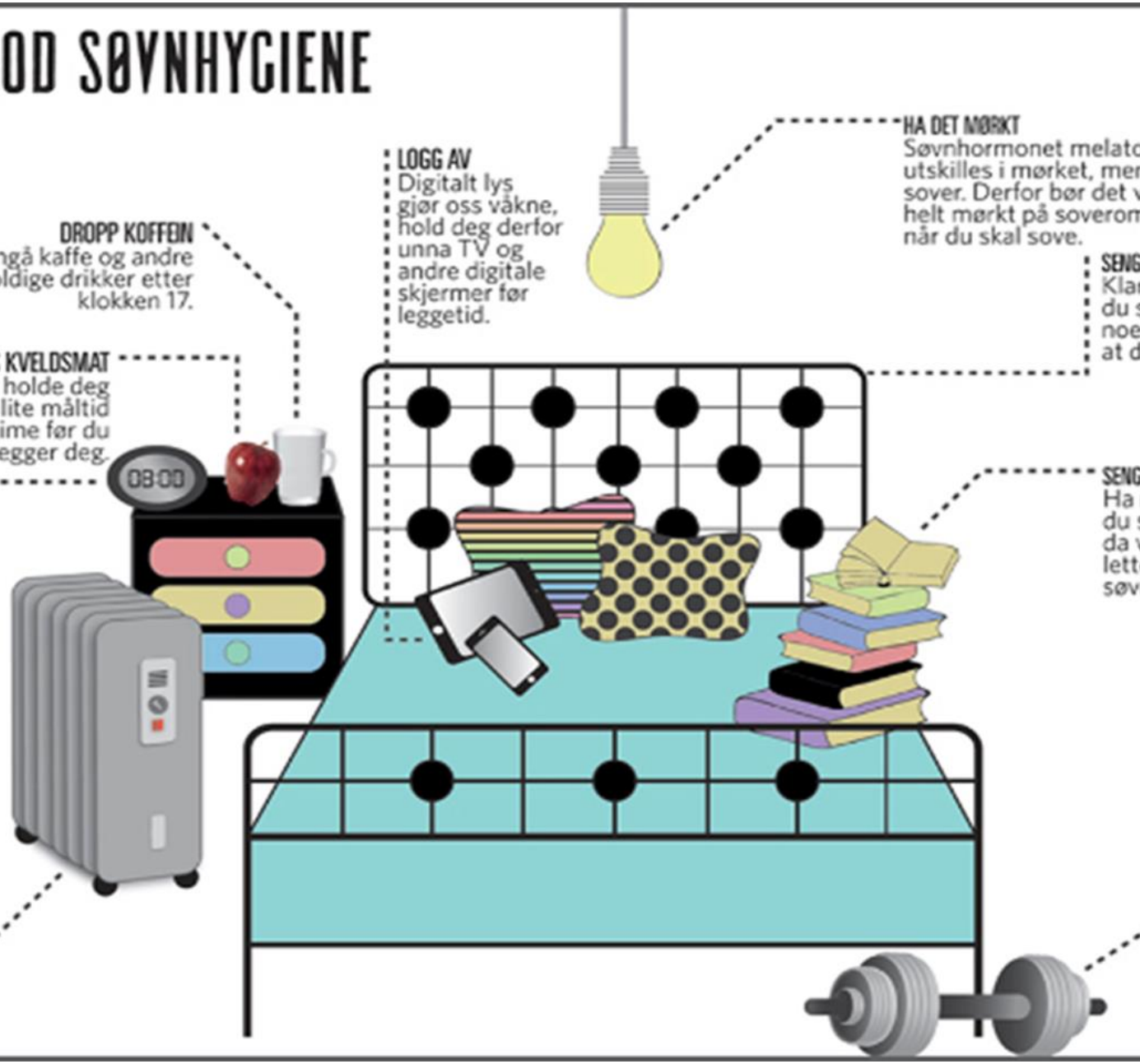
HA DET MØRKT
Søvnhormonet melatonin utskilles i mørket, mens du sover. Derfor bør det være helt mørkt på soverommet når du skal sove.

SENGA BRUKES TIL SØVN
Klarer du ikke å sovne, bør du stå opp igjen og gjøre noe annet inntil du merker at du blir trøtt.

DROPP KOFFEIN
Unngå kaffe og andre koffeinholdige drikker etter klokken 17.

SPIS KVELDSMAT
Ikke la sulten holde deg våken. Spis et lite måltid cirka en time før du legger deg.

STÅ OPP TIL SAMME TIDSPUNKT
Ha faste leggetider hver dag. Det er greit å ha en viss forskjell mellom helg og ukedag, men ikke mer enn maks to timer.



SENGELEKTYRE
Ha noe å se frem til når du skal legge deg, da vil det bli lettere å assosiere søvn med noe positivt.

RIKTIG TEMPERATUR
Forskning viser at man sover best når temperaturen i rommet er mellom 16 og 21 grader.

DEAKTIVERING
Hjernen trenger «nedkjøling». Gjør deg ferdig med trening og andre anstrengende gjøremål minst to – tre timer før du legger deg.

Tilbakemeldinger

- Hva var mest relevant for deg?
- Hva kunne vært annerledes?
- Hva savnet du?

FILM

Filmer: mr bean: https://www.youtube.com/watch?v=yYRB4_5LBII