

*Info og tips*  
**SØVN**



Det vigtigste at vide  
omkring søvn og hvorfor du  
skal tage din søvn alvorligt

# Søvn er noget af det allervigtigste

– det kommer før alt andet



## *Du skal vide at*

- Vi restituerer fysisk og mentalt når vi sover
- Søvnmangel øger trangen til søde sager
- Søvnmangel kan føre til stress og stress kan medføre søvnmangel
- Stress påvirker vores vægt og immunforsvar negativt
- Søvnmangel kan være medvirkende årsag til depression
- Søvnmangel kan i det hele taget gøre os syge og forkorte vores liv
- Søvnmangel kan være en grundlæggende årsag til overvægt
- Får du nok søvn, vil du som regel opleve mere overskud, energi, tage bedre beslutninger, osv.

**Sov 7–8 timer hver nat**

# Men jeg har ikke tid til at sove så meget....

Det kan være fristende, at tage lidt af sin søvn i travle og pressede periode, men da har du netop ekstra brug for at sove..



Betragt det som en investering i din effektivitet, du bliver meget skarpere, hurtigere, friskere og med mere overskud til at klare opgaverne effektivt og med færre fejl

I sidste ende, er det godt givet ud, og intet bør være vigtigere end dit helbred.





## Tegn på søvnmangel...

- Du er irriterbar
- Du bliver hurtig døsigt når du sætter dig ned f.eks. til møde eller ved PC/TV
- Du har manglende energi
- Du er glemsom
- Du er i dårligt humør
- Du er ofte syg/forkølet
- Du har lyst til søde sager hele tiden
- Du er afhængig af koffeinholdige drikke
- Du får spist for meget
- Du har manglende overskud
- Du har kort lunte

“ Hvis du er skeptisk, så prøv bare i en uge at få søvn nok. Prøv at bemærk forskellen.

# Når du ikke kan falde i søvn ...eller bare har brug for en god start på nattesøvnen

Vejrtrækningsøvelse: Træk vejret ind imens du i dit hoved tæller til 4, hold vejret kort, pust ud imens du tæller til 4 igen. Gør det forfra nogle gange.

Visualiser din rute fra hjem til dit arbejde (eller andet sted), få alle detaljer med.

Tæl nedad: Start ved 300 og træk 5 fra... 395...390...  
385...380...

Kropsscanning: Lig på ryggen med lukkede øjne og armene ned langs siden. Træk vejret dybt et par gange og "gennemgå" din krop, dvs. mærk dine fødder, dine ben, din mave, og arbejd dig stille og roligt igennem kroppen. Er det svært, så start med at mærke hænderne. Har du brug for hjælp, så gå på internettet eller youtube og søg på "liggende kropsscanning".

Genoplev en god dag, tænk den igennem fra start til slut.

Prøv at mærk hele din krop på én gang, mærk at du ligger på madrassen, træk vejret helt ned i maven og forestil dig at din krop bliver tungere og mere afslappet for hver vejrtrækning.

“Har du generelt problemer med at sove, så kan det være fordi du har for mange tanker og bekymringerne. Hvis det er tilfældet, så søg hjælp.

## Før sengetid

- Drik ikke noget 2-3 timer før sengetid
- Undgå koffeinholdige produkter
- Undgå skærme mindst en time før
- Kom "ned i gear" før du skal sove; læs en bog, ta' et varmt bad, lav en vejrtrækningsøvelse/afslapningsøvelse eller lav en kropsscanning (se den orange boks på forrige side)



## Hvad kan du generelt gøre for en bedre søvn...



1. Vær fysisk aktiv
2. Få mad nok i løbet af dagen
3. Spis til du er tilpas mæt, undgå overmæthed/overspising
4. Spis god mad; Grøntsager, fuldkorn, gode fedtstoffer og så lidt forarbejdet som muligt
5. Reducer sukkerindtag
6. Drik vand i løbet af dagen
7. Gå i seng og stå op på samme tid hver dag (så vidt muligt)

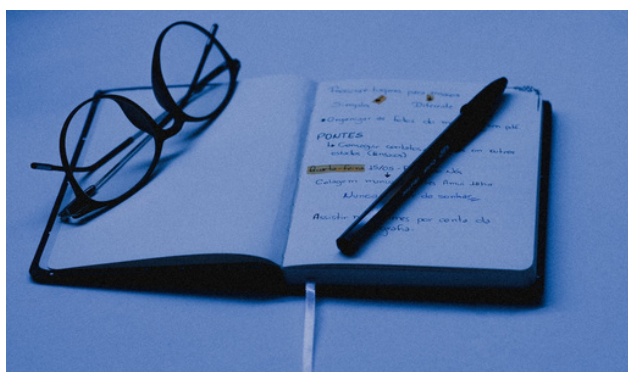
## Hvis du stadig kæmper med søvnen

Hvis intet virker, du har prøvet forslagene og du alligevel ligger vågen, så undgå at kikke på uret, du bliver kun irriteret over at tiden går og det gør det kun værre. Det er virkelig irriterende, men prøv at accepter, at du ikke kan falde i søvn lige nu.

Stå op i stedet.



Du kan også prøve at læse en bog og selvom skærme ikke er anbefalet lige før sengetid, så kan det alligevel være en god ide at se lidt TV, måske en serie eller andet der ikke kræver den store tankevirksomhed.



Hvis der kører tanker rundt i hovedet, så skriv dem ned. Er der noget specifikt der snurrer og som du måske skal have klaret, så skriv det også ned og beslut dig for, at du ikke kan gøre noget ved det lige nu, men beslut hvornår du vil gøre noget ved det.



Håber du kunne bruge nogle af tipsene. Har du spørgsmål eller brug for hjælp, så er du altid velkommen til at kontakte mig.



[ulrikke@vaegttafsklinikken.dk](mailto:ulrikke@vaegttafsklinikken.dk)  
[www.vaegttafsklinikken.dk](http://www.vaegttafsklinikken.dk)

*Ulrikke*