

TEMA

Sådan bliver du gode venner med DIN NATTESØVN

Har du svært ved at falde i søvn? Er du træt i løbet af dagen? Så er du langt fra alene. Mange danskere lider af søvnløshed i større eller mindre grad, men heldigvis kan der gøres noget ved det. Bliv klogere på emnet i dette tema.

Af Dorte J. Thorsen

Vi ved godt, at nattesøvnen er vigtig for vores helbred, både det fysiske og det psykiske helbred. Det er så samtidig en viden, som kan gøre det sværere for os at komme ind i drømmeland.

Danskerne og søvnløshed

Allerførst skal man gøre sig klart, at søvnproblemer ikke kun handler om besvær med at falde i søvn, men at det også drejer sig om at vågne for tidligt, eller/og at man ikke kan sove igennem. Fælles for søvnproblemerne er, at man ikke vågner frisk og veludhvilet, og at man er træt i løbet af dagen.

Andre symptomer på manglende (god) søvn er koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær, tristhed, depression

og muskelsmerter.

Man inddeler typisk søvnløshed i forbigående søvnløshed, når det drejer sig om få dage, korterevarende søvnløshed, når der er tale om få ugers varighed – og så er der den kroniske søvnløshed, som varer fra måneder til år.

De to første kategorier skyldes ofte et fremmed sengeomiljø (ferie eller besøg hos familie for eksempel), akutte problemer på arbejdet eller privat, indlæggelse på hospital, akut sygdom og andet, som ikke er rart, men som ikke varer ved, og som kun sjældent gør permanent skade. En enkelt vågenat eller to ødelægger altså ikke noget for vores helbred.

Kronisk søvnløshed er derimod skidt. Det hænger ofte sammen med stress, med mere grundlæggende problemer i privaten eller på arbejdet, men også med en fejlur-

dering af ens søvnbehov og et dårligt søvnmønster. Andre ting, som kan give kronisk søvnløshed, er psykiske lidelser og fysiske sygdomme, som man har i en længere periode – eller altid. Søvnapnø og urolige ben giver ofte også en kronisk dårlig søvn.

Søvnløshed er derudover et problem, som stiger med alderen – og det vurderes, at halvdelen af alle danskere på et tidspunkt i deres voksne liv har et alvorligt problem med søvnløshed, samt at 10-20 procent permanent lider af kronisk søvnløshed. Flere kvinder end mænd.

Mange anvender derfor også sovemedicin. Tal viser helt op mod hver tiende dansker, men der er også andre metoder at ty til end de sovepiller, som man kun skal tage i samråd med ens læge og helst i så kort tid som overhovedet muligt.

Det kan du selv gøre

Søvnløshed er så langt fra altid et problem, som man kan løse selv. Og især hvis det drejer sig om den kroniske søvnløshed, skal der ofte hjælp til udefra.

Men den forbigående og den korterevarende søvnløshed kan man selv gøre noget ved. Man kan prøve med at indrette sit soverum, så det bliver mørkt, stille og køligt – hvis det er muligt. Især for byboere kan det med mørket nemlig være svært, men så kan sorte rullegardiner være en løsning. Stilheden er også tit et stort problem i byen, men måske kan ørepropper hjælpe.

Vigtigt:

Det er vigtigt at slå fast, at dette tema udelukkende handler om voksne og deres søvn. Børn og unge har helt andre søvnbehov, som er et tema værd i sig selv, da deres søvn ud over restitution og bearbejdning af dagen også handler om fysisk vækst og udvikling – og om at hjernen skal udvikle sig.



Derudover kan man lade være med at se på skærmen en times tid inden sengetid. Mange af os holder ellers meget af at se tv, streame en film på iPaden eller være på mobilen helt op, til vi skal sove. Men det blå skærmlys forstyrrer vores hjerner og gør os vågne og friske, hvorimod røde og gule nuancer gør os rolige og trætte. Tænk for eksempel på den behagelige følelse af ro, som kommer, når man sidder ved et bål om aftenen. Stenaldershjernen elsker det, for det signalerer tryk og varme og mulighed for en god nattesøvn.

Det skal så tilføjes, at man kan indstille sin mobil, så den lyser med netop gule og røde nuancer, og det gør en del mennesker. For så kan de tillade sig at være online i hele deres vågne tid, føler de. Hjernen er dog stadig aktiv og bruger energi på at bearbejde de nye indtryk, hvor den sidst på aftenen hellere skulle koble fra og slappe af, for eksempel ved at læse i en bog eller bare lade tankerne flyve.

Hvis man vil sove godt, kan en regelmæssig levevis også anbefales, hvor man står op og går i seng på nogenlunde samme tidspunkt hver dag.

Regelmæssighed i hverdagen kan være svært, men er selvfølgelig ekstra svært for dem, som arbejder på skiftehold – eller i skiftende tidszoner, hvad enten det er faggrupper som sygeplejersker, læger, politi og andre, eller det er fysisk som for eksempel flypersonale, eller det er foran skærmen som dem, der skal være til rådighed, når det er dag i Fjernøsten og i USA, men aften og nat herhjemme i Danmark.

Regelmæssig motion er også fint, hvis man vil sove godt – dog ikke lige før sengetid.

Endelig kan det anbefales at undgå kaffe, te, alkohol, rygning og større måltider inden sengetid.

Søvnløshed er så langt fra altid et problem, som man kan løse selv. Og især hvis det drejer sig om den kroniske søvnløshed, skal der ofte hjælp til udefra.

Søvnen og psyken

Men man kan ikke altid klare det selv. Nogle gange behøver man hjælp til at få søvnen tilbage, og så kan man med fordel gå til en søvnтерапевт.

Liv & Sjæl har derfor talt med psykolog Eivind Harbeck Johansen fra "Psykologerne Johansen & Kristoffersen":

Er der en eller flere hovedårsager til danskernes søvnløshed? Og i så fald hvilke?

På baggrund af årsagsforholdene skelner man mellem to hovedtyper for søvnløshed. Den ene dækker over forskellige fysiologiske og psykiatriske lidelser, der sekundært medfører søvnløshed. Årsagen til søvnløsheden kan i disse tilfælde knyttes til én eller flere åbenlyse årsager, som oftest kan påvises ret nemt. Fordi søvnløsheden (også kaldet insomni) er et direkte resultat af en anden lidelse, betegnes dette som sekundær insomni. Hyppige eksempler på årsager til denne form for søvnløshed er snorken, søvnapnø, hjerte- og lungesygdomme, forhøjet stofsifte, depressive lidelser og angstlidelser.

Den hyppigste form for søvnløshed er dog dén, der betegnes som primær insomni. Her er søvnløsheden ikke forårsaget af en anden lidelse, men af personens måde at forholde sig til søvnen i sig selv. Årsagen findes i en kombination af dårlige søvnavaner, dårlig søvnhygiejne, kompensatorisk adfærd, som for eksempel ikke at tage på arbejde eller at aflyse sociale aktiviteter efter en dårlig nats søvn, og angst for ikke at kunne falde i søvn eller for at sove dårligt. Ofte starter primær insomni i perioder, hvor man er stresset, hvor man skal sove andre steder end hjemme, i forbindelse med akut sygdom, eller man er presset følelsesmæssigt.

Er der kønsforskelle – eller aldersforskelle, når man ser på søvnløshed? Og i så fald hvilke?

Omkring seks procent vil på et tidspunkt i deres liv have søvnløshed, der lever op til de medicinske kriterier for insomni. De mest kendte demografiske risikofaktorer for søvnløshed er at være kvinde og øgende alder. Sandsynligvis skyldes dette, at ældre mennesker både er mere udsatte for medicinske lidelser og en forringelse af de fysiologiske søvnkontrollsystemer i takt med stigende alder. For kvinders vedkommende er de mere udsatte for at debutere med søvnløshed i forbindelse med starten af menstruation og overgangsalder, samt hvis de oplever andre kendte risikofaktorer, såsom psykiske lidelser og nat- og skiftarbejde.

Er søvnløsheden hos danskerne blevet et større

problem siden smartphonens og iPadens udbredelse? Og kan man i bekræftende fald derfor slutte, at de to ting hænger sammen i en årsag-virkning-kontekst?

Mig bekendt findes der ikke tal for forekomsten af søvnløshed, der er gode nok til, at man sikkert har kunnet konkludere, at forekomsten er øgende – hverken internationalt eller i Danmark. Men der findes en række studier, der har fundet en korrelation mellem, hvor meget tid man tilbringer foran skærmen på en mobil enhed (tablet eller smartphone) og mængden af søvnproblemer. Dette er især tilfældet, hvis de mobile enheder benyttes i sengen, ved sengetid eller i løbet af natten. Meget peger derfor i retning af, at der er en sammenhæng.

Kognitiv terapi, som I tilbyder, er kendetegnet ved, at man kan gå hjem og bruge det direkte i sin hverdag – så hvad oplever I, at jeres klienter går hjem med? Og hvilken respons får I efterfølgende, når de har afprøvet det?

Det er en helt særlig udgave af kognitiv adfærdsterapi, der benyttes ved søvnløshed. Den hedder Kognitiv Adfærdsterapi for Insomni, eller KAT-I. Den er kendetegnet ved, at man først undersøger, hvor meget, hvornår, hvor og under hvilke omstændigheder klienten forsøger at sove, og derefter hvor meget og med hvilken kvalitet klienten faktisk kan sove.



Den hyppigste form for søvnløshed er dog dén, der betegnes som primær insomni. Her er søvnløsheden ikke forårsaget af en anden lidelse, men af personens måde at forholde sig til søvnen i sig selv. .

Dette er udgangspunktet for en beregning af klientens aktuelle søvnpotentiale, der er et udtryk for, hvor meget søvn klienten realistisk kan forvente at opnå per døgn i gennemsnit. Dette er meget individuelt og bliver udgangspunktet for en nøjagtig beregning af, hvor meget tid de har bedst af at være i sengen, så søvntrykket er tilstrækkeligt til, at de kan falde hurtigt i søvn og sove godt natten igennem.

Samtidig laves en nøjagtig plan for, hvornår klienten skal gå i seng og stå op hver dag, hvordan problemer med at falde i søvn eller opvågninger skal håndteres, og der gives specifikke instruktioner for at genoprette god søvnhygiejne. Klienten mødes med psykologen hver uge, som løbende opdaterer anbefalingerne ud fra klientens registreringer af søvnen den forløbne uge.

På denne måde kan klienten og psykologen i samarbejde finde den individuelle, optimale søvnvarighed, og klienten lærer, hvordan han/hun bedst kan facilitere god søvn. Hvis der er væsentlig angst for konsekvenserne af dårlig søvn, anvendes kognitiv terapi som et supplement.

Gennem hele forløbet lærer klienten om, hvordan søvn fungerer og kan påvirkes, og modtager konkrete anbefalinger til, hvordan de bedst og mest effektivt kan forbedre søvnen. Et gennemsnitligt forløb varer fem samtaler, og 80 procent vil opleve en væsentlig forbedring inden for disse fem samtaler.

De fleste er meget overraskede over, hvor hurtigt de får deres nattesøvn tilbage, blot man påvirker de rigtige faktorer nøjagtigt og konsekvent nok. Mange finder dette særligt overraskende, fordi de har prøvet mange andre ting uden effekt.

KAT-I baserer sig på kombinationen af stimuluskontrol, søvnrestriktion og søvnhygiejne, hvor de to førstnævnte har effekt, også når benyttet alene ved søvnløshed. Søvnhygiejne alene har tilsyneladende ingen effekt ved insomni, men anvendes alligevel i KAT-I, fordi fortsat dårlig søvnhygiejne sandsynligvis vil forringe effekten af de andre elementer.

Andet som er interessant i forhold til problemstillingen kognitiv psykologi og søvnløshed?

Selve den kognitive del af behandlingen benyttes kun, hvis der er betydelig angst for søvnen eller konsekvenserne af manglende søvn, og som kommer i vejen for, at vedkommende kan følge psykologens anbefalinger.

Læs mere på www.pjkg.dk



Man kan vælge at gå mere spirituelt til værks og bruge Spirituel biologi. Her handler det grundlæggende om at bygge bro mellem naturvidenskab og åndsvidenskab og centralt står her naturen.

Søvnen – spirituelt set

Man kan også vælge at gå mere spirituelt til værks – og bruge Spirituel biologi. Vi har talt med Lise Evald Hansen, som siger:

Du kalder dig selv spirituel biolog. Hvad vil det sige?

Helt grundlæggende handler Spirituel Biologi om, at jeg bygger bro mellem naturvidenskab og åndsvidenskab. Jeg er uddannet biolog og kombinerer den nyeste biologi med ældgammel visdom og de sammenhænge, jeg selv fornemmer intuitivt, til en ny måde at se kroppen og vores sundhed på. Det hele er startet med, at jeg skriver på en bog om min egen historie som genetisk disponeret for kræft, og jeg har derfor gennem flere år researchet på tværs af videnskaber. Der har jeg opdaget, at mange ting bliver sagt fra vidt forskelligt hold – bare på forskellige måder.

Centralt i Spirituel Biologi står begrebet natur, for det er vigtigt for sundheden, at vi kender vores sande

natur og lever i pagt med den. Krop, sind og ånd er tre sider af samme sag, og vores fysiske krop er opbygget af fortættet åndelig energi. Kroppen er en samling af mere end 50 milliarder celler og organer, som er bevidste, selvstændige væsener. Så samtidig med at vi lever i et ydre univers, er vi også overhoveder for et univers indeni os, hvor "indbyggerne" reagerer på det indre miljø, vi skaber via vores tanker, følelser og livsstil.

Vi ved alle sammen, at søvnen spiller en stor rolle for både vores fysiske og psykiske helbred og velvære. Men hvordan påvirker god søvn og dårlig søvn vores åndelige udvikling?

Kroppen er jo i virkeligheden en forlængelse af vores åndelige jeg og blot det legeme, vi "bebor" i dette liv. Derfor er kroppen vores hjælper i den åndelige udvikling. Det betyder, at vores kropslige skavanker er pejlemærker i retning af vaner, hvor vi går imod vores natur – og som vi derfor med fordel kan lave om. Det gælder også søvnbesvær. Hvis du har svært ved at sove, kan det for eksempel

Spirituel Biologi

Dårlig søvn peger på unaturlige og usunde vaner.



skyldes unaturlige spise- og drikkevaner, stress eller måske en tendens til at bekymre dig for meget. Alt sammen ting, der kan føre til alvorlig sygdom på lidt længere sigt.

Så når vi taler søvn og åndelig udvikling, er der mest tale om, at dårlig søvn peger på unaturlige og usunde vaner, som vi gerne skulle lægge fra os. Selv "naturlige årsager" som svedeture i forbindelse med overgangsalderen kan vi skrue op og ned på via vores vaner. Det handler alt sammen om hjælp til med tiden at blive mere kærlig – også over for de celler og organer, der danner vores krop.

Og hvad med tidligere liv og kontakt til andre verdner – hvordan påvirkes de af søvnen?

I løbet af dagen slider vi på hjernens nervebaner og resten af vores nervesystem, som så skal genopbygges om natten. Det er derfor, vi bliver trætte. Kroppen har brug for at være helt i hviletilstand og uden sanseindtryk, og åndsvidenskabsmanden Martinus fortæller, at vores sjæl simpelthen tager på rejse om natten, mens vores fysiske krop bliver repareret. Det sker ved, at vores bevidsthed bliver overført fra vores fysiske legeme til et andet af de energilegemer, som vores spirituelle krop består af, nemlig følelseslegemet. Så vi er altså i en åndelig tilstand om natten. De ting, vi oplever i den tilstand, kan vi kun huske svagt. Vi kalder dem drømme.

Det er også en af grundene til, at det er vanskeligt at falde i søvn. Vi skal være klar til at slippe kontrollen og overgive os – og det kan være svært af mange grunde. Da min datter var helt spæd, var hun ikke god til hverken at falde i søvn eller til at sove i længere tid ad gangen. En dygtig clairvoyant fortalte mig, at det var på grund af en voldsom død i hendes seneste liv, som gjorde det utrygt og svært for hende at give slip. Jeg oplever selv tit, at jeg drømmer om afdøde familiemedlemmer og forestiller mig, at vi har hygget os sammen i åndelig form om natten.

Vi ved fra biologisk forskning, at hjernen bliver vasket, mens vi sover. Præcis ligesom en vaskemaskine bliver den skyllet igennem af en væske, så alle urenheder, proteinre-

ster og giftstoffer, der har hobet sig op i hjernen i løbet af dagen, bliver ledt ud som urin. Jeg ser hjernen som modtagestationen for vores åndelige energi, så for mig giver det mening, at vi i søvnen både fordøjer vores dag og lukker vores fysiske krop ned, så vi kan gøre hjernen og resten af kroppen klar til en ny tårn dagen efter. Det er også derfor, hjernen ikke fungerer optimalt, når vi sover dårligt. Dårlig søvn går både ud over kvaliteten af vores tanker, vores koordinationsevne og det flow af livskraft, der strømmer via hjernen ud i kroppen.

Kan vi ved at arbejde med os selv og vores karmiske bagage også gøre noget for vores søvn – og i så fald hvordan skal dette gøres?

Vores karmiske bagage er jo et resultat af den måde, vi har levet på – gennem alle vores tidligere liv. De forskellige talenter, vi opdyrker, tager vi med os ind i kommende liv, ligesom vores tidligere uvaner sætter spor i både kroppen og i de oplevelser, vi får i dette liv. Så igen ender jeg ved, at kroppen er vores hjælper på udviklingsrejsen. Når det er svært at sove, er der sandsynligvis en unaturlig og ukærlig vane, som kroppen hjælper os med at blive bevidste om. På den korte bane kan vi gøre vores søvn og vores helbred bedre i dette liv ved at blive mere kærlige, og på den lange bane gavner vi vores spirituelle udvikling og rydder op i den karmiske bagage.

Martinus fortæller, at en sund og naturlig krop vil sove, når den er træt, og vågne af sig selv, når den er udsovet efter en dyb og uforstyrret søvn. Derfor er det altid tegn på en form for ubalance, når det er svært at sove. Kroppen prøver at få dig til at gøre noget andet. Og når vi taler dårlig karma, er det netop ubalancerne, der skaber problemerne – hvad enten det er ubalancer i krop og livsstil eller i den måde, vi omgås andre væsener på.

Se mere på www.liseevaldhansen.dk

En smagsprøve på "Sov bedre med Spirituel Biologi"

På det rent biologiske plan er det søvnhormonet melatonin, der styrer vores søvn. Dannelsen af melatonin bliver stimuleret af mørke og hæmmes af lys. Når vi er trætte, trænger kroppen til at sove og blive gendannet – og så er det tid at danne melatonin. Når melatonin er på plads, sover vi.

Det er bare ikke altid, det er så let.

Melatonin dannes af lykkehormonet serotonin. Det er en af grundene til, at det kan være svært at sove, når vi er stressede eller bekymrede. Vi danner simpelthen ikke nok serotonin til at dække kroppens behov – og derfor er der ikke overskud til at danne nok melatonin. Og det er skidt af mange grunde, for nyere forskning

har vist, at melatonin også er med til at bekæmpe både kræft og betændelse i vores krop.

Udgangspunktet for Lise Evald Hansens "Sov bedre med Spirituel Biologi" er, at god søvn bygges op i løbet af dagen. Tanken bag produktet er derfor at hjælpe kroppen til at rette op på ubalancer via de tre grundprincipper for Spirituel Biologi: natur, næring og (næste)kærlighed.

Derfor sætter "Sov bedre med Spirituel Biologi" ind med viden og værktøjer på flere fronter: sovevenlig mad og drikke, sovevenlige tanker og følelser samt hjælp til kroppens naturlige processer via blandt andet meditationer og afspændinger.

Her får du en lille smagsprøve fra produktet:

"Sov bedre med Spirituel Biologi":

Undgå tankemylder, bekymring og negative tanker

Det er in at tænke positivt og bruge positive affirmationer. Og det kan bestemt være en god idé, for typen af tanker påvirker kroppen og er med til at bestemme, hvilke hormoner og andre signalstoffer, vi sender ud til cellerne. Udfordringen er bare, at det kan være et langt, sejt træk, fordi vi for at få en effekt både skal danne nye nervebaner i hjernen og bruge dem så flittigt, at de "overdøver" vores gamle tankemønstre.

De gamle tankemønstre har vi brugt i lang tid, måske endda gennem mange år. Især når vi er bekymrede og måske lidt sortseende, er det typisk, at vi tænker de samme tanker igen og igen. Det bliver lettest at ende i tankespind a la "hvordan skal det dog gå?" og "jeg klarer det aldrig" – især om natten, hvor vores bevidste parader er nede.

Bekymrings- og stresstanke kan holdes i ave, hvis vi er 100 procent bevidste og nærværende hele tiden. Desværre viser undersøgelser, at det er de fleste af os ikke – langt fra endda. Oveni sker der det, at mens vi prøver at tænke mere positivt, protesterer kroppen, fordi den ikke kan få sit faktiske verdensbillede til at gå op med det, hjernen prøver at fortælle. Det skaber yderligere ubalancer og ubehag. Det skaber stress. Og det påvirker kroppens celler og organer negativt.

Et spirituelt biologisk værktøj: Ord, der skaber indre glæde

Her er en metode, som giver et mere trygt indre miljø i kroppen her og nu. Den går i to trin:

1. Accepter de følelser, du oplever.

Sig til dig selv, at du er bekymret eller stresset lige nu – og at det er OK ("nå, jeg er vist lidt bekymret lige nu – det er helt i orden"). Det synkroniserer hjernen og krop, så du kan slappe af.

2. Tænk ord, der gør dig glad og skaber ro i din krop.

Tænk ord som "kærlighed", "glæde" og "taknemmelighed", der harmonerer med din krop og får cellerne til at trives. Prøv dig frem og find de ord, der får dine celler til at juble. Et alternativ er at tænke på mennesker eller situationer, der gør dig glad – men de kan måske være svære at finde frem, når du har det skidt og har allermest brug for dem.

Naturen har stort set altid noget på lager, som vi kan bruge - og det gælder også problemer med søvn.

Når naturen Hjælper

Naturen har stort set altid noget på lager, som vi kan bruge – og det gælder også problemer med søvn, hvor lægeplanten valerian, bedre kendt som baldrian, igennem århundreder har været kendt og brugt som middel mod søvnløshed, uro, migræne, gigtt og nervøse lidelser.

I modsætning til den klassiske sove medicin, hvor man let kan blive sløv og uoplagt dagen efter, så sker det sjældent med baldrian, hvis altså man tager midlet i små doser, for planten har tilsyneladende ikke nogen særlige bivirkninger. Men når det er sagt, så kan det ikke anbefales at køre bil eller betjene maskiner, når man har taget baldrian, for midlet virker som sagt beroligende.

Man kender heller ikke virkningen af baldrian i forbindelse med graviditet og amning, så her frarådes det.

I dag er baldrian et godkendt naturlægemiddel i Danmark mod søvnløshed og

uro, og det kan købes som flere forskellige produkter – for eksempel som te og som piller. Nogle af produkterne er kombineret med andre plantemidler som for eksempel humle, der også menes at virke beroligende.

Visse kombinationer kan dog ikke anbefales, som hvis man tager visser former for medicin. Tager man for eksempel baldrian kombineret med perikon, kan det have uheldige virkninger, hvis man samtidig tager piller mod blodpropper, visse antibiotika, depressionsmidler, vanddrivende midler samt midler mod AIDS og HIV.

Endelig skal det tilføjes, at andre naturlægemidler samt behandlinger som for eksempel zoneterapi og tankefeltterapi også kan afhjælpe søvnløshed. For slet ikke at tale om meditation og hypnose, som også kan have en gavnlig virkning, hvis man har svært ved at komme ind i drømmeland.

Så meget skal Du sove

Vi hører hele tiden forskellige meldinger, når det kommer til søvn: Syv timer er nok, mindst otte timer, gerne ni timer. Der er stor uenighed om, hvor længe vi skal sove.

Men det normale har som bekendt vide grænser, også når det kommer til søvnen. For nogle er seks-syv timer nok, andre behøver otte-ni timer – og nogle skal have ti timer. Det er alt sammen normalt, også hvis man tilhører det mindretal, som kan nøjes med færre end seks timer, og dem, som skal have mere end ti timer.

Det vigtige er, om man vågner frisk og fuld af energi om morgenen. Gør man det, så har man sovet den mængde tid, som man har behov for.

Når det er sagt, så skal man selvfølgelig lægge mærke til, om ens søvnmønstre grundlæggende ændrer sig. For

plejer man for eksempel at kunne nøjes med syv timer, men skal pludselig have ti, så er det en god idé at opsøge sin læge og tale om det. Omvendt ændrer søvnbehovet sig gennem livet, men hold øje med det og skriv eventuelt en søvndagbog. Det kan også være en god idé, hvis du er søvnløs og gerne vil arbejde med det.

En del mennesker sover også en times tid længere om vinteren, når det er koldt og mørkt – og det er helt normalt.

Endelig kan du opleve at sove anderledes under og efter sygdom – og efter større undersøgelser og operationer, uanset om disse er udført i lokalbedøvelse eller i fuld narkose. Det er i reglen kun forbigående ændringer, og du vil snart komme tilbage til dit normale søvnmønster.

Tre måder at sove på

Meget tyder på, at mennesket ikke har sovet ens gennem historien og i alle kulturer. Søvnforskere har i hvert fald identificeret tre måder at sove på:

Monofasisk søvn: At sove i et langt drag, som vi gør det i dag.

Bifasisk eller segmenteret søvn: Søvnen opdeles i to perioder afbrudt af et par timers vågentilstand. Denne måde var indtil det kunstige lys' fremkomst den normale måde at sove på i vores del af verden.

Polyfasisk søvn: Her sover man i mange omgange over døgnet, men kort tid hver gang.



Søvn opdeles i fire stadier, som hver især består af forskellige hjernebølger, der varer mellem 90 og 110 minutter.

Søvnens fire Stadier

Søvn opdeles i fire stadier, som hver især består af forskellige hjernebølger, men som tilsammen danner en søvncyklus, der varer mellem 90 og 110 minutter. Det betyder altså, at vi typisk kommer igennem søvncyklusen fire-seks gange på en nat.

Det første stadium er døsen, som kun varer fem-ti minutter, og hvor vi er i grænselandet mellem søvn og vågen tilstand. De elektriske svingninger i hjernen falder fra 8-12 hertz til 4-7 hertz.

Det andet stadium er den lette søvn, som hos voksne fylder cirka halvdelen af en søvncyklus. Hjernebølgerne bliver endnu langsommere, og vi har ikke længere nogen forbindelse med bevidstheden.

Det tredje stadium er den dybe søvn, hvor hjernebølgerne er meget langsomme med deltabelger på 1-2

hertz. Her bliver kroppen i den grad restitueret, og man er så meget i hvile, at man vil føle sig helt rundt på gulvet, hvis man vækkes i denne fase. Det er også her, at man taler i søvne – eller går i søvne.

Endelig er der det fjerde stadium, som kaldes REM-søvnen. REM står for Rapid Eye Movement, altså at dette er den eneste søvnfase, hvor vores øjne bevæger sig. Det gør de, fordi det er her, at vi drømmer. Hjernebølgerne minder også meget om dem, som vi har i vågen tilstand. Cirka 25 procent af søvnen er drømmesøvn.

Fra REM-søvnen starter cyklusen så forfra, dog med den forskel at varigheden af den dybe søvn bliver mindre og mindre, jo mere natten skrider frem, mens drømmesøvnens varighed bliver længere og længere.

Søvnens Historie

Vi har ikke altid sovet, som vi gør det i dag, om end søvnen alle dage har handlet om at hvile og restituere samt lagre dagens indtryk i hjernen.

I de tidligste tider har søvnen været forbundet med angsten for mørket og de vilde dyr, og man har søgt sammen med de andre omkring bålet og inde i hulerne. Da man begyndte at bygge huse og hytter, er man blevet roligere, da man så var mindre udsat for vejrlig og farlige dyr.

Men hvor meget og hvor tit man sov i de første mange tusind år, vides selvsagt ikke, om end kilder antyder, at man i Antikken – det vil sige i tiden lige op mod vor tidsregning – sov to gange i døgn, som man kan læse om det i Homers digt "Odysseen". De gamle grækere var i det hele taget optagede af drømmene og søvnen, og den græske filosof Aristoteles mente også, at kroppen fornyes fysisk, når man sover, hvilket der er en sandhed i.

I de kommende århundreder gik søvnen og dens betydning i glemmebogen, selvom man selvsagt stadig har sovet – men så i Renæssancen, hvor Antikken i det hele taget kom på mode, blev søvnen og drømmene igen taget til ære og værdighed.

Videnskabeligt skal vi dog frem til Barokken og 1650, hvor fysiker Thomas Willis opdagede hjernens indflydelse på søvnen. Herefter taltes der meget om søvn – og om søvnbehov, og Napoleon skal i starten af 1800-tallet have ment, at mænd behøver seks timers søvn, kvinder syv – og fjolser otte.

Det var ikke videnskab, men det var det, da William Griesinger i 1868 studerede øjenbevægelserne under søvnen og fandt ud af, at REM-søvnen fandtes – og dermed lagde grunden til den viden om søvn og søvnstadier, som vi har i dag.

En anden milepæl var H.C. Ørstedes op-

findelse af elektromagnetismen i 1820, som lå til grund for Thomas Edisons opfindelse af lyspæren i 1879, der fik os til at sove både senere på aftenen og samlet. For indtil da havde vi i Danmark sovet i to omgange, hvad man kan læse i mange skrifter og dagbøger fra især 1700-tallet og 1800-tallet.

Her kan man læse, at det var helt normalt at gå i seng, samtidig med at mørket kom, for så at være vågen et par timer omkring midnat, inden man snupede anden runde af søvnen og stod op ved dagry.

Denne midnatsperiode blev brugt på at spise, tale sammen, fortælle historier, og hvad man ellers kunne finde på – gerne noget som krævede så lidt af det dyre tælle- eller stearinlys som muligt.

Datidens mennesker sov også tæt sammen, ofte flere i samme seng, både fordi man havde meget lidt plads i de små alkover, men også fordi man var bange for de overnaturlige væsner, som man mente levede ude i mørket, så ingen skulle ligge alene. For Den Onde selv var på spil i nattens timer, troede man. Af samme grund bad man også aftenbøn. Og så sov man i øvrigt i halvsiddende stilling, godt støttet af puder og lignende og sammen med maser af lopper, lus og andet, der kribede og krablede.

Men sidst i 1800-tallet kom altså lyspæren og med den vores moderne tid, hvor man kan have lys døgnet rundt, hvis man ønsker. Søvnløshed blev så et problem, og allerede i 1903 kom den første sovepille på markedet, samtidig med at forskningen i søvn tog fart.

I 1937 blev søvnstadiene beskrevet for første gang, og i 1958 opdagede man det søvnregulerende hormon melatonin – og endelig så sent som i 2003 Per 3-genet, der styrer kroppens døgnrytme.



Men sidst i 1800-tallet kom lyspæren, hvor man have lys døgnet rundt, hvis man ønsker. Søvnløshed blev så et problem.



Janniedidia.dk
Psykoterapi – Coaching –
Selvudvikling – Meditation

Har du svært ved at sove?

Søvnproblemer kan for eksempel skyldes:

- stress
- angst
- sorg
- krise
- traume
- familiesituation m.v.



Få hjælp til at sove bedre af erfaren terapeut.

Ring nu og aftal tid på tlf. 29766585

www.janniedidia.dk
Jannie Didia, Vesterbro 18, 9000 Aalborg

Selvstændig **RAB** terapeut

Bliv zoneterapeut og massør i én uddannelse!

Få den mest efterspurgte uddannelseskombination, fra en skole med 34 års erfaring. DDZ har fingeren på pulsen og er et sjovt og professionelt læringsmiljø. Mulighed for rentefri adgangsordning.

Besøg os til gratis introaftener.

Start allerede i dag med fagene Anatomifysiologi og Sygdomslære som delvis e-learning.


Kurser

Neuromuskulær terapi, Babyterapi for behandlere og forældre, Øreakupunktur, Cupping og Fascielære, Sports- og Triggerpunktsakupunktur, Neuromuskulær Terapi, Hot Stone med flere.

Kontakt os på tlf. 51237723 eller mail ddz@ddz.dk



Følg med på [facebook.com/ddz.dk](https://www.facebook.com/ddz.dk)

 Den Danske Zoneterapeutskole
Tornerosevej 72 - 2730 Herlev. www.DDZ.dk

Søvnløshed - Angst - Depression - Stress - PTSD

Mental Sundhed

www.dilling.dk

Mentaltræning - Psykoterapi - Samtaler -
Par- og gruppeterapi - Coaching

Mobil 22 89 91 18 - email: christina@dilling.dk

v/ Christina Dilling - Cand. mag. psykologi og sundhed/
Psykoterapeut MPF



COACHING OG
MINDFULNESS
v/ Lene Belling

Sover du dårligt?

- Har du svært ved at falde i søvn om aftenen?
- Vågner du midt om natten og ligger vågen i halve og hele timer?
- Fungerer du dårligt om dagen, fordi du ikke får din nattesøvn?

Søvnproblemer kan komme af mange ting. Hvis du har prøvet alt andet, så kunne det være stress der er hovedårsagen. For lidt søvn GIVER stress og stress giver for lidt søvn og så er den onde cirkel i gang.

Lad mig hjælpe dig, til at få dit liv og din søvn tilbage.

Ring for gratis uforpligtende samtale og test af dit stress niveau.

Lene Belling

Violvej 59, 4220 Korsør, tlf. 28 87 19 78

www.belling.nu