

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen og få tre forskellige livs-syn på dit spørgsmål på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet)



SPØRGSMÅL

“Hvordan kan jeg hjælpe mig selv til at falde til ro om aftenen, når jeg føler fysisk eller mental uro?”

Åndedrættet er en god sovepille



CHARLOTTE BANG

Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut,
Charlottebang.dk

SVAR Dit åndedræt har stor betydning for både din evne til at falde i søvn og for kvaliteten af din søvn. Almindelige årsager til søvnproblemer er stress, tanker og bekymringer. De aktiverer den del af dit nervesystem, som automatisk gør åndedrættet hurtigere og mere overfladisk, og så er det svært at sove. Omvendt vil et roligt og dybt åndedræt aktivere den del af dit nervesystem, som får både dit sind og din krop til at falde til ro og slappe af. Dermed bliver det også nemmere at slippe tankerne og falde i søvn. Åndedrættet fungerer normalt ubevidst,

men heldigvis kan det påvirkes bevidst.

ÅNDEDRÆTSØVELSE TIL AT FALDE I SØVN:

- Læg dig godt til rette. Læg hænderne på maven, og tag nogle dybe åndedræt, så du kan mærke, at maven bevæger sig i takt med åndedrættet. Lad gerne udåndingen være lidt længere end indåndingen. Hvis muligt træk vejret gennem næsen, da det giver et dybere åndedræt og får hele dit system til at slappe af.
- Når åndedrættet er blevet naturligt roligt, sig til dig selv: “Der er intet, jeg har

mere lyst til end at sove godt. Jeg tager nu kærligt afsked med dagen i dag og falder fredfyldt i søvn velvidende, at dagen i morgen tager vare på sig selv (kilde: L. Hay).”

- Fortsæt med de naturlige dybe vejrtrækninger, mens du tæller baglæns fra 300 på spring af 3 tal, indtil du sover (tæl et tal på et åndedræt). Det er tilpas uinteressant og gør, at du ikke samtidig kan koncentrere dig om andet.
Charlotte Bang



MORTEN ELSØ

*Cand.scient i
molekylær ernæring og
fødevareteknologi samt
sundheds- og livsstilscoach,
Mortenelsøe.dk*

Gå en tur

SVAR Mange føler en uro, når de rammer madrassen, selvom de for få øjeblikke siden var dødtrætte. Uroen kan blandt andet være en konsekvens af selve frygten for, at man ikke kan sove – en frygt der bliver en slags selvopfyldende profeti, fordi frygten forhindrer, at man falder i søvn.

Der er meget, der tyder på, at moderat fysisk aktivitet i løbet af dagen hjælper betragteligt på søvnmængde og kvalitet. Med andre ord kan en daglig gåtur gøre underværker. Især hvis den foregår sidst på dagen, da den derved øger kropstemperaturen, som efterfølgende falder til under normalen. Det temperaturfald gør os trætte. Let til moderat fysisk aktivitet (ikke stressende fysisk aktivitet forbundet med krav og lidelse) hjælper på søvnløshed ved at reducere opstemthed, angst og depressive symptomer. Bedre humør skaber mindre tankemylder, der gør det nemmere at falde i søvn.

Foruden en god gåtur sidst på dagen er det i det hele taget en god idé at have det, man kalder en god søvnhygge. Det er den rutine, der omgiver søvnen. Rutine er netop nøgleordet, da studier viser, at en fast rutine kan afhjælpe mange søvnproblemer. Det gælder først og fremmest om at stå op og gå i seng, samme tid hver dag (også i weekenden, hvis det er nødvendigt og vigtigt nok for dig at sove godt). Og hvis aftenens TV-vane – der i øvrigt tit medfører, at man kommer for sent i seng – også byttes ud med en gåtur, er man godt på vej mod mindre uro og mere søvn.

Morten Elsø



INGER FORBES

*Ph.d., kemiingeniør,
naturopat og coach
Ingerforbes.dk*

Spis dig i søvn

SVAR Der er få ting, der er lige så vigtige for din sundhed som en god nats søvn, og her har din kost en overraskende stor betydning. Du kan især fokusere på at gøre følgende tre ting for at hjælpe din krop til at falde til ro og slappe af:

1. Hold dit blodsukker stabilt i løbet af dagen. Derved undgår du dannelse af stresshormoner og medfølgende uro som følge af et svingende blodsukker. Det gør du bedst ved at droppe de hurtige kulhydrater som slik, sukkerholdige drikke, kage mm. Og spis proteiner (f.eks. fisk, fjerkræ, æg og nødder) og sunde fedtstoffer (f.eks. olivenolie og smør) til alle måltider inkl. mellemmåltider. Hvis du vågner om natten, kan det skyldes, at du har problemer med at regulere dit blodsukker, og da kan det ofte hjælpe at spise

en snack en times tid før sengetid, eksempelvis en ½ avocado eller en lille portion havregrød.

2. Drop stimulerende midler som kaffe og chokolade. De fleste mennesker kan godt drikke et par kopper kaffe i løbet af dagen, men har du svært ved at sove, så drop kaffen fuldstændigt i mindst en måned. Alkohol og chokolade om aftenen kan desuden være ødelæggende for søvnen.

3. Brug kosttilskud og æteriske olier. Magnesium virker afslappende, så du kan med fordel tage ca. 400 gram magnesiumcitrat cirka en time før sengetid. Æteriske olier har ligeledes en afslappende og beroligende effekt, eksempelvis lavendel- og rosenolie. Disse kan for eksempel dryppes på et stykke stof, som lægges i soveværelset.

Inger Forbes

