

# GOD SØVN

## Sådan skaber du rammerne!

Inkl. en åndedrætsøvelse til god søvn

*E-Bog af Charlotte Bang*

# Sådan skaber du rammerne til god søvn!



Hvis du sover godt og tilstrækkeligt om natten, og vågner hver morgen og er frisk og veludhvilet, har du sandsynligvis ikke brug for at læse videre. Hvis du hører til en af de mange danskere, der har mere eller mindre alvorlige søvnproblemer, kan du have gavn af at læse videre.

Soveværelset er til at sove og have sex i. Så derfor anbefales det at indrette rummet til disse to formål og ikke andet.

Ryd op i soveværelset! Rod forstyrrer dine tanker og energi, og når du skal slappe af, har du brug for ro omkring dig.

Alt hvad der er i dit energifelt, påvirker din søvn. Rod i soveværelset forringer kvaliteten af din søvn, fordi du ubevidst og måske bevidst påvirkes af atmosfæren der hvor du sover. Så sørg for, at de ting du har i soveværelset gør dig godt tilpas og afslappet.

Undgå at opbevare ting under sengen. Hvis du pga. pladsmangel er nødt til at bruge pladsen under din seng, er det bedst kun at opbevare ting som rent sengetøj og håndklæder.

Fjern vasketøjskurve fra soveværelset. Gammel energi hænger ved snavset tøj, så flyt vasketøjskurven til et andet rum.

Undgå at have ting proppet oven på skabe, det skaber en tyngende tung energi. Ifølge den kinesiske indretningsfilosofi Feng Shui, vil du vågne hurtigere om morgnen, hvis du fjerner ting ovenpå skabene.

Feng Shui traditionen hævder i øvrigt, at det er en god ide at undgå skarpe kanter i soveværelset, fordi det skaber dårlig energi. Undgå også cirkulære former, fordi cirkulære former symboliserer ting der er i bevægelse, hvilket du ikke har brug for, når du skal sove.

Undgå spejle da de skaber ubalance i energien. Hvis du har spejle i soveværelset, må de ikke spejle din seng.

## **Derfor er buldrende mørkt soveværelse godt!**

Sørg for at dit soveværelse er helt mørkt. Det ideelle er, at det er så mørkt, at du ikke kan se en hånd for dig.

Forskning viser, at selv små lysmængder hæmmer produktionen af melatonin. Hæmmes melatoninproduktionen, vil du sove dårligere, mere overfladisk, og

vågne tidligere. Derfor er det en god idé at mørklæge dit soveværelse – buldrende mørkt.

Det er også en rigtig god idé, at alle apparater som afgiver lys fjernes fra soveværelset, eller slukkes helt - dette gælder også clockradio.

Hvis du har en clockradio, stilles den minimum en meter væk fra sengen og med lyset vendende væk fra dig. Det allerbedste er et gammeldags vækkeur. Alternativt kan en mobil på flyfunktion også gå. Det giver en bedre søvn!

Personligt har jeg et mørklægningsgardin i soveværelset for at skabe totalt mørke, og når jeg er på ferie, medbringer jeg et mørklægningsbind til øjnene.

### **Fjern elektriske apparater fra soveværelset**

Elektriske apparater i soveværelset bidrager ikke kun med lys men også med stråling.

Elektriske apparater hører ikke til i soveværelset. Du og din søvn påvirkes af elektriske apparater. Derfor er det dårlig søvnhygiejne at have elektriske apparater i dit soveværelse. Det gælder både TV, Radio og som tidligere nævnt clockradio. Ligeledes er endnu et råd, at du fjerner eller slukker elektriske apparater på den anden side af væggen til dit soveværelse.

Når det kommer til mobiltelefoner og trådløse netværk, publiceres der forskellige forskningsresultater. Dog mener flere forskere, at mobiltelefoner og trådløse netværk forstyrrer din nattesøvn. Derfor anbefaler jeg, at du flytter mobiltelefonen ud af soveværelset, eller som tidligere nævnt sæt den på

flyfunktion. Sluk også for dit trådløse netværk både om natten, og når det ikke bruges.

### **Derfor er temperaturen i soveværelset vigtig!**

Hvis der er for koldt i soveværelset bruger du energi på at holde varmen, og hvis der er for varmt bruger du energi på at svede. Jo mindre energi din krop skal bruge på at regulere temperaturen, jo mere energi er der til at udskifte celler og restituere kroppen. I sidste ende betyder det, at du er mere udhvilet og energifyldt om morgenen, når du vågner.

Derfor øger det livskvaliteten, at du har den rette temperatur i soveværelset. Den rigtige temperatur er den, hvor du hverken fryser eller sveder.

### **Sengen:**

Fordi du tilbringer så meget tid i sengen er det vigtigt at du ligger godt.

Her er madrassens hårdhed af afgørende betydning. Den ideelle hårdhed afhænger af din kropsvægt. Jo tungere du er, jo hårdere skal madrassen være.

Hvis din bagdel og dine hæle synker ned, så er madrassen for blød. Hvis du ligger på ryggen, skal du kunne lægge en hånd ind under lænden og kunne føle, at din krop er støttet af madrassen.

Gå ind i en sengebutik og få råd og vejledning om, hvilken madras, der passer dig bedst.

### **Støj:**

Høresansen er på vagt, når vi sover, hvilket er årsagen til at brandalarmer virker. Undgå derfor støj i

sovæværelset. Hvis du ikke kan undgå det, så sov med ørepropper.

### **I løbet af dagen:**

Motioner mindst 30 min. hver dag og ikke sent om aftenen. Det viser sig at regelmæssig motion, har større betydning for søvnen end sporadisk motion. Sørg for at få dagslys hverdag, det påvirker serotoninproduktionen, der senere bliver omsat til melatonin, der er et søvnhormon.

Drik eller spis ikke koffeinholdige drikke og fødevarer (Cola, Kaffe og koffeinholdig te) sidst på eftermiddagen og om aftenen.

Skriv ned hvad du vil lave næste dag, så du ikke skal huske det i dit hoved. (specielt vigtigt ved stress)

### **Før sengetid:**

Se ikke tv, eller kig på mobil og PC i tiden op til sengetid. Det giver lys i øjnene, som hæmmer melatoninproduktionen, og så tror kroppen, det er dag og ikke godnat tid.

Dæmp lyset i dit hjem en time inden sengetid.

For de fleste er det en dårlig idé at spise lige inden sengetid, men har du et højt stofskifte, kan du have behov for at spise lidt. Prøv dig frem, og mærk efter, hvad der er rigtigt for dig. Under alle omstændigheder, er det ikke godt at spise sukkerholdige produkter eller produkter med et højt glukæmiske index (fødevarer der får blodsukkeret til at stige hurtigt) lige før sengetid.

Drik ikke for meget væske i timen op til sengetid, for

så skal du af med det i løbet af natten.

Undgå at ryge og drikke alkohol.

Beskæftig dig med noget, som afslapper dig op til sengetid. Hvis du læser en bog, skal det f.eks. ikke være en krimi som får dine ”spændingshormoner” sat i gang. Og er du i dialog, skal du ikke tale om problematiske emner.

Hvis du har mange tanker og/eller bekymringer, er det en rigtig god idé at have en lille notesbog liggende ved siden af sengen, hvor du skriver dine tanker ned i, for at ”tømme” hjernen, inden du lægger dig til at sove.

Tænk på noget positivt, inden du falder i søvn. Det skyldes, at stress og bekymringer forstyrrer eller forhindrer dig i at være i den dybe søvn. Det er i den dybe søvn, at din hjerne og din krop genopbygges mest.



## Gå i seng når du er træt

Kender du det, at du er mega træt, og har lyst til at gå i seng og sove? Og af en eller anden grund kommer du ikke i seng, og så er du pludselig frisk igen.

Det tidsrum, hvor du er virkelig træt, kalder jeg for et søvnvindue, og det er her du skal gå i seng. Hvis du ikke når det, og du har problemer med at sove, kan det være en god ide at vente til det næste søvnvindue.

## Søvnens 4 faser:

**1. Indsovning:** Den første fase af søvnen, hvor du går fra at være vågen til at være sovende. Hvis du vågner i denne fase, vil du have en oplevelse af ikke at have sovet.

**2. Let søvn:** Her sover du let og overfladisk. Hvis din søvn overvejende er let, vil du have en oplevelse af næsten ikke at sove.

**3. Dyb søvn:** Det er denne fase, som er mest genopbyggende for din hjerne og krop. Hvis du vækkes i denne fase, vil du have meget svært ved at vågne, og vil være træt og tung. Hovedparten af den dybe søvn foregår først på natten.

**4. REM-søvn (drømmesøvn):** REM-søvnen er den søvnfase, hvor du drømmer mest levende. Det er i REM-søvnen, at livets oplevelser og indtryk bearbejdes, og du genopbygges mentalt.

REM-søvnen foregår overvejende sidst på natten. Sovemedicin forstyrrer REM-søvnen.

## God søvn bidrager til, at du...

- genopbygger kroppens væv (under søvnen produceres væksthormon)
- øger elasticiteten af blodkarrene
- får bedre blodcirkulation
- nedsætter risikoen for stress, fordi du får mere overskud, & overblik og er mere effektiv.
- er mere veloplagt
- styrker immunforsvaret
- ikke nedbryder hjernens celler
- får bedre indlæring
- øger lagring af ny viden
- har bedre regulering af kroppens temperatur
- har bedre appetitregulering (nedsætter risiko for udvikling af overvægt)
- får bedre humør
- præsterer bedre mentalt
- præsterer bedre fysisk (herunder sportspræstationer)

God søvn er ikke kun vigtigt på kort sigt, fordi kroppens daglige evne til at rydde op, genopbygge sig selv, forhindre sygdomme på både kortere og længere sigt.

### **Sover du nok, og sover du godt nok?**

Der er forskellige meninger om, hvor meget søvn vi behøver, og det varierer også fra person til person. De fleste er dog enige om, at søvnbehovet ligger mellem 7-9 timer pr. nat for en voksen. Behovet for søvn er lidt større om vinteren end om sommeren.

### **Hvordan ved du, om du sover nok?**

Hvis du vågner hver morgen frisk og veludhvilet, er det tegn på, at du får tilstrækkelig med søvn, og kvaliteten af din søvn er god. Hvis du derimod vågner hver morgen og er træt, uudhvilet og sløv, så får du enten ikke søvn nok eller kvaliteten af din søvn er ikke god nok.

### **Typer af søvnproblemer**

Ifølge netdoktor, lider 10-15% af befolkningen af alvorlige og langvarige søvnproblemer. Dertil kommer alle dem, der lider af mindre alvorlige eller kortvarige søvnforstyrrelser.

God søvn er vigtigt for helbred, velbefindende og præstationer. På kort sigt er det vigtigt for velbefindende og præstationer, men på længere sigt også for helbredet.

### **Søvnproblemer:**

Kan ikke falde i søvn

Vågner for tidligt

Vågner og kan ikke falde i søvn igen

Vågner mange gange i løbet af natten

Søvnkvaliteten

Gennemgår ikke i alle søvnfaser

Der kan være mange årsager til, at du ikke kan sove, eller du ikke sover godt. Søvnproblemer kan være langvarige, eller forekomme kortvarigt.

### **Typiske årsager til søvnproblemer:**

Bekymringer

Stress

Tankemylder

Uro i kroppen

Betingelserne omkring at sove (indretning af soveværelse, søvnritualer, livsstil)

Prioriterer ikke at sove nok

Kan ikke tage dig sammen til at gå i seng

Tidligere ubehandlet trame (måske ubevidst)

Åndedrættet bruges forkert, så det stresser kroppen, frem for at afslappe kroppen

## Åndedrætsøvelse:

Afslapningsøvelse, som hjælper dig til at falde til ro.

- ☞ Læg dig godt til rette, der hvor du vil sove
- ☞ Bank på hjerteområdet med fingrene eller hånden og tænk på en gang du var rolig, afslappet og godt tilpas
- ☞ Begynd at trække vejret ind og ud gennem næsen.  
*(det er mere afslappende for kroppen at trække vejret gennem næsen end gennem munden. Du kan evt ånde ud gennem munden indimellem, hvis du har brug for det)*
- ☞ Tag dybe langsomme åndedræt (helt ned i maven) i nogle minutter, indtil du er faldet til ro.  
*(Du kan evt. lægge en hånd på maven, for at tjekke om maven bevæger sig, når du trækker vejret)*
- ☞ Fra de dybe vejrtrækninger lader du åndedrættet glidende ændre sig til at være naturligt og afslappet. Fortsæt med at have fokus på åndedrættet. Hvis du mister fokus (pga. tanker, lyde o.l.) vender du bare tilbage til åndedrættet, når du bliver opmærksom på det.

---

Jeg ønsker dig en søvn af god kvalitet. Jo bedre du sover om natten, jo bedre fungerer du om dagen, og jo mere kan du få ud af livet, og jo mere positivt bidrager du til de mennesker, der er omkring dig.

*Godnat og sov godt!  
Kærlig hilsen Charlotte*

E: [charlotte@charlottebang.dk](mailto:charlotte@charlottebang.dk)

M: 52 50 81 81

Husk jo bedre du og dine venner sover, jo mere positivt bidrager I til verden  
...så del gerne denne E-Bog