

# BREVKASSEN

FOTO: ISTOCK

SPØRG OM  
KROP OG SIND



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



## SPØRGSMÅL:

"Jeg dør med afbrudt søvn. Det er  
forholdsvis let for mig at falde i søvn om  
aftenen, men jeg vågner næsten hver nat ved  
tre-fire-tiden og kan ikke falde i søvn igen.  
Hvad kan jeg gøre for at sove igennem?"

## STABILT BLODSUKKER

**SVAR** Det er meget frustrerende ikke at kunne sove ordentligt om natten – især når det er et tilbagevendende problem. Når man vågner om natten, kan det skyldes problemer med at regulere blodsukkeret, og hvis det dykker midt om natten, så vågner man let. For at undgå dette er det vigtigt, at du spiser en kost, som stabiliserer dit blodsukker i løbet af dagen, for det vil nemlig også stabilisere det i løbet af natten. For at afhjælpe problemet kan du gøre følgende:

Spis først og fremmest morgenmad og gerne én, som er rig på protein, som du kan få fra eksempelvis æg, avocado eller kylling. Drop de hurtige kulhydrater fra lyst brød og sukkerholdige morgenmadsprodukter. Når du starter dagen med en sund morgenmad, får du lagt fundamentet for et stabilt blodsukker resten af døgnet.

Spis tre til fem måltider om dagen, og til hvert af disse skal du spise 1) masser af grøntsager, 2) uraffinerede fedtstoffer (f.eks. olivenolie, smør, avocado og nødder) og 3) sunde proteiner (f.eks. æg, kylling og fisk).

Drop alkohol om aftenen, da det hurtigt omsættes til sukker i din krop.

Reducér stress i dit liv, da det i høj grad påvirker blodsukkerbalancen negativt. Da kaffe booster afgivelsen af stresshormoner og belaster blodsukkerreguleringen, er det en god idé at undgå kaffe – i alt fald om aftenen. Tag også kosttilskud, som hjælper dig med at stabilisere blodsukkeret, især krom, kanel og sort peber. Der findes kosttilskud, som er lavet specifikt til at regulere blodsukkerbalancen. Er problemet vedvarende, skal du naturligvis tale med din læge om det.



**INGER FORBES**

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

*Ingerforbes.dk*



**CHARLOTTE BANG**

*Foredragsholder, NLP- og hypnoterapeut.*

*Charlottebang.dk*

## GØR DET MØRKT

**SVAR** Der kan være forskellige årsager til, at du vågner midt om natten. Her vil jeg komme ind på to mulige årsager, nemlig mangel på søvnhormon og for højt stressniveau.

Søvnhormonet melatonin hjælper dig til at sove godt. Derfor er det vigtigt at give din krop gode betingelser for at danne søvnhormon natten igennem. Vi ved, at selv små mængder lys fra f.eks. en clockradio hæmmer produktionen af melatonin. Gør derfor dit soveværelse buldrende mørkt, eller sov med øjenbind. For at danne melatonin skal din krop bruge serotonin, som dannes i dagslys. Sørg derfor for at få lys i dagtimerne, så din krop har serotonin nok til at danne melatonin natten igennem.

Sænk dit stressniveau. Når vi vågner om natten, skyldes det ofte, at vi er stressede eller bekymrede. Alt, som sænker dit stressniveau i løbet af dagen, kan derfor også hjælpe dig til at sove bedre. Derudover er min anbefaling, at du, nogle timer inden du skal sove, skriver de ting ned, der bekymrer dig, og de ting, du skal huske. Lad listen hvile til næste dag. Inden du skal sove, kan du meditere 10-20 minutter for at gøre sindet roligt og afslappet. Derefter kan du sige følgende til dig selv, som Louise Hay skriver i "Helbred dit liv": "Jeg tager kærligt afsked med dagen i dag og falder fredfyldt i søvn og sover til i morgen kl. X, velvidende at dagen i morgen tager vare på sig selv."

Sov godt!

## FÅ STYR PÅ TANKERNE

**SVAR** Vores søvn er et af nutidens store mysterier. Vi ved meget om, hvad man kan gøre for at forbedre sin søvn. Men det er ofte også meget individuelt, hvad der skal til for at få styr på sin søvn. Groft sagt er der tre vigtige ting, du skal overveje: For det første: Er det noget i dit sove miljø, der forstyrrer dig? Lys, larm, lugt eller andet? For det andet: Er det et andet sted i løbet af døgnet, du skal fokusere på? Bevæger du dig nok i løbet af dagen? Er du opmærksom på dine kostvaner, særligt stimulerende drikke som kaffe og sukkerholdige læskedrikke, og om du spiser for sent, og det forstyrrer din søvn? Eller for det tredje: Er du generelt for opkørt? Får du taget de nødvendige pauser i løbet af dagen, så du ikke konstant kører i for højt et gear?

For mange er det meget brugbart at lægge mærke til, hvad det er for tanker, der holder dem vågne. Når du vågner, hvad er det så, der gør, at du ikke kan falde i søvn igen? Ud fra det, du skriver, kunne jeg få den tanke, at du generelt er for træt og sover for lidt. Derfor kan du falde i søvn, fordi du er udmattet. Men efter den første søvncyklus, hvor alle vågner op, men hurtigt falder tilbage i søvnen (mange uden at lægge mærke til det), er der noget, der forstyrrer dig.

Arbejd med de tanker, der får dig til at "køre op", når du vågner. Enten ved at kortlægge dem og overveje gode alternativer, der er mere afslappende, eller ved at give efter og bruge f.eks. et mantra i retning af: "Det er o.k., jeg er vågnet. Det er, fordi jeg er optaget af vigtige ting. Men jeg ligger her og nyder det – jeg ligger godt i mørket og slapper af. Og det er næsten lige så godt, som hvis jeg faktisk sov." Hvis du er meget bekymret og optaget af bekymringstanker, så overvej at søge hjælp. Der findes rigtig mange gode søvncoaches, som vil kunne hjælpe dig med det, du har brug for.



**MICHAEL R. DANIELSEN**

*Chefpsykolog i Psykiatrifonden.*

*Psykiatrifonden.dk*