

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?"



## 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!