

God søvn gør dig lykkeligere

ENDORFINER: Under søvnen producerer kroppen sit eget lykkehormon, som skaber større trivsel og glæde i hverdagen.

Stresscoachen skriver



Stresscoach Louise Rønde skriver her på siden om stress og om, hvordan man selv kan bidrage til at forebygge stress. Vi bringer artiklerne hver fjerde uge. Evt. spørgsmål kan rettes til louise@louiseronde.com

psykiske problemer, vægtøgning og sågar kræft.

Med ganske få værktøjer er det muligt at skabe en

ændring i livskvaliteten. Under søvnen producerer kroppen sit eget lykkehormon - endorfiner, som ska-

Af Louise Rønde

Mange af mine klienter har gennem årene fortalt mig, at de sover dårligt om natten. Stress medfører dårlig søvn - og dårlig søvn medfører stress. For lidt eller for dårlig søvn kan have stor betydning for trivslen i hverdagen.

I en stresset periode har kroppen brug for at restituere, og det gør den blandt andet ved en god søvn. Søvn er altafgørende for en god trivsel gennem livet og for et sundt liv både fysisk og mentalt. Mangel på god søvn kan på kort sigt have konsekvenser som irritabilitet og problemer med at koncentrere sig. På langt sigt kan der være en øget risiko for

Guide til bedre søvn

- 1. Gør søvnen regelmæssig - stå op og gå i seng på samme tid hver dag.
- 2. Sørg for at få nok søvn - helst otte-ni timer.
- 3. Undgå kaffe, te og andre koffeinholdige drikke efter kl. 15.
- 4. Undgå alkohol og søde ting efter kl. 19.
- 5. Sørg for frisk luft hver dag.
- 6. Undgå hård motion to timer før du går i seng.
- 7. Undgå tv, smartphones og computer en time før sengetid.
- 8. Undgå eftermiddagsluren.
- 9. Skriv dine tanker ned, så din hjerne bliver tømt.
- 10. Sov kølig og mørkt.

ber større trivsel og glæde i hverdagen.

Tre faktorer

Der er i store træk tre faktorer, som påvirker søvnen. Struktur, lys og aktiviteter.

Struktur: For at optimere søvnen er det anbefalelsesværdigt med en struktur, som holder døgnrytmen i gang. At gå i seng og stå op på samme tid hver dag.

Strukturen er vigtig for at kroppen ved, hvornår den skal have ro. Kroppen indretter sig hurtigt til faste rutiner. For eksempel påvirkes kroppen af tidsforskelle, når man rejser. Bare et par timer i tidsforskydning kan skabe jetlag.

Lyset: Lyset har også stor betydning for søvnen. Både det hvide og det blå lys har en betydning. Det blå lys, som udsendes fra tv'et, pc'en eller smartphonen, påvirker hjernen og søvnen, så derfor anbefales det ikke at arbejde på pc eller se tv en time inden sengetid.

Ro: Den tredje faktor er ro. Både kroppen og hovedet skal have mulighed for at falde til ro. Tankemylder er ofte en større årsag til dårlig søvnkvalitet, så derfor anbefales det at »tømme hovedet« inden man falder i søvn, eller hvis du vågner



Vi tilbringer mange timer i vores senge, og god søvn er med til at give mange gode vågne timer.

om natten. Det gøres for eksempel ved at skrive alle tanker ned. Det kan være alt fra bekymringer til ideer eller noget, som skal huskes. Hjernen slapper af, når tanken er skrevet ned.

Tænk positivt om søvnen
Hos mange, som har søvn-

problemer, kommer hjernen på overarbejde i løbet af natten. En velkendt tanke kan være »Jeg skal sove«. »Hvis ikke jeg sover nu, så ... i morgen« og så videre. Derfor skal man tænke positivt om søvnen og acceptere søvnen.