

Jeg kan ikke sove – 10 gode råd til en bedre søvn

Oplever du hyppigt søvnproblemer? Eller har du svært ved at finde ro om aftenen? Så skal du læse med her. Vi giver dig nemlig 10 gode råd til at få en bedre søvn. For i dag er søvnløshed og søvnbesvær en udbredt folkesygdom herhjemme. Det kan både bestå i ikke at kunne falde til ro eller aldrig at kunne komme ind i en dyb nattesøvn.

Manglende søvn kan have store konsekvenser for vores hverdag. Søvn er vigtig for vores psyke og for, at vi kan have en velfungerende hverdag. For lidt søvn har også en stor indflydelse på blandt andet overvægt, diabetes og hjerteproblemer –for blot at nævne nogle få konsekvenser. Og i dag har mange danskere vanskeligheder, når det kommer til søvn.

Her kan du blive klogere på de mest hyppige årsager til søvnproblemer. Samtidig giver vi dig gode råd til at komme søvnbesværet til livs, så du kan få mere ro og mere søvn.

Hvorfor har mennesker søvnproblemer?

Langt de fleste mennesker oplever perioder, hvor deres søvn er dårligere, end den plejer at være. Men når det kommer til, hvornår der er tale om dårlig søvn, dækker det over forskellige ting. For nogle er det en let søvn, mens det for andre handler om besvær ved at falde i søvn.

I dag taler man både om insomni og hypersomni. Insomni er en betegnelse, der dækker over, når du ikke kan sove. Det grundlæggende problem ligger i, at du enten ligger vågen i lang tid hver aften, eller at du vågner tidligt. Derimod er hypersomni, når du sover for meget. I dag lider cirka 5-10 % af insomni mens 3-5 % lider af hypersomni.

Der findes imidlertid flere årsager til søvnbesvær, og her fokuserer vi på insomni. En meget udbredt og almindelig årsag er enten depression eller stress. Generelt har psykiske lidelser en stor indvirkning på vores søvn. Det kan blandt andet resultere i tankemylder, der gør det næsten umuligt at få en god nattesøvn. Derudover kan hjertesygdomme og natlig vandladning også forstyrre vores nattesøvn.

Desuden påvirker medicin og koffein vores søvn. Indtager du koffein om aftenen, kan det gøre søvnen markant dårligere. Og så kan problemer med døgnrytmen også resultere i insomni.

Hvilke konsekvenser har søvnproblemer hos voksne?

Søvnmangel kan have store konsekvenser for både børn og voksne. Vores søvn er kroppens mulighed for at restituere og lade op, så vi kan klare hverdagens stress og aktiviteter. Værst er risikoen for at dø tidligere, som ligger på hele 12% ved dårlig nattesøvn. Samtidig øges risikoen for overvægt, stress og depression.

Du kan også få dårlig hukommelse, humørsvingninger og svækket koncentrationsevne. Mange oplever også en dårligere reaktionsevne, der særligt kommer til udtryk, når du kører bil.

Derfor skal søvnproblemer tages meget alvorligt. Det er nødvendigt at gøre en stor indsats for at forbedre nattesøvnen. På den måde får din krop og dit sind de bedste vilkår for at fungere optimalt.

Kom søvnløsheden til livs med 10 gode råd

Søvnløshed kan for mange stå på i korte perioder. Men har du oplevet det over en længere periode, kan det være nødvendigt at prøve kræfter med forskellige teknikker. Derfor giver vi dig 10 gode råd til, hvordan du kommer søvnløsheden til livs.

1. Vær ikke bange for dine søvnproblemer

Særligt én faktor kan få dig til at forblive i din søvnløshed. For frygter du ikke at kunne sove om aftenen, kan det påvirke dig negativt. Derudover sover vi ofte mere, end vi tror. Derfor skal du prøve ikke at bekymre dig for meget om, at du har besvær ved at sove.

2. Sov, når du er træt

Mange vælger at følge en fast døgnrytme. Og på sin vis kan det godt betale sig. Men er du ikke træt, bør du ikke gå i seng. I stedet skal du blive oppe, indtil du er træt.

3. Drop skærmen inden sengetid

Skærmtid er en sand synder, når det kommer til søvnbesvær. Det blå lys fra skærmen får hjernen til at tro, at det er dag. Derfor bør du droppe skærmtid minimum én time før sengetid.

4. Læs en god bog

Et simpelt trick til en bedre søvn er at læse en god bog inden sengetid. Det får krop og øjne til at slappe af. Derfor oplever mange også, at de langt hurtigere bliver trætte, når de læser.

5. Stå op, hvis du ikke kan sove

Mange tror fejlagtigt, at det handler om at blive liggende, når man ikke kan sove. Men har du besvær med at falde i søvn, skal du stå op. Du bør stå op, hvis du har ligget i cirka 45 minutter. Så kan du sætte dig med en bog eller lave noget andet i en kort periode

Fakta

Mange mennesker har svært ved at falde i søvn. I følge Københavns Universitet er søvn noget af det vigtigste. Undersøgelser viser, at hvis man ikke får nok søvn, har man en højere chance for at udvikle sukkersyge.

6. Find frem til årsagen

Selvom det kan være vanskeligt at finde frem til, hvorfor du har søvnproblemer, kan det hjælpe dig godt på vej. Har du eksempelvis travlt, eller oplever du andre symptomer, bør du gå til din læge. Mange danskere lider af begyndende stress, og et besøg hos lægen kan hjælpe dig til at komme det til livs. På den måde kan det også skabe noget ro i sindet.

7. Drop en middagslur

Selvom det er fristende at tage en lur i løbet af dagen, bør du undgå det. Sover du i løbet af dagen, giver det dig langt dårligere forudsætninger for at falde i søvn. Det vil samtidig gøre, at du sover mindre tungt om natten.

8. Drop stimulanser om aftenen

Koffeinholdige drikkesom cola og kaffe, påvirker også din søvn negativt. Koffeinen virker opkvikkende på kroppen, og derfor bør du droppe det efter kl. 17. Det samme gælder i øvrigt chokolade.

9. Prøv med meditation

Vil du gå anderledes til værks, kan det betale sig at prøve kræfter med meditation. Det er en effektiv måde at finde ro i kroppen på, og det er gavnligt for langt de fleste. Brug 5-10 minutter hver aften på at meditere.

10. Få pulsen op, men ikke sent om aftenen

Fysisk aktivitet har en positiv indflydelse på kroppen. Derfor bør du sørge for at være aktiv minimum 60 minutter om dagen. Gør det inden aften, i og med at kroppen har brug for tid til at falde til ro. Gør du det for sent, vil det blot virke opkvikkende.