



Gode råd mot søvnløshet

Vanligvis trenger man ikke tenke så mye over søvn, det er en del av rutinen. Men i løpet av livet vil de aller fleste ha perioder hvor de sover dårlig og lite. Dette kalles insomni og selv om det stort sett over av seg selv, er det plagsomt mens det står på.

Søvnvansker er vanlig og et økende problem. En amerikansk undersøkelse viser at mellom 10 og 15 prosent av den voksne befolkningen lider av kronisk insomni, og at ytterligere 25 til 35 prosent lider av tilfeldig insomni. Blant eldre mennesker er søvnproblem ekstra vanlig.

Voksne mennesker trenger i gjennomsnitt 8 timers søvn hver natt, men nøyaktig hvor mye søvn som skal til for at du fungerer optimalt, er det bare du som vet. Ved å eksperimentere med antall timer søvn over en periode på en måned, kan du enkelt finne ut hvor mange timer du bør sove hver natt.

Før du legger deg

Her er noen tips til hvordan du kan legge ting bedre til rette for en god natts søvn.

1) Sørg for at soverommet og sengen er forbeholdt søvn og sex. Ikke bruk rommet, og spesielt ikke sengen, til andre ting, om mulig. Rommet bør være mørkt, kjølig og stille. Ørepropper er et godt middel for å holde forstyrrende lyder på avstand. Sengen må være komfortabel. Madrassen skal verken være for myk eller for hard. Fjern også alle klokker i rommet, de vil bare bidra til å stresse deg ytterligere dersom du våkner midt på natten og ikke får sove igjen. Vekkerklokken kan fint befinne seg i naborommet, eller i det minste utenfor synsvidde. Du vil

fremdeles høre den om morgenen.

2) Innarbeid en god søvnrutine. Legg deg og stå opp til samme tid hver dag, selv i helgene, og ikke bryt søvnrutinen selv om du ikke har sovet godt en natt. Tillater du deg å sove lenge neste morgen, forskyves og forverres bare problemet. Gi også deg selv mulighet til å roe deg ned før du går til sengs. Te brygget på kamille, ingefær, humle, lindeblomst, sitronverbena eller nøkleblom skal virke søvnfremmende. Det er også fint om du og partneren din kan etablere et noenlunde likt søvnmønster.

3) Regelmessig mosjon virker positivt inn på søvn. Tren gjerne tidlig på ettermiddagen/kvelden, men ikke sent om kvelden – det vil forstyrre søvnmønstret. Spiser du mye rett for du går til sengs, kan det bidra til å holde deg våken, og legger du deg sulten, risikerer du å våkne altfor tidlig. Spis et lett kveldsmåltid et par timer før du legger deg. Unngå koffeinholdige drikker etter kl. 18. Alkohol og sigaretter er heller ikke bra de siste timene før du går til sengs. Alkohol kan nok hjelpe deg å sovne, men sjansen er stor for at du vil våkne i løpet av natten og sove dårlig. Sex virker søvndyssende på mange mennesker.

4) Brenn et duftlys med lavendel før du legger deg, eller legg en pose tørket lavendel under hodeputen. Duften virker beroligende.

Dersom du til tross for alle dine anstrengelser i forkant likevel ikke får sove, eller våkner i løpet av natten, er det flere ting du kan forsøke.

Etter at du har lagt deg

1) Pusteøvelser hvor du konsentrerer deg om å puste dypt og teller dine åndedrag, virker beroligende og meditativt. Det hjelper også til å blokkere ut andre tanker og grublerier som kan forstyrre søvnen. Å telle sauer er et velprøvd knep.

2) Dersom du grubler over et problem, forsøk å skrive det ned og si til deg selv at du skal takle det i morgen.

3) Får du ikke sove igjen, er det bedre å stå opp enn å ligge og vri deg. Gjør noe beroligende; se på tv, hør på rolig musikk, eller les en bok. Du kan også drikke en kopp te og spise en godt moden banan. Det søte i bananen skal virke beroligende.

Legen kan hjelpe deg

Hvis du har forsøkt alle disse tipsene og fremdeles ikke får sove, er det på tide å oppsøke fastlegen din for å undersøke om du kan lide av mer alvorlige søvnforstyrrelser. Dersom det ligger andre ting til grunn for søvnløsheten din, som sykdom, bivirkninger av medisiner eller emosjonelle problemer, kan legen din også her hjelpe deg med riktig behandling.

Kilder:

The Royal College of Psychiatrists <http://www.rcpsych.ac.uk>

Wikipedia: <http://no.wikipedia.org>

Iform.se: <http://iform.se/valbefinnande/stress/sov-battre-i-natt>