

DIN SØVN ER KERNEN TIL GOD ENERGI

TIL DIG DER DRØMMER OM AT SOVE BEDRE



Om små forandringer i din hverdag, der kan ændre dit liv, øge dit energiniveau, forbedre din livskvalitet og gøre dig mere robust overfor stress og infektioner. Manualen er til dig, der er nysgerrig på søvnens betydning, vil have gode værktøjer til god søvn eller kæmper med at få nok søvn.

Alt for mange af os undervurderer betydningen af at få tilstrækkeligt med søvn. En god nattesøvn giver os ikke blot energi til den kommende dag, den er også livsnødvendig for vores helbred på længere sigt.

Hver fjerde dansker får ikke den nødvendige søvn, og hver tiende oplever så omfattende søvnproblemer, at det går ud over deres livskvalitet, humør og evne til at fungere i hverdagen.

Når vi sover om natten, går nogle af kroppens mest komplicerede og sofistikerede systemer i gang. De reparerer, justerer og genopbygger næsten alle aspekter af vores psykologi og fysiologi. Desuden stabiliserer nattesøvnens vores humør, behandler stress, reparerer vores væv,

genskaber balancen i hjernens biokemi og vedligeholder vores immunsystem.

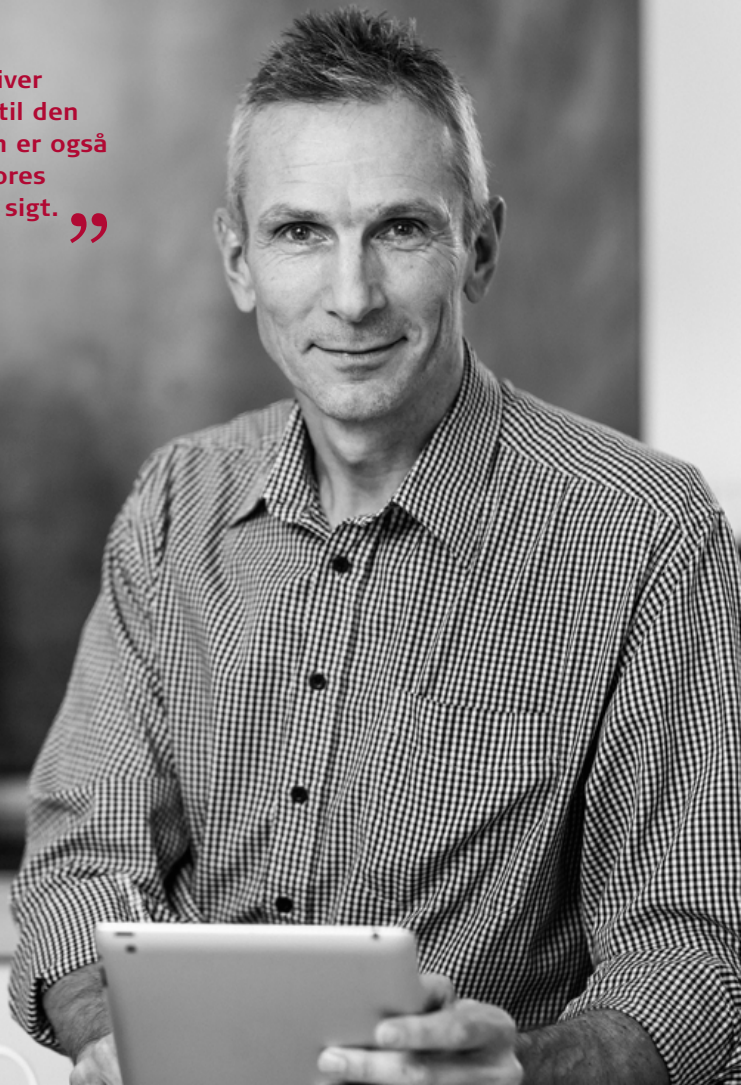
Fokus på søvn

Ved at have fokus på at få den nødvendige søvn kan du forbedre din sundhed og trivsel markant. Blot efter 1-2 uger med nok søvn kan du opnå reduceret stress og bekymringer, forbedret fokus og produktivitet for ikke at tale om et boost af dit energiniveau. Forskning fra amerikanske og danske studier viser også, at nok søvn forbedrer sikkerheden generelt og reducerer fejl markant.

Mulige årsager til dårlig søvn

Der findes en række kendte årsager til for lidt eller dårlig søvn. Den mest oplagte er naturligvis småbørnsfamilier, hvor man i en periode

“ En god nattesøvn giver os ikke blot energi til den kommende dag, den er også livsnødvendig for vores helbred på længere sigt. ”



eller flere gange i løbet af natten bliver afbrudt i søvnen pga. grædende eller syge småbørn.

En ny befolkningsgruppe, som ikke tidligere har haft søvnproblemer, er de unge. Unge bliver ofte udsat for blåt lys (computer, iPad og mobiltelefon) til langt ud på natten. FOMO (Fear of Missing Out) på de sociale medier hersker blandt de unge.

Hos voksne ser man ofte, at der er mange, der er af den opfattelse, at søvn er for svæklinge. Vi har travlt og vil det hele (karriere, familie, motion og sociale aktiviteter) og tror, at den bedste måde, at opnå dette på, er ved at sove

færre timer, for derved at have flere vågentimer til at få tingene gjort. Intet kunne være mere forkert. Derudover er de mest almindelige årsager til søvnløshed hos voksne: Skilsmisse og andre livskriser, problemer på jobbet, uhenigtsmæssig kost og for lidt bevægelse i hverdagen.

Sidst, men ikke mindst kan søvnløshed skyldes sygdomstilstande som kroniske smerter/sygdom, overvægt, traumer fra barndommen eller traumer fra krig.

**VIDSTE DU AT NÆSTEN
300.000
DANSKERE ER JÆVNLIGE
BRUGERE AF SOVEMEDICIN**

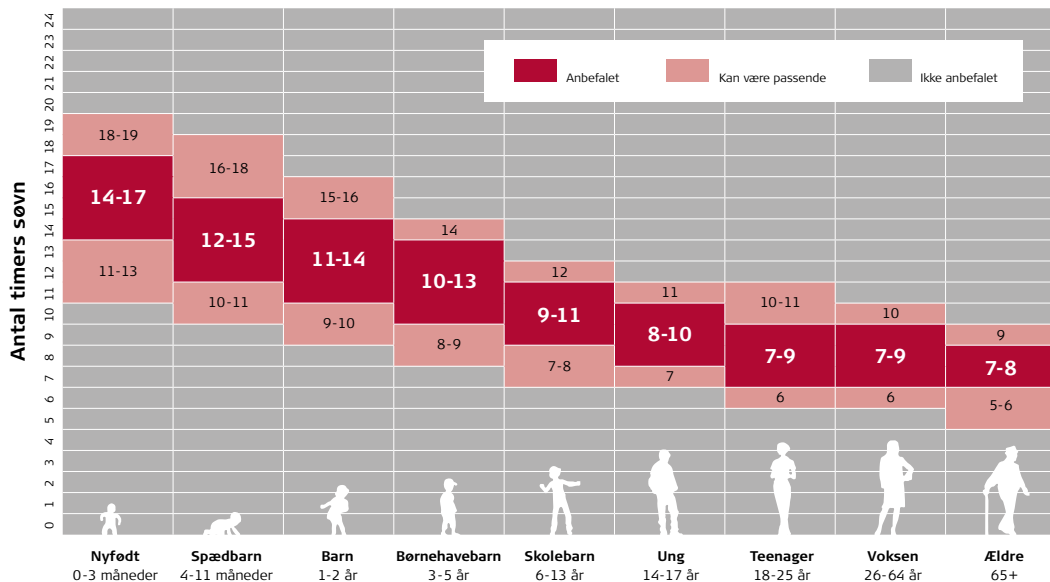
Kilde: Bobby Zachariae, søvnforsker og psykiater 2015

KAN MAN SPOTTE EN SØVNBERØVET PERSON?

De mest sandsynlige tegn vil være:

- **Forøget sygefravær**
- **Klager over fysiske problemstillinger eller manglende energi**
- **Man lider ofte af humørforandringer og har kortere lunte end normalt**
- **Man mister let overblikket**
- **Man laver flere fejl end normalt**

HVOR MEGET SØVN HAR VI BEHOV FOR?



Jo yngre vi er, des mere søvn har vi brug for. Det anbefales, at voksne får mellem 7 og 9 timer uafbrudt søvn pr. nat

Hvis man får for lidt søvn, fx fordi man går for sent i seng, forstyrrer man ikke blot kvaliteten af den søvn, man får, ganske betydeligt - man kan også på langt sigt blive både syg og for

tyk. Årsagen er, at man i den første del af natten gennemgår særligt lange og helende dybdesøvnperioder. Mellem kl. 23 og kl. 3 udskilles ekstra kolesterol-sænkende væksthormon og det fedtnedbrydende hormon leptin. Går man for sent i seng, bliver denne fint afstemte timing forskubbet, og følgen er, at kroppen lagrer fedt - frem for alt i bugregionen - i stedet for at

forbrænde det. Også risikoen for forhøjet blodtryk, diabetes og hjerteinfarkt stiger alarmende. Af disse grunde bliver en "helbredende søvn" endnu vigtigere for din personlige trivsel og velbefindende.



TILSTRÆKKELIG SØVN KAN:

- **Drastisk forøge din indlærings- og koncentrationsevne**
- **Forøge din kreativitet**
- **Formindske din risiko for at få hjerte-kar sygdomme**
- **Formindske din risiko for at få diabetes II**
- **Formindske din risiko for at køre galt og lave fejl**
- **Formindske din risiko for at blive overvægtig**
- **Formindske din risiko for at tage forhastede og uigennemtænkte beslutninger**

HVAD SKER DER MED DIG NÅR DU FÅR FOR LIDT SØVN?

Du glemmer mere

Du har det liiiiige på tungen, men du kan simpelthen ikke komme i tanke om, hvad hun hedder hende, der sidder skråt over for dig på kontoret. Forskerne er ikke helt sikre på hvorfor, men formentlig er det et kommunikationsammenbrud mellem neuronerne og synapserne (kontaktfladen mellem to hjerneceller), som gør, at mangel på søvn gør din navne-hukommelse dårligere.

Ifølge Søvncentret i Cleveland, kan det også vise sig ved, at du har svært ved at huske, hvor du kender personer fra, og ved, at du snubler mere over ordene.

Smerte gør mere ondt

I en søvnundersøgelse fra 2012 blev deltagerne udsat for smertefuld stimulans. Nogle af dem havde forinden sovet 10 timer hver nat i fire dage, mens andre havde beholdt deres vanlige søvnrhythme.

Det viste sig, at de, som havde sovet mest, kunne holde til smerte i 25 procent længere tid end de andre. Forskerne peger på, at det skyldes, at søvnmangel forstærker betændelse (inflammation) i kroppen, hvilket nemt kan forværre smerte.

Dine bukser strammer

Hvis du ikke får søvn nok, får du en større tendens til at få lyst til – og give efter for lysten til – fed mad og fastfood. Det viser en undersøgelse fra University of California.

Forskerne scannede søvnmanglende menneskers hjerner og beviste på den måde, at når de indtog mad med mange kalorier forhøjede det den aktivitet i hjernen, som styrer dit behov for at spise.

Desuden kunne forskerne se, at søvnmanglen påvirker det sted i hjernen, som gør dig i stand til at tage fornuftige beslutninger.

Hvad kan vi selv gøre for at sove bedre?

Sørg for at gå i seng og stå op på regelmæssige tidspunkter. Dette fremmer en regelmæssig døgnrytme. Hvis du har søvnproblemer, skal du undgå at sove i løbet af dagen, også selvom du er søvning. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid.



NÅR VI HAR SØVNUNDERSKUD KAN DET VISE SIG PÅ FØLGENDE MÅDE:

- Manglende energi
- Nedsat engagement
- Nedsat kreativitet
- Nedsat koncentrationsevne og døsigheid
- Større sandsynlighed for at lave fejl
- Kortere lunte
- Manglende overblik
- Nedsat produktivitet
- Nedsat immunforsvar
- Nedsat indlæringssevne
- Nedsat beslutningsdygtighed
- Risiko for at få diabetes II øges med 50%
- Risiko for at få et slagtilfælde øges med 15%

“ Efter 1-2 uger med nok søvn kan du opnå reduceret stress og bekymringer, forbedret fokus og produktivitet for ikke at tale om et boost af dit energiniveau. ”



Gå kun i seng, når du er søvnig, og forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn. Undgå ikke-søvnrelaterede aktiviteter (med undtagelse af sex) i soveværelset, fx arbejde, besvare e-mails, se Netflix osv.

Lær en afspændingsteknik fx Mindfulness. Det reducerer spændinger, der modvirker dårlig søvn. Brug teknikken, hvis du vågner om natten eller har svært ved at falde i søvn. Undgå at gruble over problemer og morgendagens aktiviteter, når du ligger i sengen. Skriv i stedet dine oplevede problemer ned flere timer før sengetid, angiv mulige måder at håndtere disse problemer på og læg derefter problemerne til side.

Vær opmærksom på overdrevent negative tanker om søvn, der kan bidrage til at holde dig vågen. Undgå alkohol, hård træning og koffeinholdige drikke om aftenen.

Mennesker med søvnproblemer undervurderer ofte det antal timer, som de reelt sover. Før søvndagbog, hvor du noterer, hvornår du gik i seng, hvornår du ca. faldt i søvn, hvor mange gange du vågnede om natten, hvornår du vågnede om morgenen, og hvornår du stod op. Mange bliver overraskede over, hvor længe de faktisk sover.

Hvis du ikke orker at føre dagbog, kan du udnytte teknologien og anskaffe en "wearable" søvntracker, fx Jawbone UP3, som PFA har testet.

Vær ikke for hård ved dig selv

Vores tanker, forestillinger og forventninger kan have stor indvirkning på vores psykiske og fysiske velbefindende. Når man oplever, at sove medicin stadig virker efter 5-6 uger, skyldes effekten først og fremmest en forventet indlært placeboeffekt – vores hjerne fortæller os, at det virker.

På samme måde kan negative tanker omkring søvn påvirke vores søvnkvalitet. Søvnproblemer kan let udvikle negative tanker om vores søvn. Tanker som "jeg bliver syg, hvis jeg ikke får nok søvn" og "jeg lukkede ikke et øje i nat", øger vores nervøsitet og anspændthed.

Negative tanker og følelser frembringer en stress reaktion med øget puls, forhøjet blodtryk, muskelspændinger og øget hjerneaktivitet. Når vi er nervøse og bekymrede, er det hjernens naturlige reaktion at gøre os mere vågne og opmærksomme.

HVORDAN ÆNDRER MAN SØVNADFÆRD?

Hvordan ændrer du lettest uhensigtsmæssige søvnmønstre til gode søvnvaner?

Hvis du følger disse råd, er du godt på vej!

SØRG FOR AT:

- Gå i seng på samme tidspunkt hver dag
- Have et støjfrit, udluftet og mørkt soveværelse
- Spise faste måltider og undgå at gå sulten i seng
- Være fysisk aktiv og motionere – men senest 3 timer før du går i seng.

PRØV AT:

- Undersøge din livsstil (kost, motion, stimulanser: kaffe, rygning, alkohol mm.)
- Undersøge dit søvnmønster (søvntracker eller dagbog i mindst 1-2 uger)
- Vurdere din søvnkvalitet – tænk over hvordan du har det, når du føler dig udhvilet (søvntracker eller dagbog i mindst 1-2 uger)
- Lytte til visualiseringsøvelser før du sover (fx Bobby Zachariaes lydfiler) – følg instruktionerne nøje
- Hvis intet af dette hjælper søg læge.

UNDGÅ:

- Alkohol, specielt om aftenen
- Rygning (nikotin er en stimulans)
- Koffein sent på dagen – (kaffe, cola, te)
- At drikke for meget inden du går i seng
- At sove længere end du har brug for
- At gå i seng før du er søvngig
- At sove for meget i løbet af dagen (særligt efter kl. 14.00)
- At tage problemerne med i seng
- At se på uret mens du prøver at falde i søvn
- At bruge sengen til fx at se fjernsyn, have pc/iPad med
- At anstrenge dig for at sove.

Kildehenvisninger:

Bobby Zachariae: Sov godt, visualisering & Livskvalitet, redskaber til håndtering af søvnproblemer. Sleep.org, 2015. Poul Jennum, søvnforsker, Dansk Center for Søvnforskning. National Sleep Foundation, 2015. Colin Espie, Søvnforsker, University of Rochester. Vidensråd for Forebyggelse, 2015.

I denne serie af pixibøger med viden og værktøjer findes også:

- Bevægelser i arbejdsdagen
- Mindfulness - gode råd til at finde ro og styrke i dig selv
- Forstyrrelser i arbejdsdagen
- Nudging & inspiration - lidt sundere vaner på jobbet
- 10 lette opskrifter - sunde tips fra Umahro Cadogan
- Metode & effekt - hvordan man arbejder strategisk med sundhed på arbejdspladsen
- PFA evidenskatolog 2016, fakta og & anbefalinger

PFA Pension

Sundkrogsgade 4
2100 København Ø
Telefon 39 17 50 00
www.pfa.dk
CVR: 13 59 43 76

PFA
P E N S I O N