

Derfor er søvn super vigtig

Af erhvervspsykolog og stresseksperter Pernille Rasmussen, Grow People

Mange af os dør desværre med søvnbesvær. Det viser en analyse foretaget af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) og TeamArbejdsliv, hvor 41,3% af deltagerne svarede, at de ikke føler sig udhvilede om morgenen. Desuden klargør analysen, at antallet af danskere med søvnbesvær er steget fra 2012 til 2016, hvilket er bekymrende. Særligt fordi søvnbesvær kan være forbundet med en række alvorlige sundhedsudfordringer såsom øget risiko for at få kroniske sygdomme, herunder iskæmisk hjertesygdom og diabetes. Samtidig kan problemer med at sove være en indikator på stress, ligesom søvnbesvær også indgår i de depressive symptomer. NFAs og TeamArbejdslivs analyse peger i tillæg hertil på, at det er nødvendigt at sætte ind mod søvnbesvær på arbejdspladserne, da særligt dårligt psykosocialt arbejdsmiljø, tidlige mødetider og natarbejde påvirker vores nattesøvn.

Men hvorfor er søvn så vigtigt for os? Det hænger sammen med, at vi restituerer, mens vi sover. De fleste af os kan sikkert også nikke genkendende til, at vores mentale og fysiske overskud bliver mindre, når vi sover for lidt, eller vores søvnkvalitet er dårlig. De fleste af os mister også energien til at gøre nogle af de ting, vi ved er godt for os, såsom at dyrke motion og spise sundt, ligesom vi bliver irritable, når vi ikke sover godt.

Ikke desto mindre er det vigtigt at huske på, at der ikke er nogen grund til at bekymre sig, hvis man kun oplever søvnbesvær en gang i mellem - vi kan nemlig sagtens fungere i kortere perioder med færre timers søvn, end vi optimalt set har brug for. Det er derimod søvnunderskud over længere tid, der kan påvirke vores helbred og bør få vores alarmklokker til at ringe. Man kan nemlig hurtigt blive fanget i en ond cirkel, hvor man måske ikke når de ting, man skal, hvilket kan føre til yderligere stress, ligesom at mange mennesker med søvnproblemer bekymrer sig meget herom, hvilket i sig selv kan føre til, at man gearer op og ikke kan sove.

5 råd til dig der har søvnproblemer:

Alt i alt hersker der således ikke tvivl om, at søvnbesvær over længere tid kan have en række negative helbredsmæssige konsekvenser, men der er heldigvis en række simple ting, som du kan gøre for at forbedre din nattesøvn:

1. **Find ud af hvor meget søvn du har brug for.** Det er vigtigt at være bevidst om hvor meget søvn, der er nødvendigt for, at man fungerer godt. For de fleste af os er 7-8 timers søvn hver nat tilstrækkeligt.
2. **Følg den samme døgnrytme.** Når du har styr på, hvor mange timers søvn netop du har brug for, kan du bestrebe dig på at følge den samme døgnrytme hver dag. Det vil sige, at du så vidt som muligt går i seng og står op på samme tid.
3. **Gear ned inden sengetid.** Undgå fysisk aktivitet, såsom sport, samt arbejde og skænderier lige inden sengetid. Det gælder med andre ord om at undgå aktiviteter, der kan øge dit arousalniveau.
4. **Undgå at kigge på elektroniske devices lige inden du går i seng.** Inden sengetid kan det være en god idé at lade være med at se tv og kigge på tablets, da lyset fra disse har en opkvikkende effekt. Prøv i stedet at dæmpe lyset, så du indikerer til kroppen, at det er tid til at gear ned. Du kan også overveje at bruge en beroligende app.
5. **Undgå for meget alkohol og koffein.** Selvom mange af os godt kan lide et glas vin en gang i mellem, bør du holde igen med alkohol, da det kan føre til en mere urolig søvn, ligesom du bør undgå for meget koffein, da det kan nedsætte længden af din søvn.

