

Modul 4

Hvile og søvn

På dette modul skal vi kigge nærmere på, hvordan vi bedst muligt lader op eller restituerer, om man vil. Hvile og søvn er meget vigtigt for stressede mennesker, da det er her, kroppen og hjernen skal genopbygges. Så hvis ikke der er ordentlig kvalitet i søvn, og hvis ikke vi indimellem hviler, får vores organisme ikke de pauser, den har behov for, og restitutionsprocessen vil ikke være lige så god.

Målet med dette modul er at give dig nogle helt konkrete råd og opgaver der kan forbedre din nattesøvn og give dig en forståelse af vigtigheden af at holde pauser og hvile.

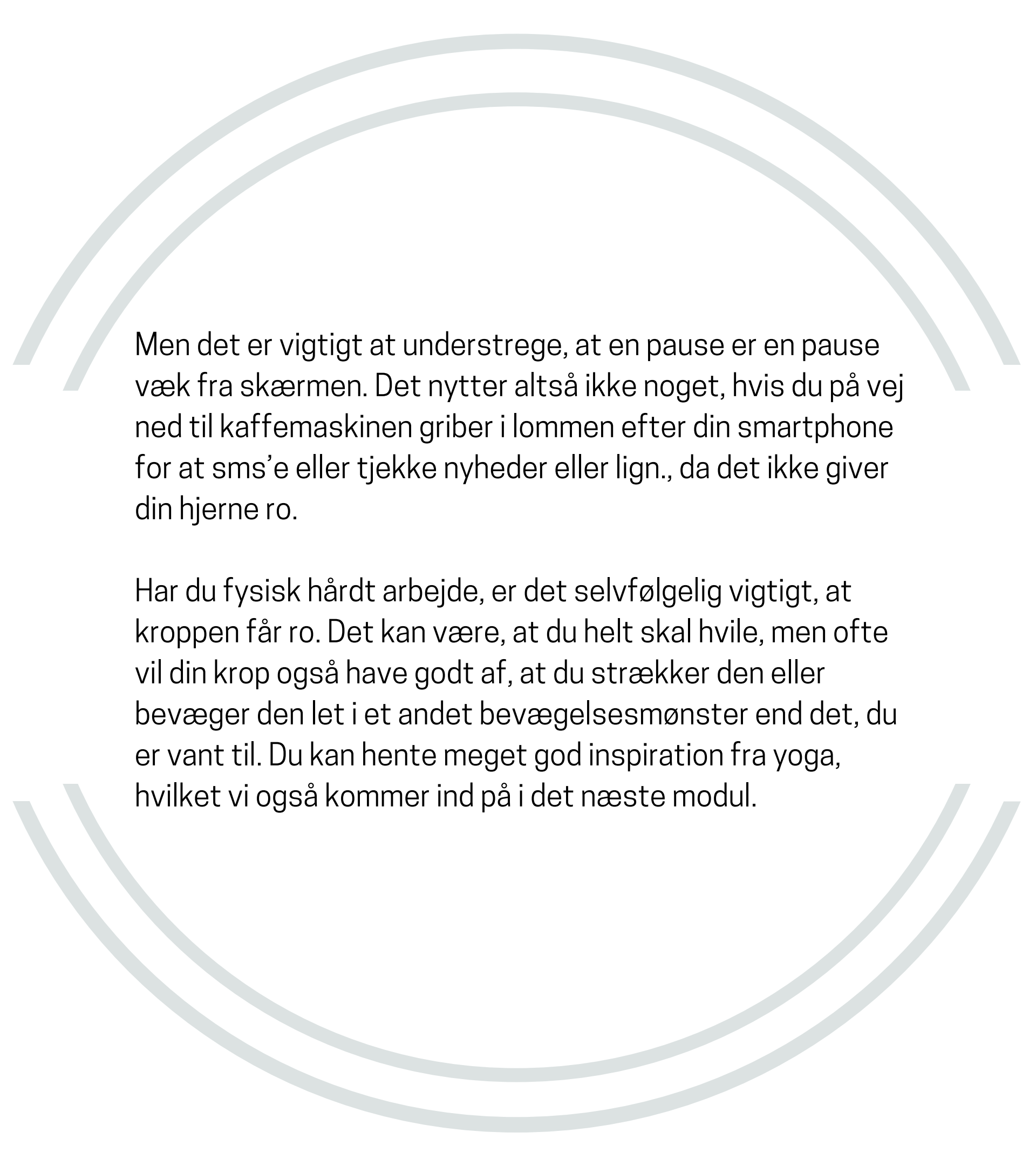
Denne uges opgave tager derfor udgangspunkt i, hvordan og hvor meget du sover og hviler, så du på baggrund af det kan ændre i de rutiner, der er u hensigtsmæssige for dig og din nattesøvn.



HVILE OG PAUSER

Pauser og hvile er stort set lige så vigtige som søvn. Undersøgelser viser, at et af de vigtigste og enkleste råd mod stress er at holde pauser jævnlige i løbet af dagen. Det er vigtigt at understrege, at pauser og hvile er restitutionstid til din krop og hjerne, hvor hele din organisme skal have ro og koble af, hvorfor det er vigtigt, at det foregår væk fra skærmen og gerne ude i det fri. Mange af os kan med meget få justeringer få flere pauser ind i vores hverdag, hvad enten vi er på job, arbejder hjemme eller går hjemme, og i langt de fleste tilfælde vil vi ovenikøbet opleve, at vi bliver langt mere effektive og får langt mere overskud i hverdagen.





Men det er vigtigt at understrege, at en pause er en pause væk fra skærmen. Det nytter altså ikke noget, hvis du på vej ned til kaffemaskinen griber i lommen efter din smartphone for at sms'e eller tjekke nyheder eller lign., da det ikke giver din hjerne ro.

Har du fysisk hårdt arbejde, er det selvfølgelig vigtigt, at kroppen får ro. Det kan være, at du helt skal hvile, men ofte vil din krop også have godt af, at du strækker den eller bevæger den let i et andet bevægelsesmønster end det, du er vant til. Du kan hente meget god inspiration fra yoga, hvilket vi også kommer ind på i det næste modul.

Hold aktive pauser på 15 min.

Din hjerne har brug for pauser. Hvis du virkelig vil arbejde effektivt, kan du bruge pauserne til at lave praktiske opgaver til glæde for dig selv og din familie. Det vil give dig et overskud, der i sidste ende også er godt for din arbejdsplads. Det giver energi at få ordnet de ting, der har ligget længe og givet dig dårlig samvittighed. Når de er ryddet af vejen, kan du desuden bruge dine mentale ressourcer på at arbejde effektivt i stedet.

Vi har udarbejdet en skabelon for, hvordan du kan få en effektiv arbejdsdag med pauser og hvile. Du kan læse artiklen **her** og bruge hovedprincipperne og tilrette den netop din hverdag, så du kan bevare effektiviteten og overskuddet uden stress.

Virker HyperLink ikke? <https://stressamb.dk/artikler/saadan-faar-du-den-mest-effektive-arbejdsdag/>

SØVN

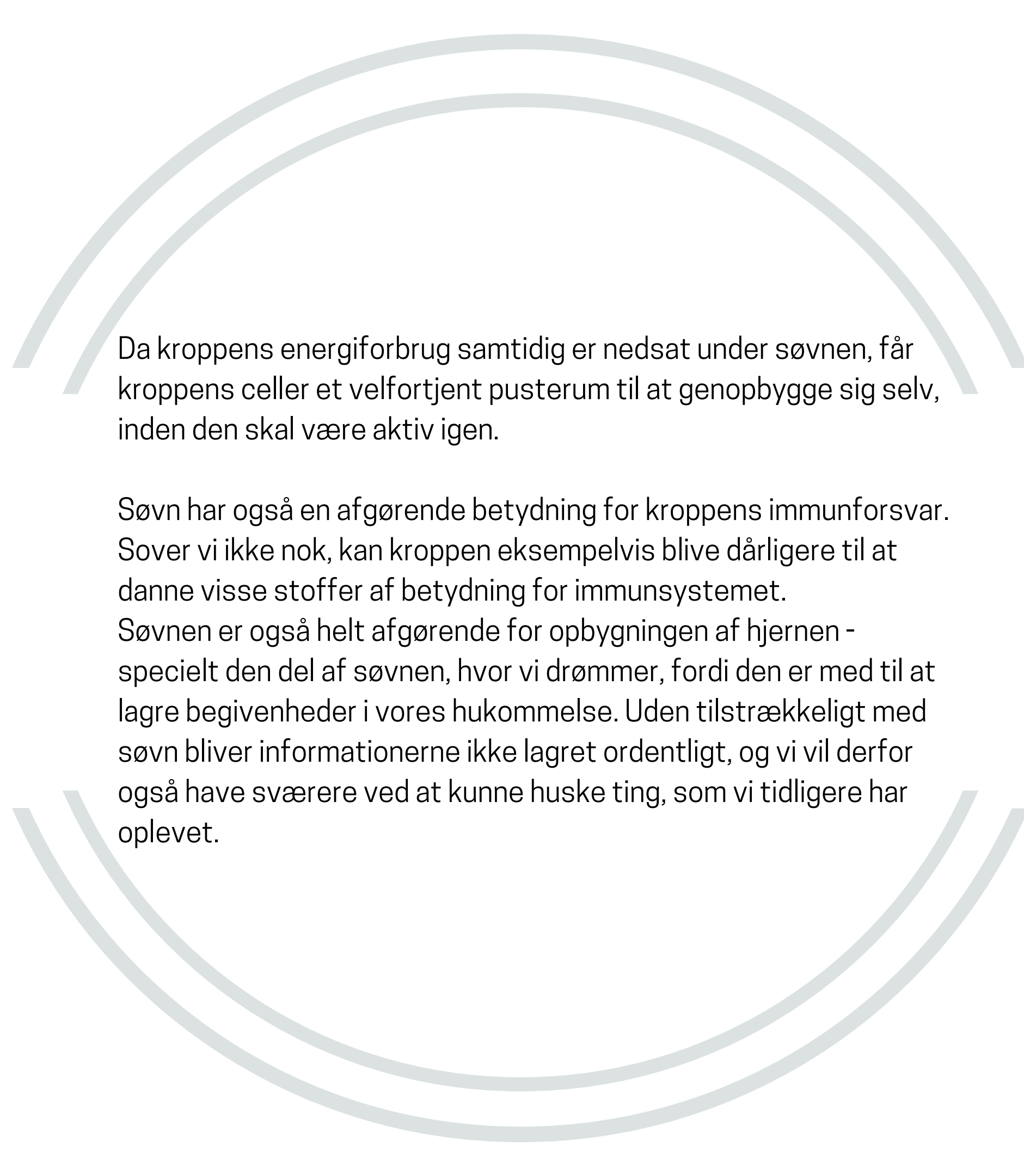
Vi sover næsten en tredjedel af livet, hvilket understreger vigtigheden af at have søvn med kvalitet. Søvn er noget, mange mennesker tager for givet, men det er nok de færreste mennesker, der ved, hvor vigtig søvn i virkeligheden er, og hvor store konsekvenser et dårligt søvnmønster kan give.

Søvn og hvile er af afgørende betydning for et sundt helbred for alle mennesker og er særdeles vigtigt i forbindelse med stress. Meget tyder på, at der er en stærk kobling mellem immunforsvaret, søvnmangel og stress. Når vi sover, arbejder kroppen med en del genopbyggende processer i hjerne og krop, der styrker os og holder os sunde og raske. Derudover er en god nats søvn afgørende for, hvordan vi går den kommende dag i møde, da søvnen har stor indvirkning på og betydning for vores humør og generelle overskud. Når vi ikke får søvn nok, bliver vores mentale overskud mindre, vores lunte kortere, og vi bliver ofte mere nærtagende. Vi vil også være mere tilbøjelige til at aflyse aftaler, springe træningen over, spise mere usundt, hvilket alle er aktiviteter, der skal holde os bedre i balance.



Mange tager søvnen for givet, men flere og flere har søvnproblemer, hvilket i ekstreme tilfælde kan være direkte livsfarligt. Så der er god grund til at tage søvnen alvorligt, og måske er det i virkeligheden den bedste bivirkningsfrie medicin, man kan forestille sig.

Når vi sover, sker der en lang række processer i hjernen og kroppen, der holder os sunde og raske. Får man tilstrækkeligt med søvn, vil søvnen have en helbredende, forebyggende og genopbyggende funktion på rigtig mange områder. Når vi er vågne og er aktive, arbejder vores organer, men de nedbrydes på sigt, hvis de ikke får hvile til restitutionsprocesserne. Søvn har den gavnlige virkning, at kroppen under søvn producerer forskellige hormoner, der medvirker til hjernens og kroppens genopbygning.



Da kroppens energiforbrug samtidig er nedsat under søvnen, får kroppens celler et velfortjent pusterum til at genopbygge sig selv, inden den skal være aktiv igen.

Søvn har også en afgørende betydning for kroppens immunforsvar. Sover vi ikke nok, kan kroppen eksempelvis blive dårligere til at danne visse stoffer af betydning for immunsystemet.

Søvnen er også helt afgørende for opbygningen af hjernen - specielt den del af søvnen, hvor vi drømmer, fordi den er med til at lagre begivenheder i vores hukommelse. Uden tilstrækkeligt med søvn bliver informationerne ikke lagret ordentligt, og vi vil derfor også have sværere ved at kunne huske ting, som vi tidligere har oplevet.



God søvn er også godt for vægten og til at holde fedtprocenterne nede, da flere studier viser sammenhæng mellem manglende søvn og fedme. Således har forskere i en amerikansk undersøgelse fundet ud af, at folk, der i gennemsnit sover 7,7 timer om natten, generelt er slankere end dem, der sover mindre end det.

Kroppen reducerer mængden af stresshormonet kortisol, når vi sover. Kortisol er et hormon, der stimulerer appetitten og kan give dig lyst til at spise i løbet af dagen til trods for, at din mave hverken er tom eller sulten. Hvis du ofte har trang til at spise eller cravings efter sukker, kan det altså være et tegn på, at dit kortisolniveau er for højt. Ud over at regulere appetitten er søvnen også med til at øge kroppens omsætning af sukker og fedt.

Har man et overskydende lager af energi tilovers fra dagen, vil det derfor blive reduceret kraftigt under søvnen. Det mindsker risikoen for diabetes, insulinresistens, åreforkalkning og fedme.

Undersøgelser har vist, at hormonbalancen påvirkes negativt, hvis du kun sover 4 timer i bare 6 dage. Efter bare 6 dage lignede forsøgspersonernes hormonprofiler ældre menneskers eller mennesker, der var ramt af depression.

Søvn er også vigtig i forhold til sport og træning. Utallige undersøgelser viser samstemmende, at et godt og sundt søvnmønster er det, der skal til for at yde en optimal og fokuseret præstation.





Som alle andre mønstre skal gode og sunde søvnvaner trænes og indøves. Folk, der har ustabil og dårlig søvn, har det netop, fordi de over længere tid har ”trænet” et dårligt søvnmønster. Så en god søvn kommer altså ikke over natten, men skal trænes og gentages som alle andre gode vaner. Det fysiske miljø er også særdeles vigtigt. Madrassen, dyner, hovedpuder, temperatur, lyde og mørklægning er nogle af de faktorer, der danner basis for en god nats søvn. Og her kan vi have meget forskellige behov. Nogle mennesker ligger bedst på hårde madrasser, og valg af hovedpude kan også være meget individuelt. Vi har alle særlige behov, der kan være meget forskellige, hvilket selvfølgelig kan være en udfordring, hvis vi deler soveværelse med vores partner.

HER ER 10 GODE RÅD, DER KAN FÅ DIG TIL AT SOVE BEDRE OM NATTEN:

- **Tag en rolig stund inden nattesøvnen**

Forbered dig i god tid på din nattesøvn og gør den sidste time, inden du går i seng, til en rolig stund, hvor du gearer din organisme og dit nervesystem til en rolig nat.

- **Sluk alt lyset og mørklæg vinduer**

Sørg for, at der er mørkt i dit soveværelse, selv en mobiltelefon, et standby-lys på et tv eller en computerskærm, der kører, kan forstyrre nattesøvnen. Mørke sætter gang i kroppens egen produktion af søvnhormonet melatonin, og selv lidt lys forstyrrer denne proces.

- **Sænk temperaturen**

De fleste mennesker sover bedst ved en temperatur på omkring 18-19 grader, men de rette temperaturer kan spænde mellem 17-22 grader, og det kan give problemer med at sove, hvis der både er for koldt eller for varmt.

- **Luk larmen ude**

Larm og støj forstyrrer nattesøvnen, så sørg for at skærme dig af for så mange forstyrrende lyde som muligt. Det er dog ikke alle lyde, der forstyrrer. Meditativt bølgeskvulp eller afslappende musik kan være godt for nogle. Det er ikke alle, der foretrækker at sove i fuldstændig stilhed, men det kan være godt at være opmærksom på, hvilke lyde der gør dig rolig, og hvilke lyde der forstyrrer. Ørepropper kan i øvrigt være særdeles effektive i forhold til at lukke forstyrrende lyde ude.



- **Skriv en to do-liste**

Ligger du vågen og grubler eller tænker over problemer eller er du begyndt at tage hul på morgendagens program, så kan det være godt for dig at skrive tanker ned på papir. Ved at skrive problemer eller tanker ned får du dem ud af dit system, og det kan give en fornemmelse af, at du har styr på tingene så du kan tage fat om dem næste dag. Hvis du ønsker at forebygge denne proces, laver du øvelsen en times tid, inden du går i seng.

- **Undgå at træne før sengetid**

Omstillingen fra aktiv træning til den efterfølgende hvilefase tager tid. Hård motion aktiverer kroppen, så det er vigtigt, at fysisk aktivitet ikke ligger for tæt på sengetid. Når vi træner, sker der en ændring i stofskiftet, og kroppen udskiller stoffer og hormoner, der holder os vågne.

- **Undgå spisning og alkohol før sengetid**

Hvis man spiser et stort måltid mad umiddelbart inden, man skal sove, kan man føle sig ubehagelig tilpas og alt for mæt - og det kan gøre det svært at falde i søvn. Ideelt set bør man spise aftensmad mindst to timer, før man skal sove. Hvis du er vant til at spise lidt, inden du skal sove, så hold dig til madvarer, der er gavnlige for søvnen - det er simple kulhydrater, som eksempelvis frugt eller et glas mælk.

Alkohol kan være et tveægget sværd, da mange falder godt og hurtigt i søvn efter at have indtaget alkohol. Men når kroppen begynder at fordøje alkoholen, bliver den dybe REM-søvn forstyrret og reduceret, hvilket giver en dårligere søvn. Det kan betyde, at man vågner træt og ikke har den samme koncentrationsevne den efterfølgende dag. Et godt råd er derfor at holde sig til alkohol i løbet af aftensmaden og droppe alkoholen senere på aftenen.

- **Visualiser dig til ro og vend de negative tanker**

Vend dine tanker hen imod ting, som du ved giver dig ro. Det kan være at forestille dig en rolig stund ved en dejlig strand eller et sted, som er trygt og rart.

Negative tanker som “jeg klarer aldrig det vigtige møde i morgen, hvis ikke jeg får sovet”, eller voksende irritation over, at du ikke kan falde i søvn, bidrager kun til at holde dig vågen i længere tid. Husk på, at en enkelt nat med reduceret nattesøvn ikke er en katastrofe. Fortæl i stedet dig selv, at du nok skal klare mødet i morgen og vend dine øvrige tanker i mere positiv retning.

- **Prøv en åndedrætsøvelse eller en kortere meditation**

Der findes en række åndedrætsøvelser, som kan hjælpe søvnen på vej. En af de mest populære er 4-7-8-metoden. Den går ud på at regulere vejrtrækningen, og du kan finde den her

Xavier Bloomer - Vejrtrækningsøvelse

Der er også en række korte meditationer på YouTube som bl.a. denne her:

The Honest Guys - Meditationsøvelse

- **Stå op, hvis intet andet virker**

Kan du slet ikke finde ro, så stå ud af sengen og gå ind i et andet rum. Du får ikke noget ud af at ligge i sengen og rotere som en grillkylling på spyd i timevis. Læs eksempelvis i en bog, indtil du føler dig søvnig, men undgå at se tv eller bruge computeren. Lyset fra skærmene hæmmer udskillelsen af søvnhormonet melatonin.



Mange mennesker har vænnet sig til dårlige og usunde søvn- og hvilevaner uden at tænke over det. Kroppen har en stor tolerance, hvilket betyder, at vi ofte vænner os til at sove dårligt og ofte lærer at leve med det. Men der er rigtig meget at hente ved at forbedre kvaliteten i din søvn og ved at huske at hvile og holde pauser i løbet af dagen.

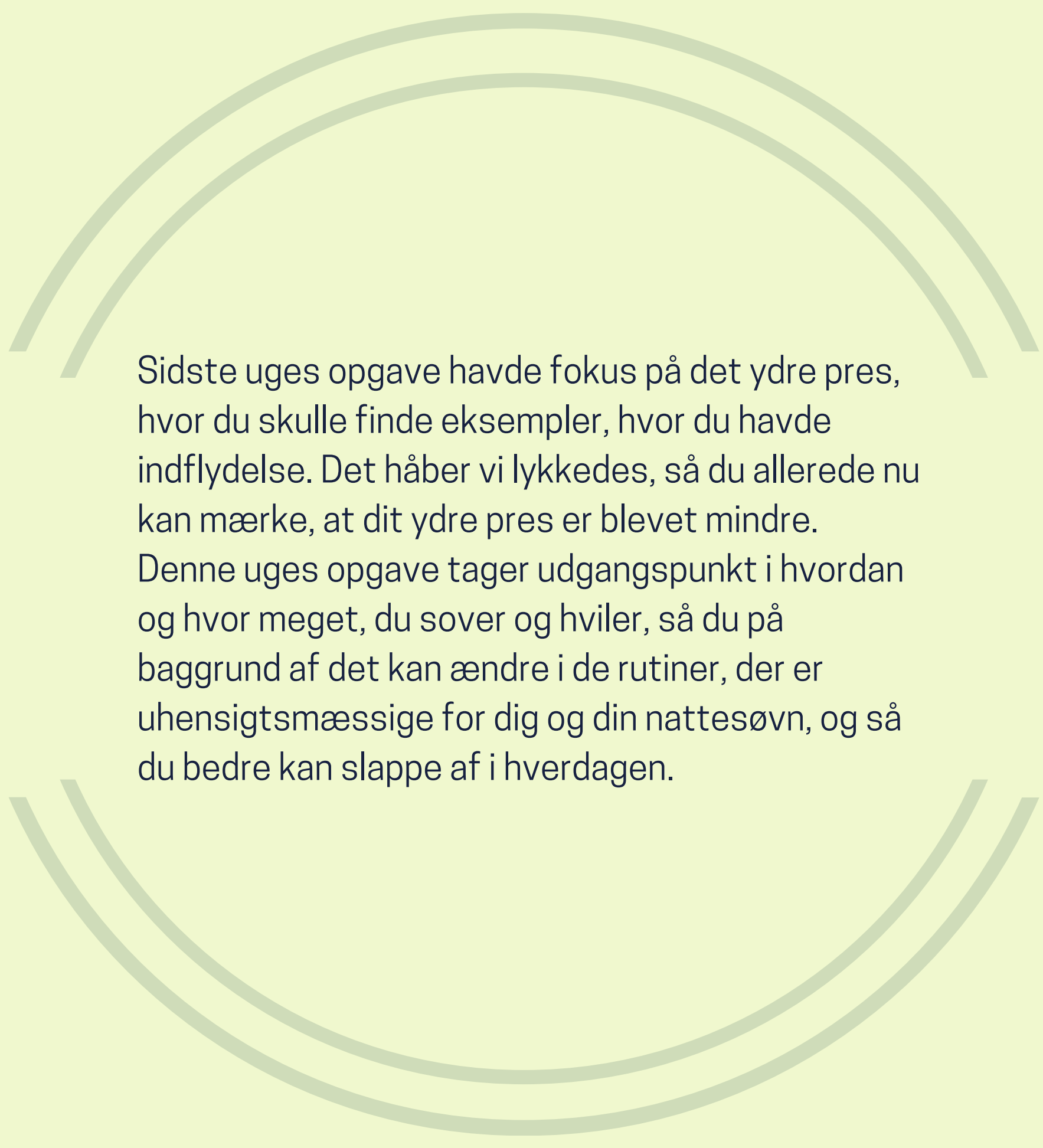
God fornøjelse!

Mange hilsner

Human Support

UGENS OPGAVE

Du har en hel uge til at lave opgaverne og det giver dig tid til at lave dem i ro og mag – uden stress. Opgaverne er en vigtig del af forløbet, men det må ikke blive en byrde. Hvis nogle af opgaverne undervejs i forløbet udfordrer dig for meget, så brug din første indskydelse. Lad være med at bruge for meget energi og ressourcer på problemstillinger, der er for udfordrende. Gem dem i stedet og giv dig selv muligheden for senere i forløbet at vende tilbage til dem.



Sidste uges opgave havde fokus på det ydre pres, hvor du skulle finde eksempler, hvor du havde indflydelse. Det håber vi lykkedes, så du allerede nu kan mærke, at dit ydre pres er blevet mindre. Denne uges opgave tager udgangspunkt i hvordan og hvor meget, du sover og hviler, så du på baggrund af det kan ændre i de rutiner, der er uhensigtsmæssige for dig og din nattesøvn, og så du bedre kan slappe af i hverdagen.

OPGAVE 1

Identificer dit eget søvn-
mønster i løbet af denne uge

Hvor mange timer sover du pr. nat?

Hvor mange gange vågner du om natten?

Hvad er din oplevelse af din søvnkvalitet
generelt?

OPGAVE 2

Identificer dit hvile- og pausemønster

- Hvor mange pauser har du holdt på arbejdet om dagen?
- Hvor ofte hviler du dig i omkring 15 minutter?
- Brug dette skema til at få et overblik over dit hvile- og pausemønster i løbet af ugen.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Søvn timer							
Pauser antal							
Hvile antal							