


zzzz  
zzzz

# SØVN

- om hvad du kan gøre  
for at sove godt og nok





God søvn betyder meget for vores trivsel og sundhed. Der er mange, som oplever problemer med deres søvn, og særligt mennesker med autisme. Det kan derfor være godt at vide noget om søvn, og om hvad du kan gøre for at forbedre den.

Søvn er vigtig	4
Hjernen arbejder, mens du sover	5
Hvad styrer vores søvn?	6
Søvnens stadier	8
Hvad er en god søvn?	11
Udfordringer ved for lidt søvn	12
Gode søvnvaner	14
Andre forslag	16
Lys og døgnrytme	17
Aftenrutine og struktur	18
Lyd og afslapning	19
Bliv klogere på din søvn	20
Dine noter	22
Links	23

**Søvn er vigtig for din:**

- Mentale sundhed
- Fysiske sundhed
- Trivsel og livskvalitet

**Søvn hjælper kroppen til at:**

- Hvile sig
- Forny sine kræfter
- Holde sig rask

**Søvn hjælper hjernen til at:**

- Lade op
- Huske
- Lære og løse problemer
- Regulere følelser og humør

**Når du sover sker der en masse processer i hjernen:**

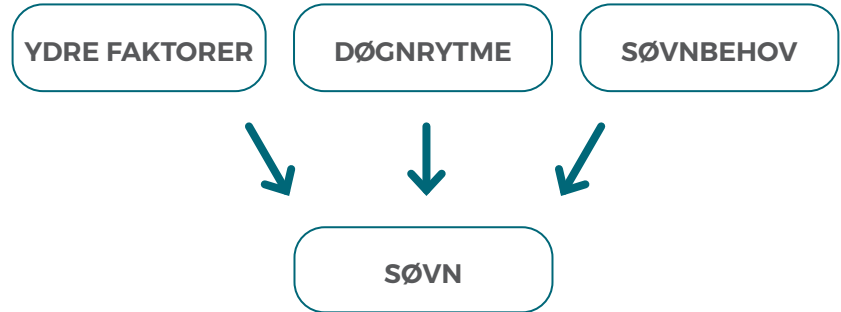
- Affaldsstoffer fjernes
- Der ryddes op og etableres forbindelser, som giver plads til nye input
- Indtryk og oplevelser bearbejdes, så de kan blive til læring
- Din energi bliver genopbygget

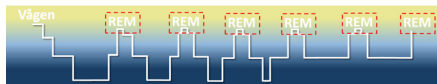


Igennem dagen opbygger du gradvist et søvnbehov. Det skyldes bl.a. ophobning af affaldsstoffet adenosin, som er med til at gøre dig søvnig. Søvnbehovet bliver til et søvnpres, hvis man ignorerer at man er søvnig.

Alle organismer har en indre døgnrytme. Vores - og næsten alle levende organismers - døgnrytme fungerer sådan, at vi er vågne, når det er lyst og sover, når det er mørkt. Døgnrytmen reguleres primært af lysintensiteten bl.a. via et hormon, der hedder melatonin. Melatonin gør os søvnige, så vi har lettere ved at falde i søvn.

Både ydre faktorer, som f.eks. uddannelse, arbejde og indre faktorer som f.eks. stress, kan påvirke vores søvn på godt og ondt.

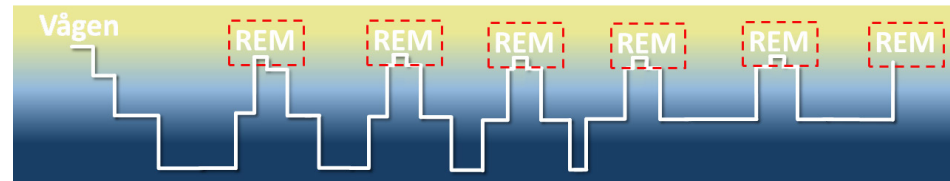




Søvnen består af forskellige stadier, som gentages i løbet af natten.

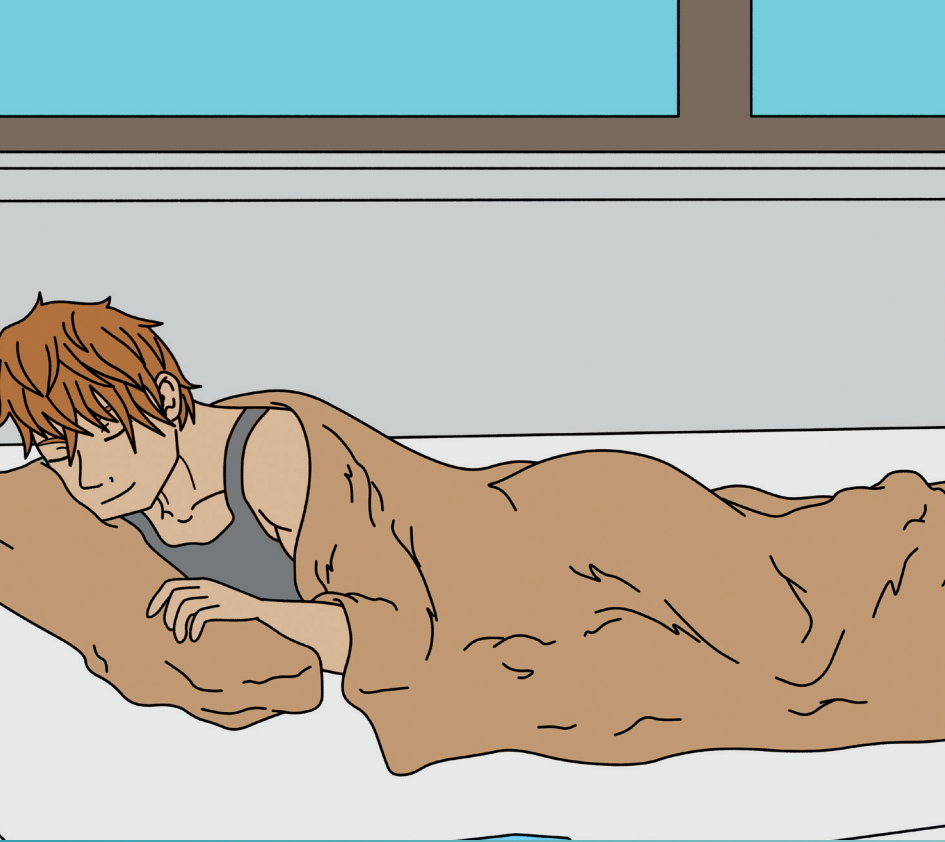
Varigheden af en enkelt søvncyklus er 90-120 minutter. Den gentages fem til syv gange i løbet af en nat.

Stadie 1: Døs	50% oplever at de sover, 50% oplever at de er vågne. Varer 5-15 minutter
Stadie 2: Let søvn	Varer 30-40 minutter
Stadie 3: Dyb søvn	Varer 30-40 minutter
REM-søvn = rapid eye movement	Hjernen er aktiv. Hurtige øjenbevægelser og måske drømme. Varer: 5-10 minutter.



Varigheden af de enkelte stadier ændrer sig i løbet af natten, f.eks. aftager stadierne med dyb søvn, som er det stadie, hvor processen med at fjerne affaldsstoffer især foregår.

Den samlede søvnlængde bør ligge på 7-9 timer.



Både hvor længe og hvor godt du sover er afgørende for kvaliteten af din søvn.

Det bedste mål for om din søvn er god er, om du er frisk og veludhvilet, når du er kommet i gang med dagen.

En enkelt kortvarig opvågning (f.eks. toiletbesøg) betyder ikke noget for kvaliteten af din søvn. På samme måde skader det heller ikke din sundhed, hvis du har en nat, eller få nætter i træk, hvor du ikke sover godt.

Men længerevarende utilstrækkelig nattesøvn har konsekvenser på kort og på længere sigt - også selvom du måske ikke selv mærker, at du har fået for lidt søvn.

### På kort sigt (efter 1-2 dage)

- Søvnighed/træthed
- Nedsat koncentration, øget impulsivitet
- Mindre motivation og kreativitet
- Irritabilitet
- Risiko for fejl
- Risiko for ulykker (øget reaktionstid)
- Øget forbrug af stimulanser (kaffe, cola, mad)
- Ufrivillig søvn i løbet af dagen

For autister kan for lidt søvn føre til forstærkning af de udfordringer man kan opleve ved autisme, f.eks. socialt.

### På længere sigt (mere end tre måneder)

#### Psykisk:

- Ængstelse, depression
- Hallucinationer/psykose
- Belastning, stress

#### Fysisk:

- Overvægt
- Infektioner
- Hjertelidelser
- Hjernelidelser – demens

## Sørg for:

- ✓ En regelmæssig rytme for at gå i seng og stå op – også i weekender
- ✓ At soverummet primært er til at sove i og til sex
- ✓ At have en passende temperatur i soverummet (18-21 grader) og at lufte ud 5-10 minutter før sovetid
- ✓ At have mulighed for mørklægning
- ✓ At undgå stimulanser 2 timer før sengetid (alkohol, koffein)
- ✓ At undgå større måltider 3 timer før sengetid, men gå ikke sulten i seng



- ✓ At undgå skærme mindst 1 time før sovetid/ indstil night shift
- ✓ At undgå motion de sidste 2-3 timer før, du lægger dig til at sove, men vær fysisk aktiv i løbet af dagen
- ✓ At foretage dig noget, der får dig til at slappe af og finde ro inden sengetid
- ✓ At stå op igen, hvis du ligger længe vågen og foretag dig noget, der er beroligende/søvndyssende, indtil du går i seng igen
- ✓ At undgå søvn om dagen, også selv om du er søvrig – en kort middagslur på 10-20 min. kan være en god ting og give dig fornyet energi

- Vær opmærksom på, om du har sensoriske udfordringer, f.eks. over for lyde, der påvirker din søvn, og undersøg hvordan det evt. kan afhjælpes (se tips på side 21).
- Etablér aftenrutiner – evt. via struktur/digitale hjælpemidler
- Skriv eventuelle bekymringer, der kan give tanke-mylder, ned på en liste før sovetid - gerne med løsningsforslag
- Lav en liste over ting, du skal huske at gøre – så du har den næste morgen
- Lyt til afslappende musik 🎵🎵
- Undgå at se på uret om natten – det kan give mange tanker og stresser dig
- Undgå at tænde lys
- Lav afspændingsøvelser som f.eks.: åndedrætsøvelser, tænk på noget positivt / et mantra / en beroligende remse, mindfulness, meditation

Vores hjerne påvirkes af det lys, vi udsættes for i løbet af døgnet. Om aftenen skal man derfor bruge dæmpet lys i varme farver for at stimulere produktionen af melatonin, som er med til at gøre dig træt.

Først på dagen skal man derimod helst have rigeligt lys, f.eks. fra solen eller alternativt fra en lysterapilampe. Når du sover, er det vigtigt, at der er helt mørkt. Her kan mørklægningsgardiner eller evt. sovemaske hjælpe.

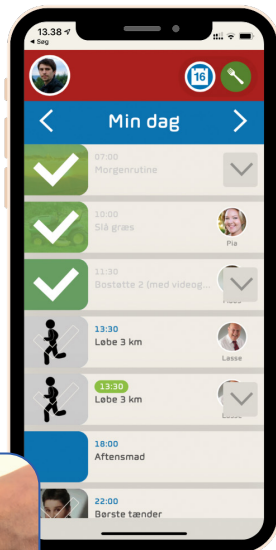


**Tip!** Du kan indstille din telefon til automatisk at skrue ned for det blå lys om aftenen. Funktionen hedder Night Shift eller Night Mode. Det blå lys hæmmer produktion af melatonin.

En fast aftenrutine kan være en hjælp til at indstille din hjerne på, at den snart skal sove og dermed gøre det lettere at falde i søvn.

Generelt kan det at have struktur på sin dag være med til at give overblik og nedsætte stress.

Måske skal du prøve forskellige kalendersystemer, før du finder det, der fungerer for dig.



At lytte til rolig og afslappende musik kan få dig ned i gear om aftenen.

En hvid-støj-maskine udsender en susende lyd, der efter noget tid kan hjælpe til at dæmpe forstyrrende lyde og tanker.



Generende lyde kan også afhjælpes af ørepropper. Du kan spørge på apoteket om, hvilke der er mest behagelige at sove med.

En tyngde- eller kugledyne kan for nogle give en behagelig og afslappende fornemmelse i kroppen, når man skal sove.



Hvis du er nysgerrig på din søvn og/eller har nogle problemer med din søvn og gerne vil finde ud af mere om udfordringerne, kan du prøve at beskrive, hvordan og hvornår du sover og registrere dine rutiner i forbindelse med søvnen.

En registrering af din søvn kan foregå på forskellige måder, som evt. kan kombineres:

- Du kan bruge en søvndagbog
- Du kan bruge en søvn- og aktivitetsmåler på håndledet. En måler på håndledet kan også bruges til at måle, hvor aktiv du er i løbet af dagen
- Du kan bruge en søvnmåler, som ligger under madrassen



Registrering af din søvn skal foregå i en periode på 10-14 dage.

Nat nr:	Dato:			
Hvad var klokken, da du gik i seng i går?				
Hvad var klokken, da du slukkede lyset/telefonen?				
Hvad var klokken ca., da du faldt i søvn?				
Hvor mange gange vågnede du ca. i løbet af natten?				
Hvor længe var du vågen? (ca. minuttal)				
1. gang:				
2. gang:				
3. gang:				
4. gang:				
Hvad var klokken, da du vågnede for sidste gang om morgenen?				
Hvad var klokken, da du stod op af sengen?				
Hvor mange timer befandt du dig i sengen i alt? (vågen og sovende)				
Hvor mange timers søvn fik du i løbet af natten?				
Hvordan vil du vurdere kvaliteten af din søvn?				
1	2	3	4	5
Meget dårlig	dårlig	Ok	God	Meget god

Skema til søvndagbog:



[sau.rm.dk/udvikling-og-projekter/sovn](http://sau.rm.dk/udvikling-og-projekter/sovn)

Her kan du skrive ned, hvad du evt. vil afprøve for at få bedre søvn.

Jeg vil prøve at...



**Tema om søvn:**

Autismeplatform.dk/  
sovn

Videoeer, artikler m.v.



**Tekster og videoer om søvn:**

Psykiatrifonden.dk  
(Google: det mentale  
motionscenter søvn)



**App til mindfulness / meditation:**

Dyb ro (*kan også findes på YouTube*)



**App til mindfulness / meditation:**

Åben og rolig



**Video om søvn:**

DR3: "Mig og min hjerne"

(Google: Mig og min hjerne - søvn)



**Mindfulness-øvelse (lyd):**

teamd danmark.dk

(Google: blade i et vandløb team danmark)



**App til afslappende og skærmende lyde:**

Sleep Sounds by Sleep pillow

**Husk!** Du kan altid tale med andre - f.eks. personale eller din egen læge - hvis du er bekymret for din søvn.



I denne pjece kan du læse om hvorfor søvn er vigtig og hvad du kan gøre for at forbedre din søvn.

Find mere spændende indhold om søvn på [autismeplatform.dk/sovn](https://autismeplatform.dk/sovn):

- Uddybende artikler
- Skema til søvndagbog
- Digital version af denne søvnpjece
- Videoer om søvn og strategier til bedre søvn