

Gode råd til en bedre nattesøvn

Af Journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

Dårlig og urolig søvn er et af symptomerne ved fibromyalgi, og da den dårlige nattesøvn gør det endnu sværere at håndtere smerterne og daglige gøremål i det hele taget, er det let at ende i en ond cirkel. Det er vigtigt at understrege, at fibromyagiramte ikke kan opnå en normal nattesøvn, men at der er små ting, man kan gøre, som kan være med til at forbedre nattesøvnen og hermed øge livskvaliteten.

Journalist og foredragsholder, samt forfatter til fem bøger, herunder senest bogen „Søvnkuren“, Lis Lyngbjerg, giver her nogle gode råd til, hvordan man kan opnå en bedre nattesøvn ved hjælp af nogle små teknikker. Selvfølgelig er det individuelt, hvad der kan hjælpe den enkelte, men som forfatteren til bogen selv siger:

„Man må ikke give op, eller hvert fald ikke give op for tidligt. Selvfølgelig kan man vænne sig til at sove dårligt og leve med det, men det er ikke sundt. Det er ikke noget, man skal have dårlig samvittighed over, men man kan eksperimentere med, om der er nogle ting, der kunne virke. Man skal ikke finde sig i dårlig søvn, men prøve nogle ting af.“

Forsøg at undgå stress i hverdagen

Lis Lyngbjerg har i sit arbejde med erhvervsledere og deres medarbejdere fundet frem til, hvordan stress og søvn ofte påvirker hinanden. Derfor lægger hun stor vægt på, at vi generelt har det godt med det, vi laver, og at vi sørger for at stress-

forebygge, i det omfang det nu lader sig gøre.

„Et godt trick er at lave lister. På den måde får hjernen konkretiseret, at man gør noget ved de ting, man går og spekulerer på. Man giver altså hjernen hvile. Samtidig skal man spørge sig selv, hvad man kan gøre for at øge sin livskvalitet. Er



Journalist og foredragsholder Lis Lyngbjerg.

man for eksempel glad for blomster, kan man købe dem til sig selv.“

En anden vigtig huskeregel i forhold til stress er, at det i virkeligheden hænger sammen med ens ressourcer. Stress har nemlig ikke, i modsætning til hvad mange tror, noget med antallet af arbejdsopgaver at gøre.

„Stress er defineret ved, at man møder for mange krav i forhold til, hvor mange ressourcer man oplever, at man har til at tackle udfordringerne. Det betyder, at hvis man gennem længere tid oplever, at de krav, man skal leve op til, er større end de ressourcer, man har, vil det betyde stress, uanset hvor kravene kommer fra,“ siger Lis Lyngbjerg.

Afspænding, motion og mad kan hjælpe søvnen på vej

Har man prøvet at stressforebygge, og er nattesøvnen stadig dårlig, opfordrer Lis Lyngbjerg til, at man lærer nogle afspændingsteknikker som eksempelvis yoga, meditation, massage eller mindfulness. Sidstnævnte betyder evnen til nærvær og fuld opmærksomhed på det, der er lige nu og her. Et tankemønster der altså er særlig godt mod stress, og som derfor vil kunne have en gavnlig virkning på nattesøvnen. Laver man ofte disse forskellige afspændingsøvelser, altså både om dagen og om aftenen, vil man træne kroppen og hjernen til at slappe af.

Og afslapning er uhyre vigtigt for at kunne få en god nattesøvn. Det er nemlig her, det parasympatiske nervesystem tager over. Det er kroppens bremsesystem, og det

der dominerer, når kroppen skal restituere sig. Og dette bremse-system er forudsætningen for, at vi kan falde i søvn.

Omvendt dominerer det sympatiske nervesystem, når vi skal klare noget ekstra. Det er derfor kroppens aktiveringssystem eller speedersystem. Speedersystemet tager over, når vi befinder os i kriser, eller når vi oplever et langvarigt pres. Er vi for bekymrede eller stressede, kan vi altså risikere at ligge vågne om natten, fordi bremsesystemet ikke kan vinde kampen over speedersystemet.

Udover afspændingsøvelser er det en god ide at dyrke motion i det

Vidste du:

- At søvnen ikke kun har indflydelse på, om vi rent fysisk kan stå op om morgenen og være udhvilede, men også for vores evne til at bevare overblikket, være kreative, kunne huske, koncentrere os, lære nyt, træffe beslutninger og opføre os fornuftigt i forhold til andre mennesker.
- At søvnen består af fire faser herunder: overgangssøvnen (kort fase), basissøvnen (udgør hovedparten af en alm. nattesøvn), den dybe søvn (her restituerer krop og hjerne allermost), og drømmesøvnen.
- At det kan være en god ide at stå op og læse en kedelig bog eller lave noget andet søvndyssende, hvis søvnen ikke vil indfinde sig. Når man begynder at føle sig træt igen, er det tid til at krybe under dynen på ny.
- At det at lægge hånden på maven og tage dybe åndedrag er mindst lige så effektivt som eksempelvis at tælle får. Her slår man nemlig afslapnings-systemet til, og kroppen bliver indstillet på, at det er tid til at sove.

» *Det er nemlig meget individuelt, og har man fibromyalgi, findes der som sagt ikke nogen mirakelkur til en god nattesøvn, men derimod nogle råd, som kan være med til at gøre en forskel og på den måde forbedre nattesøvnen.*

omfang, kroppen kan klare. Man skal altså få det bedre af motionen og ikke værre, for som Lis Lyngbjerg siger:

„Det handler om at have det godt og at sove godt. Det er vigtigt for søvnen at kunne slappe af.“

Maden er ligeledes vigtig. For tunge eller for sene måltider kan nemlig direkte ødelægge nattesøvnen. Det vigtigste er derfor, at man sørger for at spise sundt og regelmæssigt i løbet af dagen, hvilket både er godt for helbredet og dermed også for søvnen. Lis Lyngbjerg opfordrer til, at man tager udgangspunkt i de allerede eksisterende kostråd og herudover forsøger at undgå kaffe, te, cola, sukker, alkohol, tomater og nikotin om aftenen, fordi de alle, på hver deres måde, er med til at hæmme søvnen.

Derimod kan man prøve følgende: varm mælk (fordi det indeholder det søvndyssende melatoninindholdende stof tryptofan), kød, bananer, blommer, ananas, kiwi, kalkun eller æg, som ligeledes indeholder stoffet tryptofan. Kamillite er også godt, ligesom baldrian virker beroligende.

Soveværelset er til sex og søvn

Lis Lyngbjerg fortæller endvidere, at en anden ting, man selv kan gøre, er at gøre soveværelset indbydende.

Man kan sørge for at have en god madras med lækre puder og dyner, smukt sengetøj og glatte lagner.

Samtidig er det vigtigt, at rumtemperaturen ikke er mere end 17-18 grader. Et køligt rum signalerer nemlig til kroppen, at den skal sove. Og så er stilhed altafgørende. Gør noget ved støj, der forstyrrer om natten, invester i nogle mørklægningsgardiner og sørg for at slukke for alt elektronik, så der ikke står noget og blinker.

Er der mulighed for det, så få

træningsredskaber og arbejdsborde ud af soveværelset, så det ikke bliver forvandlet til et pulterkammer. Soveværelset skal være et rart og rent sted og, som Lis Lyngbjerg siger det, til sex og søvn.

Ro og regelmæssighed

En anden ting der er vigtig, hvis søvnen ikke vil indfinde sig, er, at gøre ting om aftenen, der får kroppen til at falde til ro. Undgå arbejde, e-mails, intensiv motion og skænderier, men lav i stedet noget, der er hyggeligt og afslappende.

Samtidig fortæller Lis Lyngbjerg, at man skal være meget opmærksom på, hvornår man går i seng og står op hver dag:

„Det at have et fast tidspunkt at stå op og gå i seng på er meget vigtigt. Det sikrer, at det indre ur „går rigtigt,“ og forebygger, at man får døgnrytmeforstyrrelser.“

Hun tilføjer, at begreber som ro og regelmæssighed er særlig vigtige i dag, hvor der ikke længere er nogle faste regler og normer for, hvad vi skal gøre og hvornår. Vi kan altså ofte arbejde derhjemme, hvor mange let kommer til at arbejde for mange timer, og pludselig sidder foran computeren med diverse arbejds-mails eller opgaver om aftenen, hvilket bestemt ikke er særlig befordrende for en god nattesøvn.

Der er altså mange ting, der spiller ind i forhold til at få en god nattesøvn, og som Lis Lyngbjerg siger, skal man ikke give sig i kast med dem alle på en gang men i stedet forsøge sig frem og se, hvad der virker bedst.

Det er nemlig meget individuelt, og har man fibromyalgi, findes der som sagt ikke nogen mirakelkur til en god nattesøvn, men derimod nogle råd, som kan være med til at gøre en forskel og på den måde forbedre nattesøvnen. Sov godt. Zzz zzz.