



Kursusleder: Tine R. Holmegaard, CRECEA

Tlf.: 2428 9151 – Email: trh@crecea.dk



OPLÆG OM SØVN

Inspari d. 24. oktober 2019





AGENDA

Postulater om søvn

Hvad er søvn?

Hvorfor sover vi?

Hvordan sover vi?

Hvordan er min søvn?



Opgaven foran jer

Søvndagbog i 14 døgn

FitBitdata fra 14 nætters søvn

Workshop 2 torsdag d. 7. november / tirsdag d. 10.
december

Hvordan sover jeg rent faktisk?

Hvordan kan jeg via søvnen forbedre mit mentale
helbred?

POSTULATER OM SØVN

- Vi undervurderer søvns betydning
- De fleste af os sover for lidt
 - BULK SLEEPING: Vi forsøger at indhente det fortabte, når vi har fri
- Vi udøver dagligt tortur på vores eget helbred
- Der er nogle tilgængelige og lavthængende frugter at plukke...

Hvad er søvn?

Gang, tale og skrivning er normalt ikke tegn på søvn

A. Nedsatte bevægelser og aktivitet

[...] i liggende stilling vil kroppen og lemsdele ligge ned

B. Stereotypisk stilling: muskelpænding falder

C. Nedsat reaktion på ydre stimuli

D. Reversibilitet

Vi vågner spontant fra søvn og er helt bevidste i mellemliggende perioder, hvilket adskiller søvn fra bevidsthedsforstyrrelser eller død.

Kilde: Søvn og sundhed (2015) Vidensråd for forebyggelse, p. 41

2 væsentlige processer

HOMØOSTATISK PROCES

Søvnpres (S)

Når du er vågen stiger søvnpresset (adenosin)



Har indflydelse på dybden af søvnen

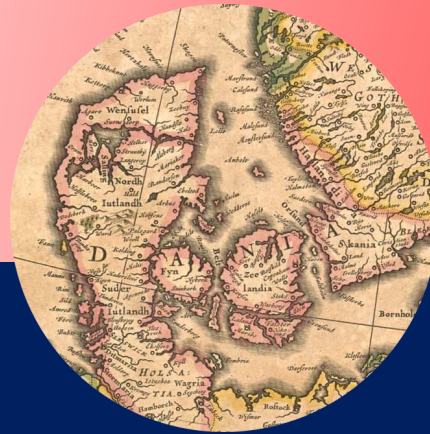
CIRCARDIANE PROCES

Døgnrytmen (C) –
reguleres af lyset



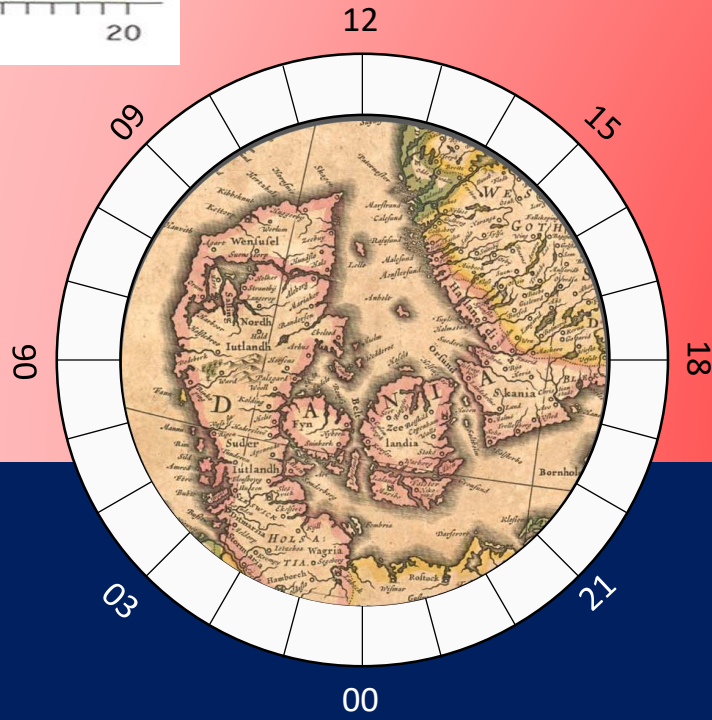
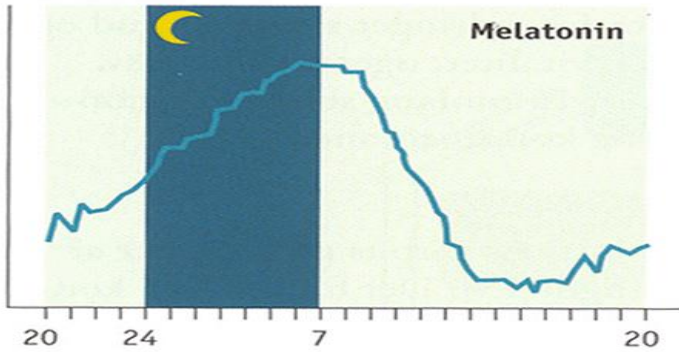
Har indflydelse på, hvor længe du sover

Vores døgnrytme styres af solen



Nattens hav





Hvorfor sover vi?

- Restituering af kroppens fysiske funktioner
 - Muskler, organer, hjernen
 - Fx appetitregulering, immunforsvar
- Psykologiske og mentale funktioner
 - Motorisk indlæring
 - Koncentration
 - Hukommelse
 - Psyke
 - Humør
 - Kreativitet
- Genopfyldning af energidepoter og reparationer
 - Fjernelse af affaldsstoffer



Hvad?

- NON-REM søvn

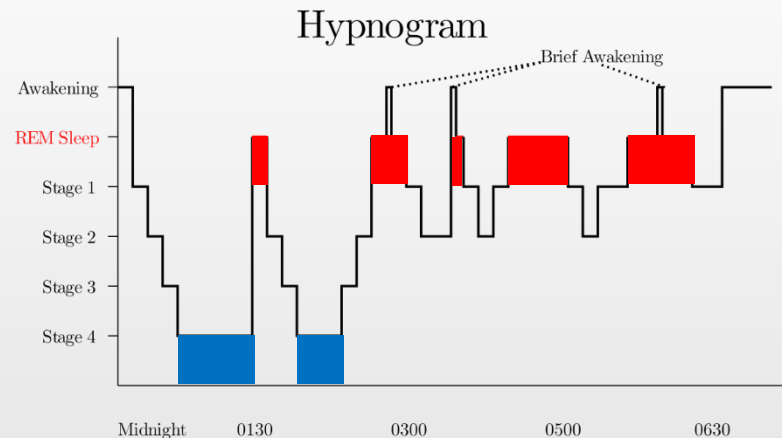


- Overfladesøvn / let søvn (N1)
- Lidt dybere søvn (N2)
- Dyb søvn (N3)
- REM-søvn (også kaldet drømmesøvn)

Søvnens faser

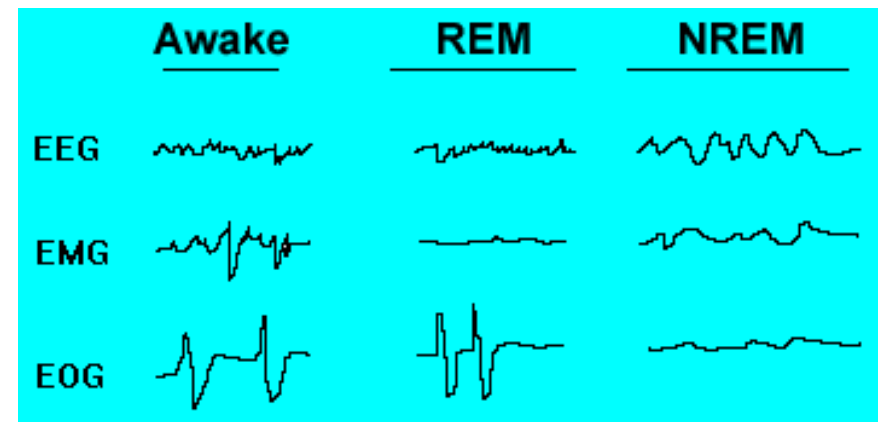
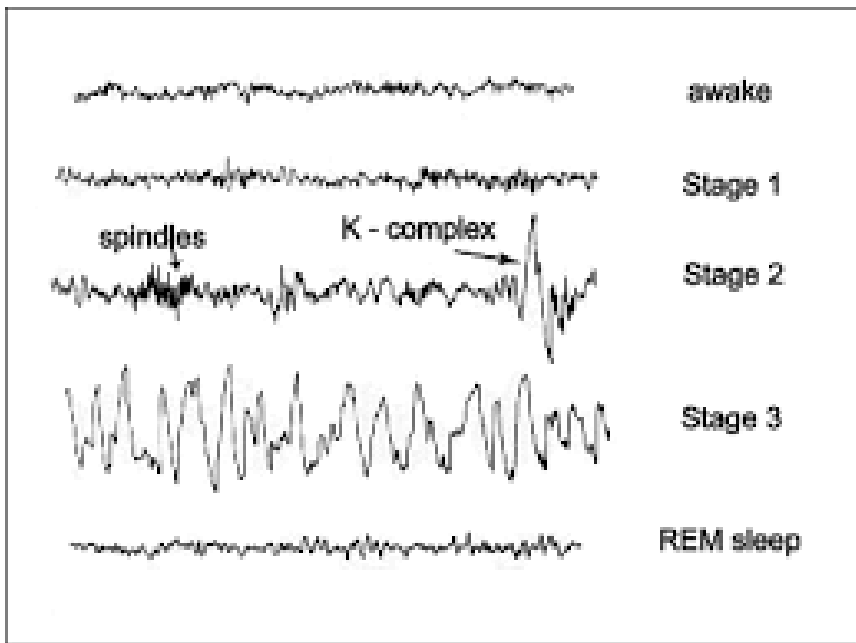
Hvor mange af
jer vågner i
løbet af natten?

- Imellem søvn og vågen tilstand (N 1)
- Overfladisk søvn – let at vække – sanserne er slumrende (N 2)
- **Dyb søvn** ■ (N 3 + 4)
 - "Bevidstløshed" – næsten ingen aktivitet
 - Lav puls – åndedræt nedsat
 - Renselse af hjernen – hjerneceller skrumper
- **Drømmesøvn – REM søvn** ■
 - Frontallappen er meget aktiv
 - Hjernen er meget aktiv
 - Manglende temperaturregulering
 - Musklerne er blokeret



En søvn cyklus varer ca. 90 minutter

Et kig ind i den sovende hjerne



Søvnens faser inddeles i 90-minutters cyklusser



Den gode søvn har i alt 7 cyklusser

1. Hvor frisk er du normalt ½ time efter du er vågnet om morgenen?

Helt udmattet
1 point

Lidt udmattet
2 point

Næsten frisk
3 point

Helt frisk
5 point



2. Hvornår går du typisk i seng?

Efter midnat
1 point

Kl. 23 - 24
2 point

Kl. 22.05 - 23
3 point

Senest kl. 22
5 point



3. Hvor mange timer sover du om natten i gennemsnit?

< 5 timer
1 point

5 - 6 timer
2 point

6 - 7 timer
3 point

7 - 9 timer
5 point



4. Hvor ofte har du behov for at sove om dagen?

Hver dag
1 point

4 - 6 dage ugentlig
2 point

1 - 3 dage ugentlig
3 point

Mindre end 1 dag om ugen
5 point



5. Hvor mange opvågninger (på mere end 3 minutter) har du typisk i løbet af en nat?

3 eller flere
1 point

2
2 point

1
3 point

Det har jeg stort set aldrig
5 point

Tæl point sammen

5 - 12 (inkl) point: **Meget dårlig søvn.** Nap en dagbog – vi ses til workshopen

13 - 17 (inkl) point: **Her er virkelig rum for forbedring** – du bør tage en dagbog – og dukke op til workshopen

18 - 22 (inkl) point: **God søvn** – men du kan måske stadig lære et par tricks? Du er velkommen til workshopen

23 - 25 (inkl) point: **Du er en ægte mester-sover!** Du er velkommen til at dele ud af dine gode erfaringer, når vi mødes igen



TAK FOR I DAG

På gensyn d. 7. november eller 10. december



... SOV GODT !