

En god nats søvn...

Hvad, hvorfor og hvordan



Fountainhouse Aalborg 2023

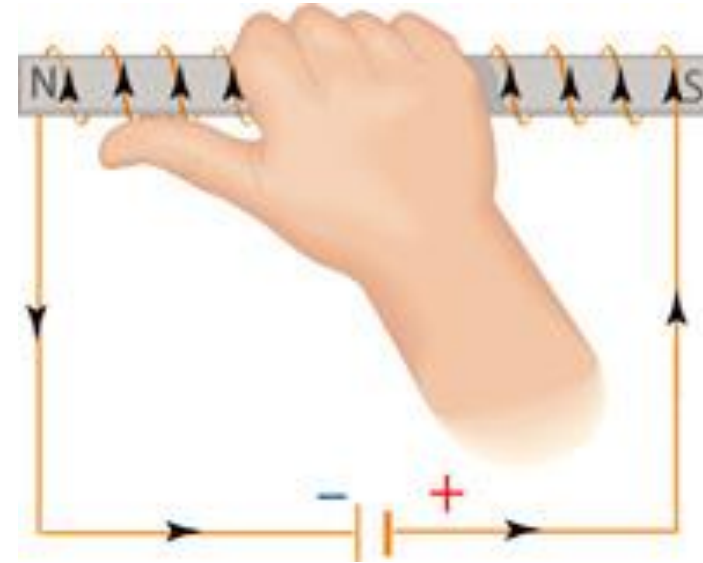
Problemer med søvnen?

- Du prioriterer forkert?
- Du er for "opkørt"/vil for meget?
- Du er i konflikt med dig selv?
- Du skal til lægen?



Tommelfinger-reglen

- 1 Stå op på samme tid hver dag
- 2 Gå i seng på samme tid hver dag
- 3 Lig aldrig i sengen, hvis det er ubehageligt – stå op, find ro, gå tilbage i seng
- 4 **INGEN** sjat-soveri **UANSET** hvor træt du er!!!



Program



Hvad betyder din søvn?

Hvordan fungerer din søvn fysiologisk?

Hvordan fungerer din søvn psykologisk (kognitive evner)?

Sovemedicin

Søvnhygiejne: De 12 Gode Råd

Kognitive redskaber

Hjælp, rådgivning og behandling til din søvn

Hvad betyder din søvn?

- Din søvn er afgørende for din fysiske sundhed
- Din søvn er afgørende for din mentale sundhed
- Søvnproblemer er vigtige advarsler til dig
- Søvnproblemer er en afgørende risikofaktor
- Din søvn er afgørende for dig



Hvad betyder din søvn fysiologisk?

- Din søvn er der, din krop "lader op"
- Din søvn er der, din krop "slapper af"
- Din søvn er der, din krop "reparerer" sig selv
- Manglende søvn slider på din krop
- Manglende søvn fører til fysisk sygdom



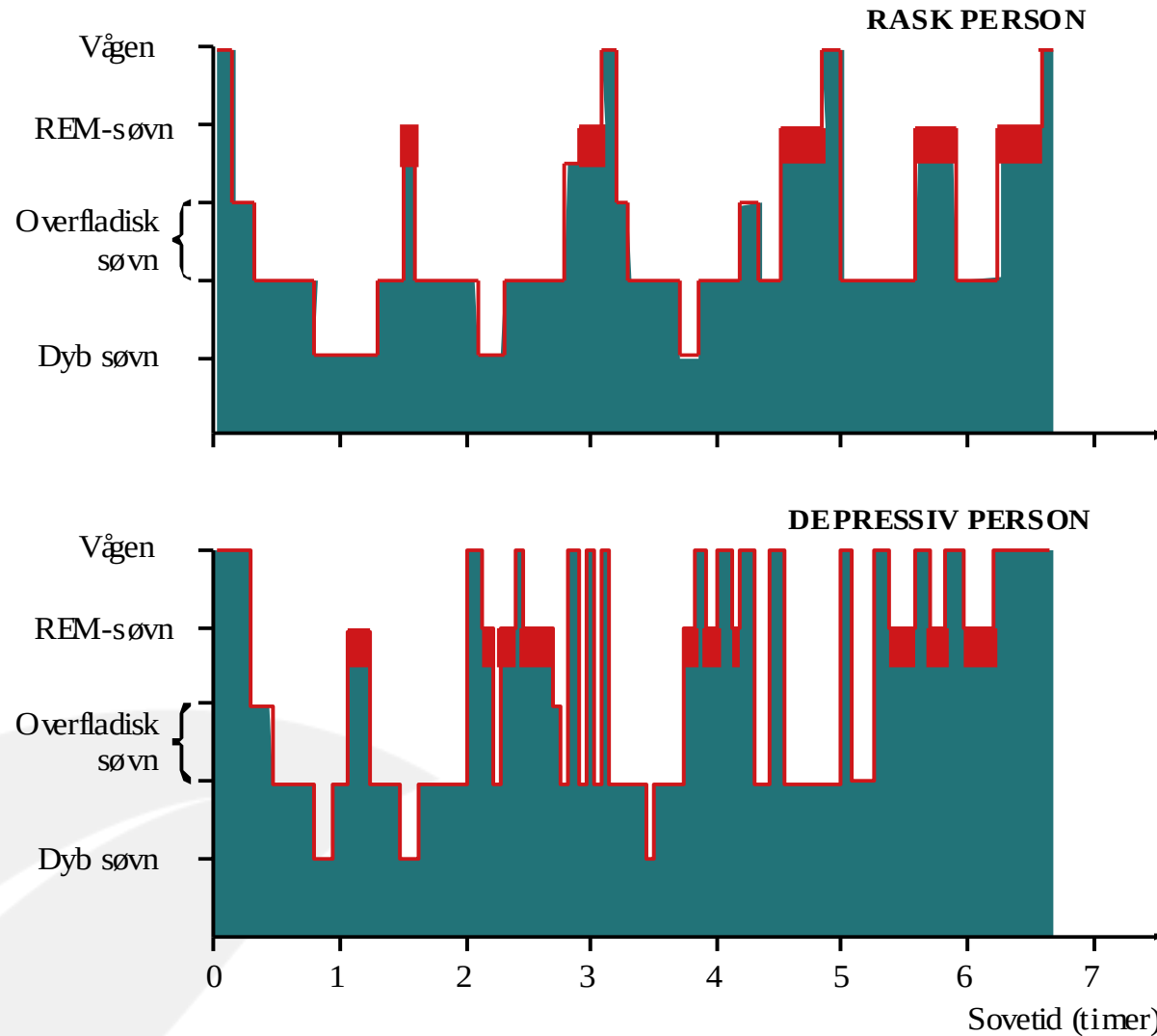


Søvnforstyrrelser:



- Søvnløshed (medicinfri behandling i mange tilfælde)
- Søvnapnø (træthed, søvnighed, irritabilitet, hukommelse)
- Rastløse ben (kropslig uro forstyrrer indsovning/vækker)
- Forsinket søvnrytme (B-mennesker)
- Hypersomni (du sover uden at føle dig udhvilet)

Søvnhistogram - søvnmåling



	Non-REM-søvn (dyb søvn)	REM-søvn (drømmesøvn)
Eeg (el. aktivitet) Øjenbevægelser Muskelaktivitet	Langsomme bølger Ingen/langsomme Delvis afslappet	Hurtige svingninger Hurtige, periodiske Lammelse
Blodtryk	Nedsat	Varierende
Puls	Nedsat	Varierende
Åndedræt	Nedsat	Varierende
Temperatur	Nedsat	Øget
Sukkerforbrug	Nedsat	Uændret/øget
Drømme	Rolige	Følelsesbetonede
Kønsorgan	Slap	Erektion
Søvnproblemer	For lidt/meget søvn Benbevægelser Søvngænger Søvnrædsel	Mareridt Narkolepsi Søvnparalyse Kataplexi

Hvad styrer søvn?

Det indre ur – suprachiasmatisk kerne

”pacemakeren”- ”dirigenten”

”klokkegenerne”

Aktiverende signalstoffer

Hypokretin, dopamin, noradrenalin

Acetylkolin, serotonin, histamin

Sederende signalstoffer

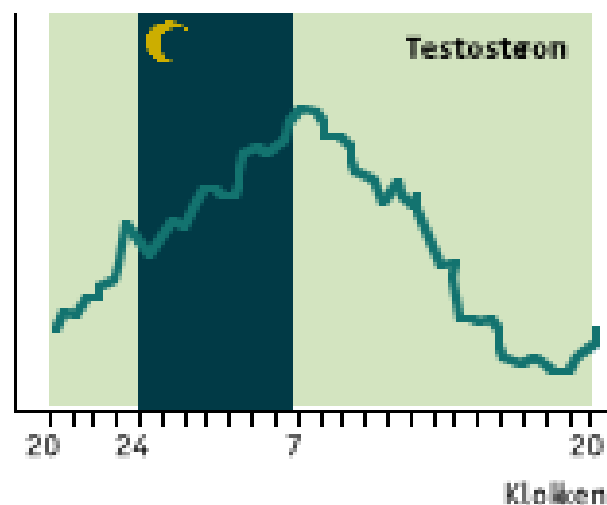
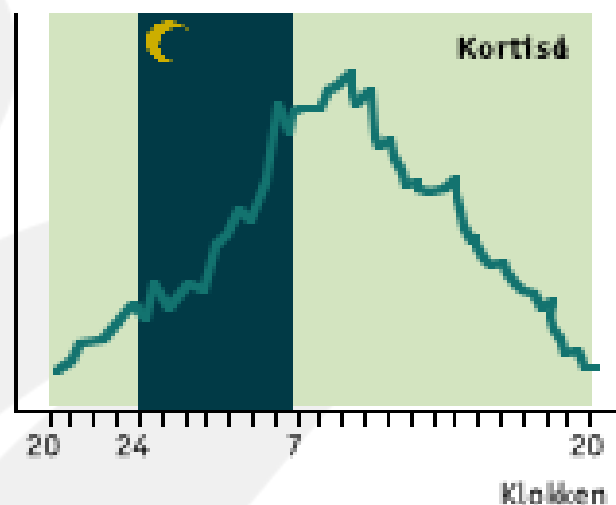
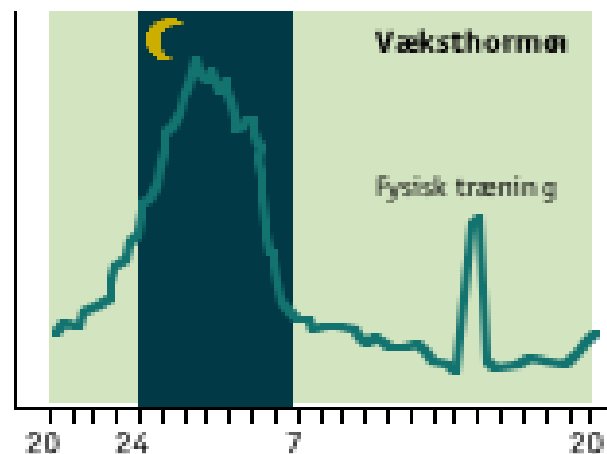
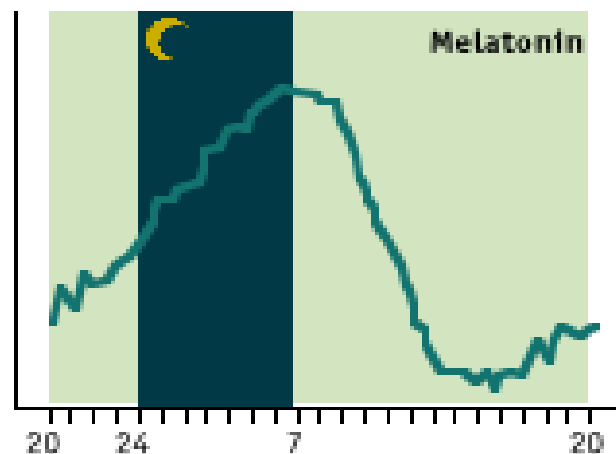
GABA – benzodiazepiner

Adenosin

Lys



Hormonsvingninger i løbet af et døgn



Søvnfremkaldende medicin

1. Benzodiazepiner

Kortidsvirkende, middeltidsvirkende, langtidsvirkende

2. Imovane

3. Stilnoct (T½ 2t)

4. Antidepressiva

Remeron, Tolvon

Saroten

5. Antipsykotika

Truxal, Nozinan

Zyprexa, Seroquel

6. Antihistaminer (Atarax)

7. Melatonin

8. Plante-ekstrakter, valeriane, kamillete



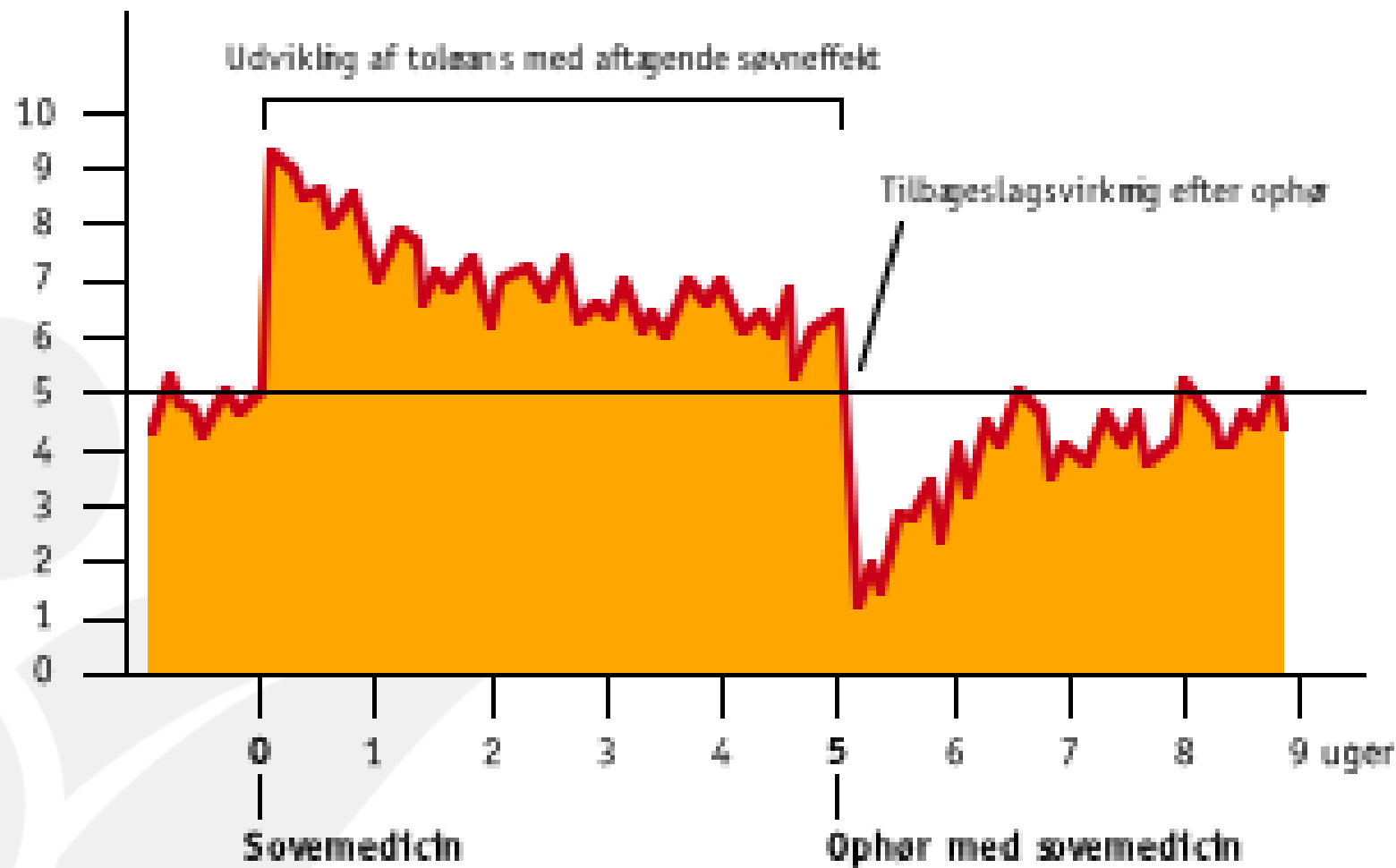
Benzodiazepinernes bivirkninger

1. Psykiske bivirkninger
 - træthed, nedsat initiativ og koncentration, depression
 - paradox-reaktioner: opstemthed, aggression
2. Søvnbivirkninger
 - Hang-over
 - Søvnapnø
 - Ændret søvnmønster
 - **Søvnløshed ved ophør**
3. Kropslige bivirkninger
 - Svimmelhed, fald
4. Sociale bivirkninger
5. **Afhængighed**
 - toleransudvikling,
 - abstinenssymptomer
6. Misbrug



Sovemidlers søvnfremmende effekt

Sovetid (antal timer p nat)



Motion er godt!

- Motion modvirker stress og fremmer indlæring og hukommelse
- Motion forbedrer nattesøvnen
- Stimulerer aktiverende signalstoffer
- Stimulerer nervevækstfaktorer
- Stimulerer væksthormon og blodtilstrømning til dele af hjernen



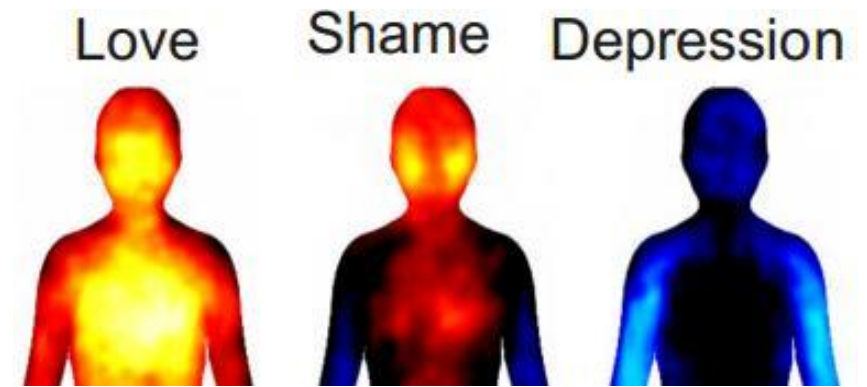
Lys og melatonin



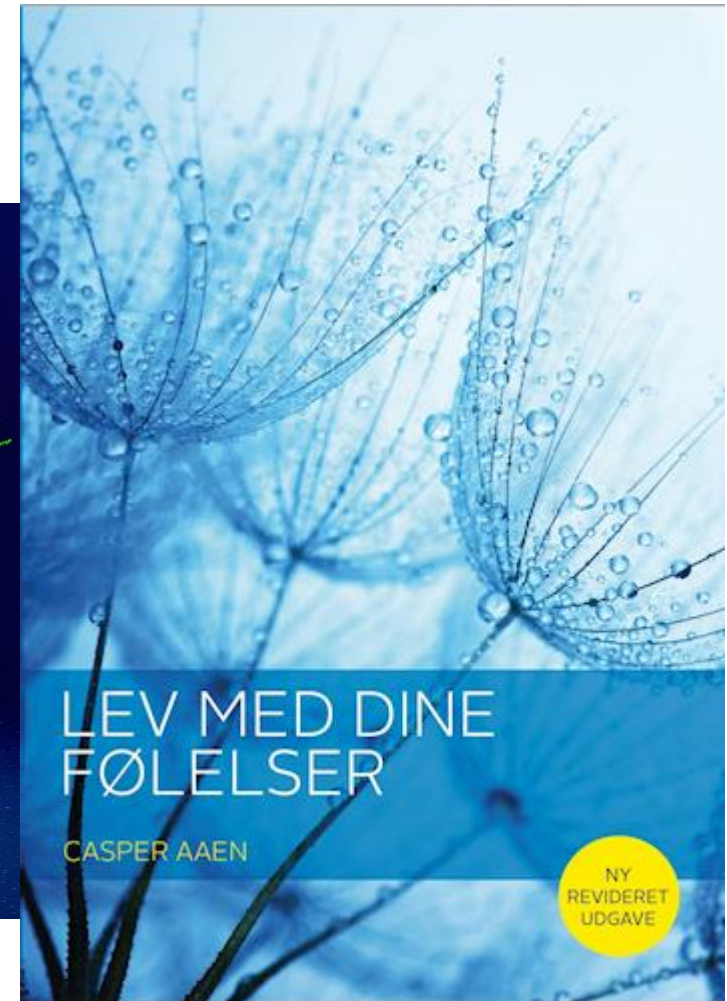
- Mørkehormonet dannes i koglekirtlen – ud fra serotonin
- Melatonin er højt om natten, lavt om dagen
- Melatonin fremkalder træthed (ikke som medicin men fx jet-lag)
- Melatonin falder i sollys (hvidt lys)
- Kunstigt hvidt lys kan hjælpe til at normalisere døgn- og søvnrytme

Hvad betyder din søvn psykologisk?

- Din søvn er der, din psyke "lader op"
- Din søvn er der, din psyke "slapper af"
- Din søvn er der, din psyke "nulstiller" sig selv
- Manglende søvn slider på din psyke
- Manglende søvn fører til psykisk sygdom



Vores følelser...



De 5 (grund)emotioner

- Glæde
- Frygt
- Vrede
- Afsky
- Trist



Følelserne med i sengen???

Hvem af de 5
grundfølelser sidder
mest ved din pult?

Hvem er en sjælden
gæst?

Hvem kunne du med
fordel invitere ind fra tid
til anden?



Kognitive Funktionen



Hvad betyder kognition?

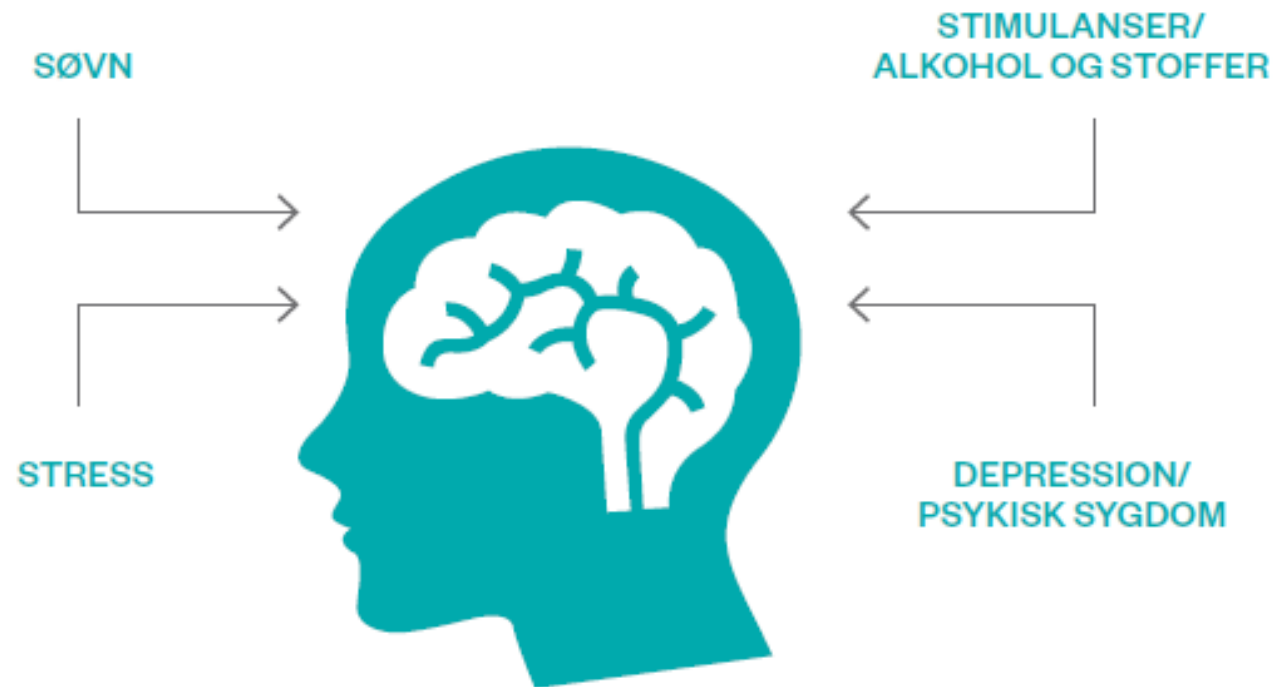
Kognition refererer til de mentale funktioner og processer, der udgør vores tænkning:

- Opmærksomhed
- Indlæring
- Hukommelse
- Overblik
- Planlægning



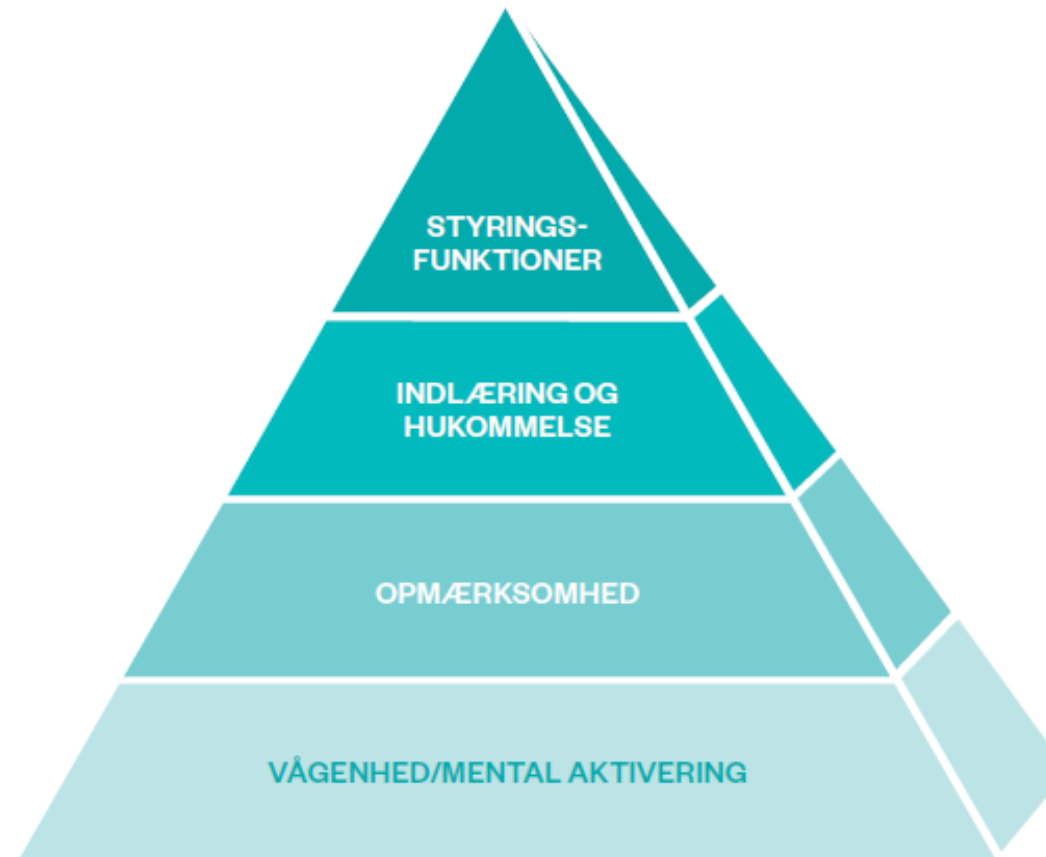
(Louise Meldgaard Bruun: Saml Tankerne. Psykiatrifondens Forlag)

FIGUR 4. PÅVIRKNING AF KOGNITION



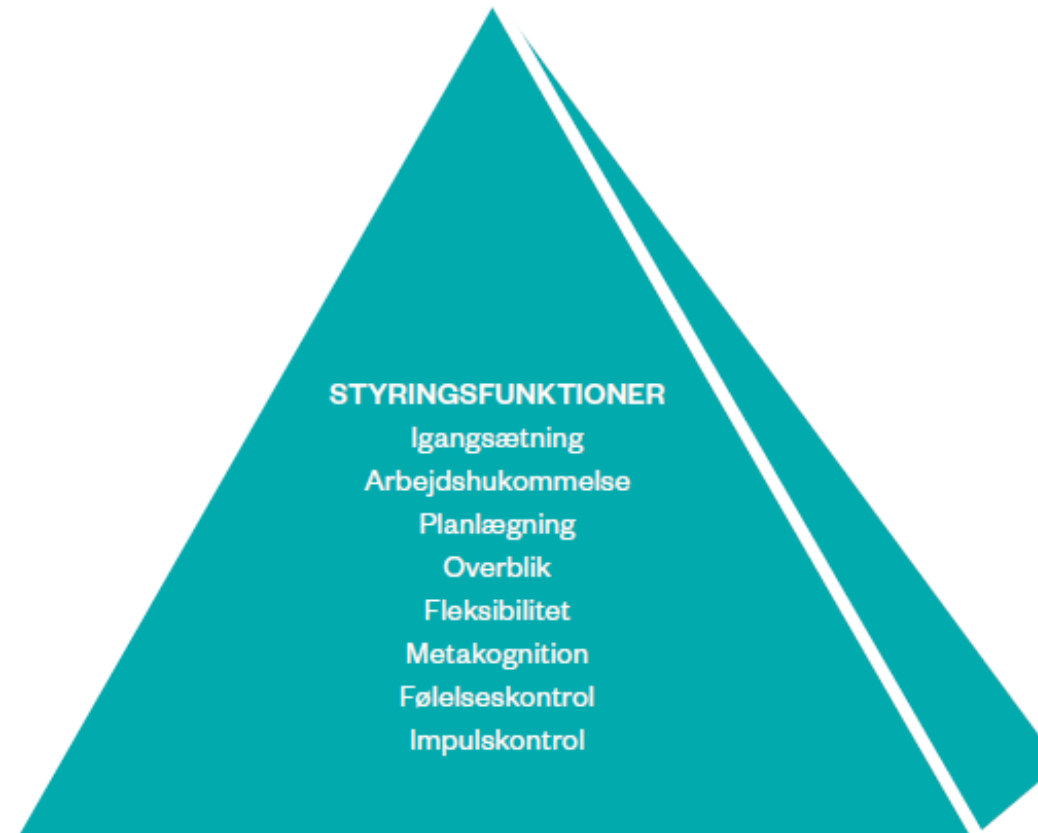
(Louise Meldgaard Bruun: Saml Tankerne. Psykiatrifondens Forlag)

FIGUR 1: DEN KOGNITIVE PYRAMIDE



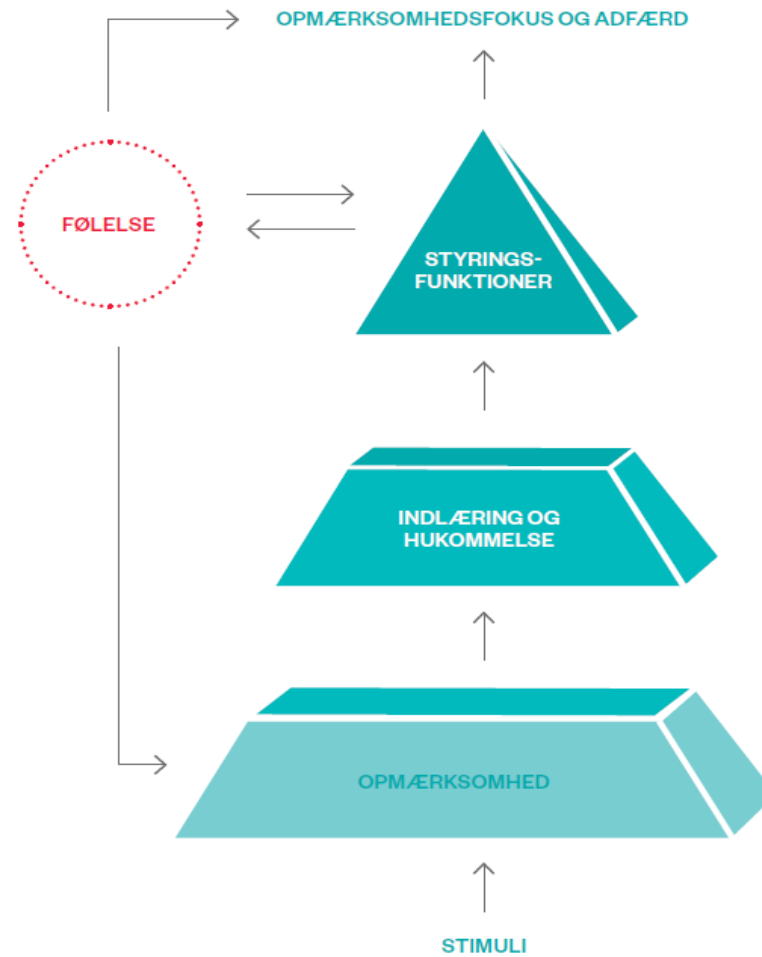
(Louise Meldgaard Bruun: Saml Tankerne. Psykiatrifondens Forlag)

FIGUR 2. STYRINGSFUNKTIONER



(Louise Meldgaard Bruun: Saml Tankerne. Psykiatrifondens Forlag)

FIGUR 3. DEN KOGNITIVE PYRAMIDES BYGGESTEN MED FØLELSERNE INTEGRERET.

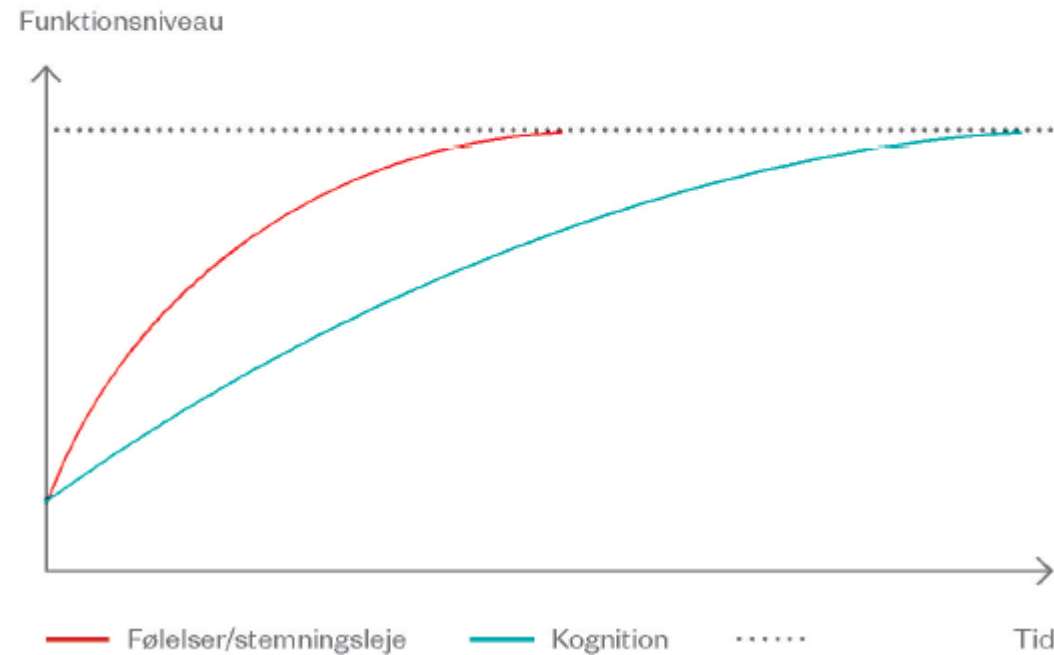


(Louise Meldgaard Bruun: Saml Tankerne. Psykiatrifondens Forlag)

Restitutionskurven

FIGUR 5. RESTITUTIONSKURVE

Figuren illustrerer, at det kognitive funktionsniveau kan være længere tid om at blive stabiliseret end det følelsesmæssige.



(Louise Meldgaard Bruun: Saml Tankerne. Psykiatrifondens Forlag)

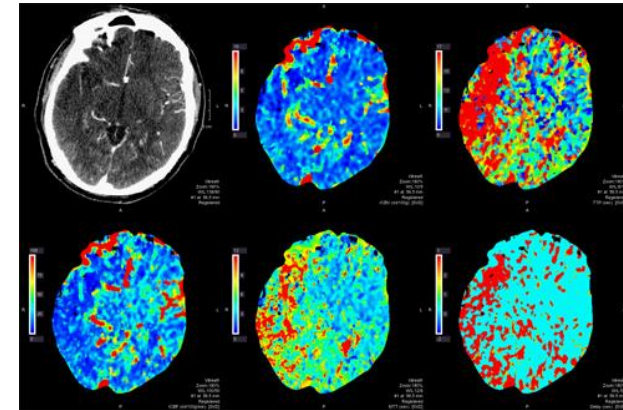
Drømmenes betydning

- I ældre tid troede man drømme var en kilde til at spå om fremtiden
- I det 20. årh. så man drømme som "kongevejen til det ubevidste"
- I dag: Betydning for indlæring og hukommelse?
- Nyeste bud: 'Hjernevask'???



Drømmenes betydning

- Alle drømmer
- Vi drømmer i ca. et par timer hver nat
- Vi drømmer mest i REM-søvnen
- Når vi drømmer, er der øget aktivitet i "følelsescentrene" i hjernen



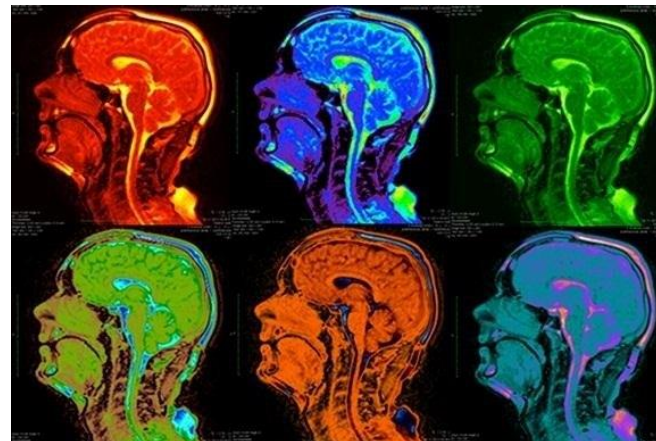
Drømmenes betydning

- 10-20% af os husker intet fra drømmene
- De fleste af os husker brudstykker/afslutningen
- Ofte husker vi ikke drømmene, hvis vi ikke gør noget aktivt
- Du kan optræne dig selv til at fastholde drømme



Drømmenes betydning

- De fleste drømme handler om nylige hændelser/eksisterende problemer
- 66% af drømmene har elementer af tristhed, angst eller vrede
- 20% af drømmene er glædelige
- Vi har flere fjendtlige end venlige drømme
- 1% af drømmene omhandler sex (hva' siger du til det, Freud?)



Drømmenes betydning: seneste teorier

- Drømmene er et resultat af aktivering af hjernebarken
- Uden styring bliver de splittede, ulogiske, bizarre
- Drømme kan hjælpe os til at finde løsninger?
- Drømmene indeholder budskaber?

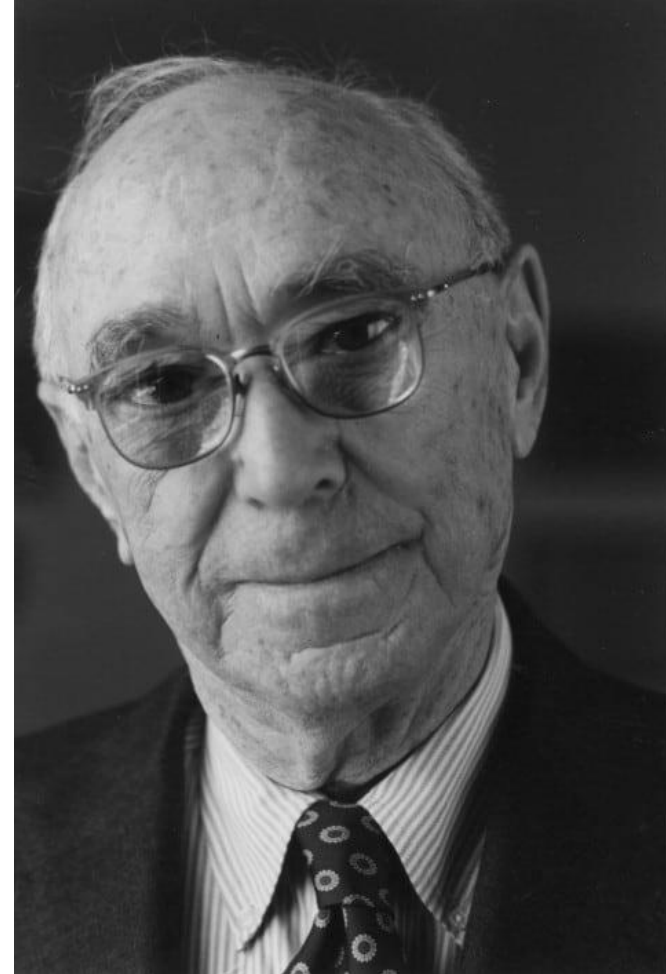


Nyeste teorier: Hjernevask???



Citat af Jerome Bruner

”Det er nemmere at handle sig til en følelse, end det er at føle sig til en handling.”



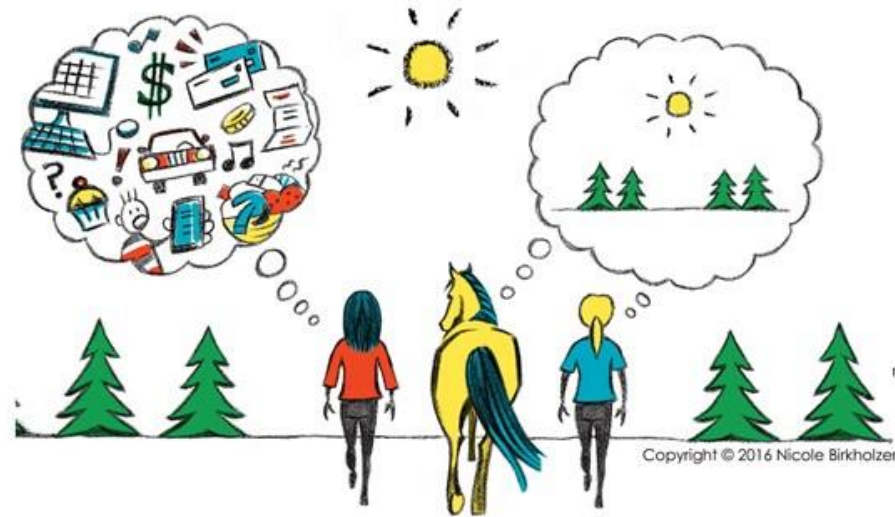
Redskaber er mulige handlemuligheder

- Når vi oplever at kunne tage handling – hvilket sker ved hjælp af redskaber – får vi en oplevelse af mestring
- Oplevelsen af mestring påvirker os positivt
- Når vi ikke kan handle, påvirkes vi negativt



Redskaber

- Med kendskab til redskaber har du bedre mulighed for at handle i situationen
- At kunne handle med det mest brugbare redskab kræver øvelse
- OBS: At give sig selv lov til at have det som man har det kan også ses som en handling eller et redskab



Søvnhygiejne

De 12 gode råd

1. Gør søvnen til en nydelse

- Prioritér din søvn
- Søvn skal være noget du ser frem til og glæder dig til
- Gør op med dig selv: hvordan har jeg det med at sove?
- Fortæl dig selv, at det er vigtigt at sove
- Hvad kan du gøre for at højne nydelsen ved søvn?



Søvnhygiejne

De 12 gode råd

2. Få din skønhedssøvn

- Afsæt tid til din søvn
- Det er vigtigt for din krop og din psyke
- Husk: vækst- og kønshormoner stiger i den dybe søvn
- Husk: De 'farlige' stresshormoner falder i den gode søvn
- Vær tålmodig: Lad søvnen komme til dig (mod-tanker/mantra)



Søvnhygiejne

De 12 gode råd

3. Skab et godt sove-miljø

- En god madras, dyne og pude
- Det skal være mørkt
- Det skal være køligt
- Ingen husdyr
- Intet ur!!!



Søvnhygiejne

De 12 gode råd

4. De 3 S'er: Soveværelse kun til Søvn og Sex!

- Soveværelset skal inspirere til søvn (ud med computer og TV)
- Brug ikke soveværelset til arbejds- eller motionsrum
- Seksuel udløsning fremmer indsovning
- Uforløst sex har modsatte virkning

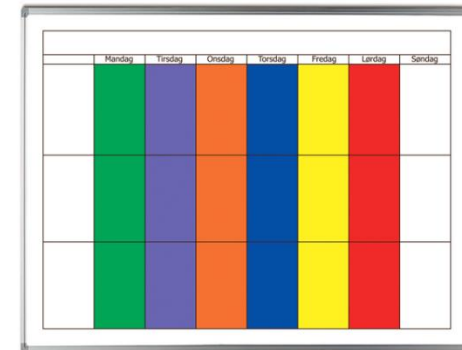


Søvnhygiejne

De 12 gode råd

5. Skab en fast rytme om din søvn

- Hjælp dit indre ur
- Undgå udsving i dit søvnmønster
- Gå i seng på samme tidspunkt og stå op på samme tidspunkt
- Ved udsving hav fokus på søvnlængden (hold fast i den: 7x7)



Søvnhygiejne

De 12 gode råd

6. Skab et kendt og afslappende ritual

- Tænk på måden, du hjælper mindre børn i seng
- "Læg an til" og "slap af" mindst en time før søvnen
- Gør ting, du oplever at slappe af eller geare ned med
- Sørg for at forbinde søvnen med noget dejligt, rart og godt



Søvnhygiejne

De 12 gode råd

7. Hold din krop i balance: Kost

- Undgå stimulerende drikke
- Alkohol skal være ude af kroppen
- Gå ikke overmæt eller sulten i seng
- Gå ikke tørstig i seng (drik vand)
- Vær opmærksom på din kropslige balance i løbet af dagen



Søvnhygiejne

De 12 gode råd



8. Hold din krop i balance: Motion

- Vær aktiv mindst 30 min. samlet hver dag
- Arbejd igennem dagen på at opnå en naturlig træthed
- Vær opmærksom på at være aktiv når muligheden byder sig
- Vær aktiv på måder, du nyder – ikke det modsatte

Søvnhygiejne

De 12 gode råd

9. Hold din hjerne i balance: Stress

- Vær opmærksom på om du kører "for hårdt" på
- Vær opmærksom på din work-life-balance (job på job)
- Vær opmærksom på "overaktivitet": Find, tag, tak og nyd pauserne
- Slut fred med vilkår (huspriserne, konflikterne med teenageren osv.)



Søvnhygiejne

De 12 gode råd



10. Vær nysgerrig på din manglende søvn

- I stedet for at stresse op eller blive irriteret så vær nysgerrig
- Undersøg hvad din manglende søvn vil fortælle dig
- Tag eventuelt notater – og tag handling!
- Arbejd dig ud af dine ”søvn-tyve” (fx katastrofetanker med fx kognitive redskaber)

Søvnhygiejne

De 12 gode råd



11. Hold din hjerne i balance: Opsøg flow

- Du kan være aktiv, du kan være passiv og du kan være "til stede"
- Vær nysgerrig på, hvad der hjælper dig til at "komme til stede" i dit liv
- Afspænding, yoga, meditation, mindfulness, musik, haven, naturen?
- Hvornår glemmer du dig selv og er "til stede"/i flow i dit liv?

Søvnhygiejne

De 12 gode råd



12. Værn om din søvn – og opsøg behandling

- Sovemedicin skal reserveres til særlige tilfælde – og kortvarigt
- Ved vedvarende problemer opsøg professionel hjælp
- Egen læge kan henvise til søvnambulatorium (når alt andet er prøvet)
- Husk alvorlige søvnforstyrrelser er/kan føre til alvorlige sygdomme

Kognitiv teori og metode



Træning i opmærksomhed.

Pauseknapsanalyse



Pauseknapsanalyse:

Tag handling på dine katastrofetanker

Automatisk reaktion:

- Adfærden: Jeg er vågen
- Følelsen: Skræmt, usikker
- Kroppen: Uro, ubehag, øget aktivitet
- Tanken: "Hvis jeg ikke snart falder i søvn, så..."



Pauseknapsanalyse

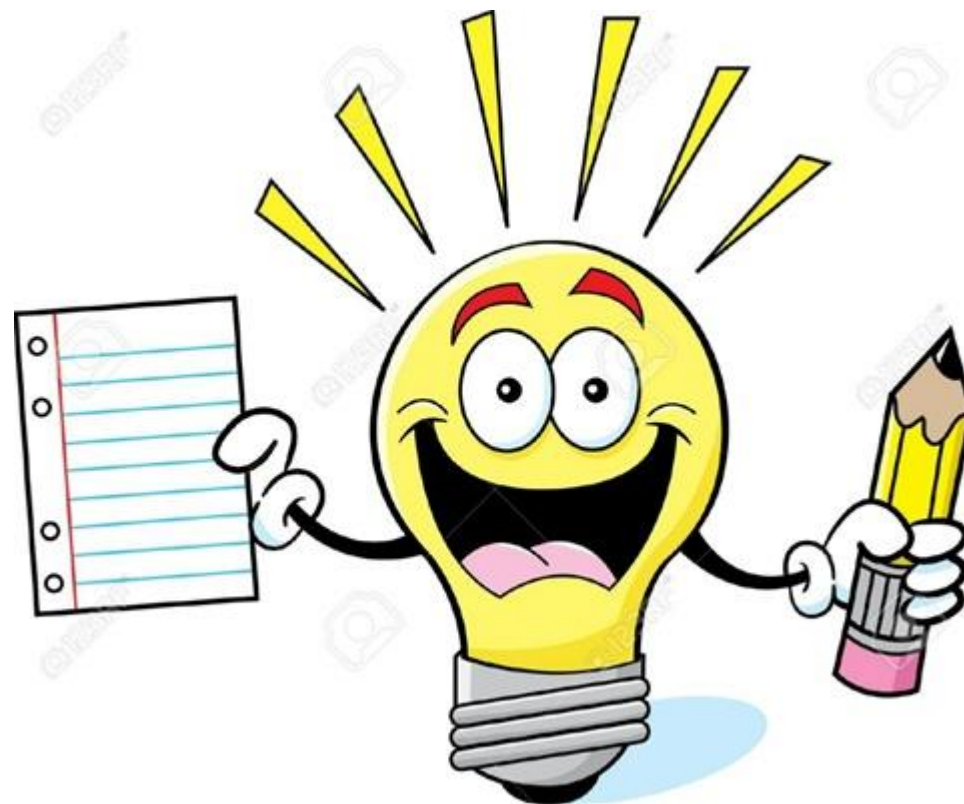
Stop op og spørg dig selv:

- Hvilken tanke har jeg nu?
- Hvilken følelse har jeg nu?
- Hvordan har jeg det i kroppen nu?
- Adfærd: Hvad vil tanken have mig til at gøre?
 - Hvordan handler jeg bedst?



Alternativer

Hvad kunne jeg også tænke?



Bevisundersøgelse

Katastrofetanker	Bevis for	Bevis imod

Alternativer	Bevis for	Bevis imod

Huskekort



Dit eget huskekort

Når jeg står (ligger?) i denne situation:

Når jeg får det sådan her:

Så skal jeg huske at sige til mig selv:

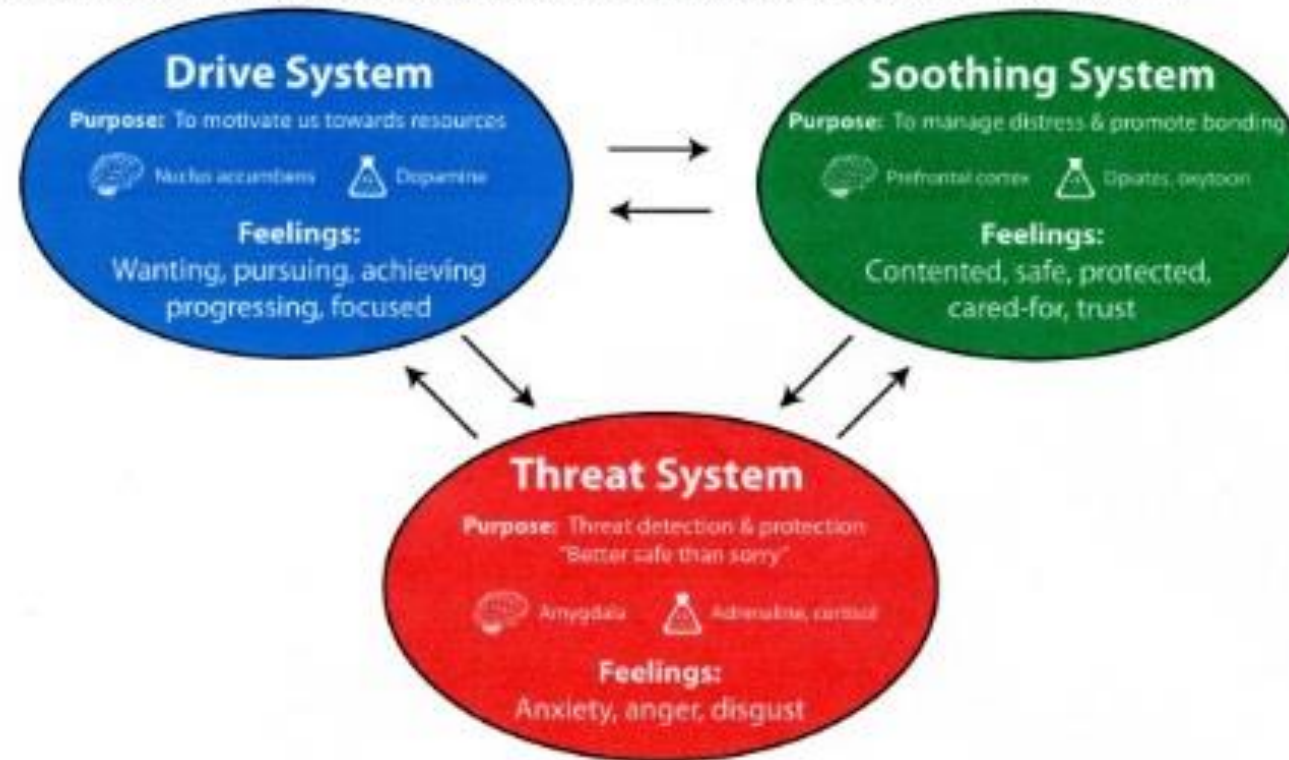
Det er bare en tanke. Tanker er ikke virkelighed. Hvis jeg vælger at tænke på noget andet, så vil det gøre en forskel.

Tælle får? 😊

Compassionate Mind

Emotional Regulation Systems

Paul Gilbert's evolutionary model proposes that human beings switch between three systems to manage their emotions. Each system is associated with different brain regions and different brain chemistry. Distress is caused by imbalance between the systems, often associated with under-development of the soothing system.



PSYCHOLOGYTOOLS

Adapted from: Gilbert, P. (2005). Compassion: Conceptualizations, Research and Use in Psychotherapy. Routledge.

© 2019 Psychology Tools. <https://www.psychologytools.com>

Compassion (medfølelse)

- Ny viden betoner vigtigheden af:

Trusselssystemet

Aktiveringssystemet

Beroligelsessystemet



- Mange af os 'overser'/'glemmer' beroligelsessystemet
- Vi er optagede af trusler og målopnåelse
- Evnen til selvberoligelse er helt afgørende for at finde ro og balance

De 5 (grund)emotioner

- Glæde
- Frygt
- Vrede
- Afsky
- Trist



Dit eget mantra/'betrygger'

Når jeg står (ligger?) i denne situation:

Når jeg får det sådan her:

Så skal mit mantra være/så skal min 'betrygger' sige:

Det er ok at du ligger her og ikke kan finde ro – luk øjnene, smil ☺ - og mærk, hvordan du/din 'betrygger' siger, at det er ok – du er ok – det skal nok gå det hele...

Gode råd og yderligere information



Hvor kan jeg søge hjælp?

- Internettet
- Bøger (om søvn/hjælp til selvhjælp)
- Egen læge
- Speciallæge (søvnambulatorium)
- Autoriseret psykolog
- Coach eller lignende



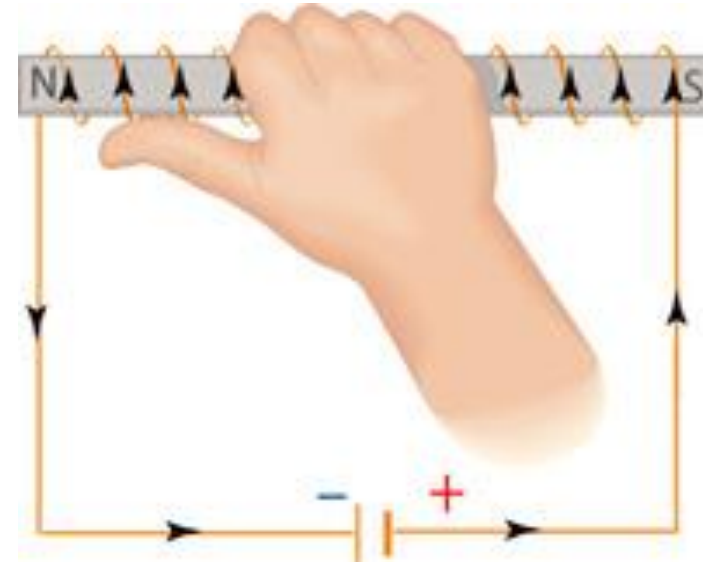
Hvor finder jeg mere information?

- Psykiatrifondens telefonrådgivning 3925 2525
- Sundhed.dk
- Videnskab.dk
- Netdoktor.dk
- Fagbøger (Psykiatrifondens forlag m.fl.)



Tommelfinger-reglen

- 1 Stå op på samme tid hver dag
- 2 Gå i seng på samme tid hver dag
- 3 Lig aldrig i sengen, hvis det er ubehageligt – stå op, find ro, gå tilbage i seng
- 4 **INGEN** sjat-soveri **UANSET** hvor træt du er!!!



Tak for i dag

- og sov godt



Workshop:

Redskaberne i praksis

Dine redskaber:

1. Pauseknaps-analyse
2. Bevis-undersøgelse
3. Huskekort
4. Mantra/"Betrygger"
5. ???

Workshop:

Redskaberne i praksis

HUSK!!!!!!

Øvelse gør mester!

1 dag ad gangen

Papir og blyant!!!

1. Pausekn
2. Bevis-un
3. Huskeko
4. Mantra/
5. ???

Dine redskaber:

