

# Giv din søvn karakter

Søvn og afslapning er vigtigt for dit velbefindende. Den fjerde og sidste del af Sundhedshjulet handler om hvile.

CHRIS MACDONALD

Denne del af Sundhedshjulet består af tre områder, hvor du kan samle point: søvn, stressbalance og tid til afslapning og dig selv.

## Søvnkvalitet

Hvis du vil føle dig så svag, uenergisk, ulykkelig og usund som muligt, så skær ned på din søvn! Søvn og god søvnkvalitet er absolut højest på listen over vigtige faktorer for at føle sig energisk og have det godt. Alle kroppens og hjernens energi-producerende processer regenererer, når du sover, og din følelsesmæssige sundhed, fysiske sundhed og dit immunsystem afhænger af, om du får nok kvalitets-søvn. Det er også værd at nævne, at nok kvalitetssøvn er en af de stærkeste fysiske stressbuffer, vi kender i dag.

Kroppen og hjernen har brug for cirka 5 fulde søvncyklusser hver dag. Nogle har brug for 6. Teenagere og børn har brug for 6-7 fulde cyklusser. En gennemsnitlig fuld søvncyklus tager cirka 1,5 timer. Så 5 cyklusser vil tage cirka 7,5 timer. For at få 7,5 timers søvn er du nødt til at være i sengen i 8-8,5 timer.

Den anden vigtige faktor er, at kvaliteten af din søvn er høj. Hvis du bliver forstyrret ofte i løbet af natten af lyde eller andet (inklusive den person, der sover ved siden af dig), så vil din søvnkvalitet falde markant, fordi søvncyklusserne bliver forstyrret. Gode søvnvaner handler også om at gå i seng på samme tid hver aften, at have et mørkt, køligt og stille rum at sove i, at der er behageligt og meget lidt eller ingen forstyrrelser. Nogle mennesker ligger i sengen længe nok, men deres søvnkvalitet er bare ikke god, fordi deres søvncyklusser bliver forstyrret konstant.

Har man små børn, er det ganske enkelt ikke muligt at få 8-9 timers uforstyrret søvn. Forældre kan prøve at lave strategier, så den ene af de to bliver beskyttet i de første 3-4 timers søvn, idet det er de første 3-4 timer, hvor kroppen har størst sandsynlighed for at gennemgå alle 4 søvnfaser i en komplet søvncyklus. Næste nat kan man så bytte, så man skiftes til at få ro i de første 3-4 timer. Powernapping er god til at indhente lidt af den forsømte hvile, selv om det ikke får krop og hjerne igennem alle søvnfaserne. Men hvis man har fået 1-2 fulde søvncyklusser i løbet af natten, så vil powernapping fungere fint til at indhente det forsømte.

**8-9 timer i sengen med gode søvnvaner giver 10. 7-8 timer i sengen med gode søvnvaner: 7. 6-7 timer er 5. 5-6 timer: 3. Mindre end 5 timer: 1.**

**Din samlede søvn-score: \_\_\_\_**

## Stressbalance

Stress er en meget almindelig del af livet. Faktisk er stort set alt, hvad vi gør, når vi ikke sover, en form for stress for kroppen. Derfor er stress ikke en dårlig ting - selv om mennesker, der har overbebyrdet deres hjerne og krop til et punkt, hvor krop-

pen ikke længere kan stå imod og bryder sammen, har givet ordet en dårlig betydning.

Hvor glade og energiske vi føler os, afhænger af, hvor god balance vi har mellem mængden af stress på vores krop og hjerne over 24 timer. Nogle kan håndtere mere stress end andre, og også større mængder af det 'positive' stress.

Hvis man sover nok, spiser godt og træner rigtigt og gør en indsats for mentaltræning, så er man rustet til at kunne klare meget mere stress og mere end en person, der ikke har gode mentale teknikker og misbruger sin krop ved at spise dårligt og ikke motionere.

Det er vigtigt at sætte farten ned en gang imellem og virkelig lytte til sit sind og sin krop. Hvor energisk føler du dig? Hvor meget kontrol føler du? Hvor glad og tilfredsstillt er du? Hvis du føler, at din energi er på nulpunktet, og/eller at du ikke længere har kontrol, så er du nok hverken særlig glad eller særlig tilfreds med, hvordan tingene går, og det er et tegn på, at du ikke kan håndtere stressniveauet i dit liv, og at du bør bringe det i balance, før du bryder sammen.

**Jeg har god energi og er glad og tilfreds og bliver sjældent meget stresset giver 10. Jeg har god energi og er glad og tilfreds og føler kun stress en gang om ugen: 8. Jeg har god energi og er glad og tilfreds, men jeg føler mig stresset 1-2 dage om ugen: 7. Jeg føler mig rimelig stresset i løbet af ugen, men ikke i weekenden: 5. Jeg føler, at jeg har o.k. energi, men vil beskrive mit stressniveau som en 7 på en skala fra 1-10, hvor 10 er meget stresset og 0 er meget afslappet: 3. Jeg føler, at jeg kun har lidt energi, og at jeg løber hele tiden, og at tingene er ude af kontrol: 1.**

**Din stressbalance score: \_\_\_\_**

## Tid til afslapning og dig selv

Et moderne liv er ofte fyldt op af arbejde, investering i andre som familien og venner, at få dagligdags ting gjort, som bare skal gøres. Det er svært at finde tid til at være alene med sine egne tanker, tid til kvalitetsafslapning og til at gøre ting, der kun er for dig. Selv om det er svært at finde tid til disse ting, så er det vigtigt for den menneskelige ånds sundhed.

**Jeg finder 10 minutter om dagen hver dag til at være alene et roligt sted og bare lytte til**

**mine egne tanker, og jeg bruger 30 minutter hver dag på afslapning og lave noget, jeg virkelig nyder giver 10. Jeg finder 10 minutter om dagen 5 gange om ugen til at lytte til mine egne tanker og finder 30 minutter på de fleste dage til at gøre noget, jeg virkelig holder af: 8. Jeg finder 30 minutter om dagen 5 gange om ugen til at gøre noget, jeg virkelig nyder: 7. Jeg finder 30 minutter om dagen 3 gange om ugen til at gøre noget, jeg virkelig nyder: 5. Jeg finder 30 minutter om dagen en gang om ugen til at gøre noget, jeg virkelig nyder: 3. Jeg har sjældent tid til ting, jeg nyder, og giver sjældent mig selv 10 minutter eller mere med ro til mine egne tanker: 1.**

**Din score for afslapning og tid til dig selv: \_\_\_\_**

## Samlet score for hvile og restitution

Tag dine tre scores fra henholdsvis søvnkvalitet, stressbalance og afslapning/tid til dig, og læg dem sammen og divider med tre. Resultatet er din samlede score for hvile- og restitutiondelen af Sundhedshjulet. Tegn den ind på hjulet.

**Samlet score for hvile og restitution: \_\_\_\_**

chris.macdonald@pol.dk

