

# HVAD SKER DER, NÅR VI SOVER, OG HVORDAN KAN VI SOVE BEDRE?

## Vejen til den gode søvn

**D**e sidste par uger har vi set på, hvor meget søvn, vi har behov for. Det er den ene halvdel af hemmeligheden bag god søvn. Den anden halvdel ser vi på i dag: Søvnkvaliteten. Hvad kan vi gøre for at hjælpe kroppen til at sove godt?

For at besvare det, vil jeg se på de søvnstadier, vi går igennem, når vi sover. Hvert stadium spiller nemlig en afgørende rolle i at regenerere kroppen og hjernen. Og der er meget, vi kan gøre, for at hjælpe os godt igennem dem.

### Stadie 1

I søvnstadium 1 er vi lige ved at falde i søvn og kan let vækkes (og vi vil tro, at vi ikke sov, hvis vi bliver vækket). Det tager normalt 10-15 minutter at falde i søvn og bevæge sig gennem stadium 1 på vej mod stadium 2.

### Stadie 2

Nu er vi nået til »let søvn«. Den varer typisk 10 til 20 minutter, og her falder vores kropstemperatur og puls, og vores hjernebølger bliver langsommere. Af og til vil hjerneaktiviteten dog skyde op og falde igen på under et sekund. Den proces er formentlig med til at skabe stærkere link mellem hjerneceller, og det er helt afgørende for, at vi kan lære. Man kan sige: Vi lærer om dagen, men lektierne bliver virkelig hæftet fast i hjernen om natten.

I søvnstadium 2 er vi lette at vække, og medmindre vi er i søvnunderskud eller fulde, vil vi vågne ved de fleste lyde. Snorken, let trafik, køleskabets brummen. Derfor er det vigtigt, at vi ikke bare sover mørkt, men også så lydisoleret som muligt. For hvis vi vågner her, skal vi begynde forfra i søvnen.

### Stadie 3 & 4

Dyb søvn. Her begynder kroppen at frigive væksthormon, som modvirker stresshormonerne i kroppen. Her lukker kroppen også ned for kortisol, et stresshormon, vi producerer en hel del af i løbet af dagen, hvis vi har bil, børn og job (bil + børn + business = BUSY). Kortisol er nødvendigt for, at vi kan klare dagens udfordringer, men det bliver skadeligt, hvis niveauet ikke bringes ned igen. Så i den dybe søvn lukker kroppen for kortisol-hanen. Mens væksthormonerne hjælper til at genopbygge beskadigede celler.

Den dybe søvn er helt afgørende, og en af de ting, der kan forstyrre den mest, er stress. Hvis stressen kører i os, når vi falder i søvn, vil den primitive hjerne mærke det, og den vil tro, at vi er i fare for at blive spist af et eller andet farligt dyr. Som konsekvens holder den os i søvnstadium 2, så vi let kan vågne. Og det koster dyb søvn.

Der er specielt to ting, vi kan gøre, for at modvirke det.

Den første er motion. Bare 15 minutters jogging kan hjælpe den primitive hjerne til at slukke for stress-responsen. Den primitive hjerne forstår ikke deadlines og økonomisk pres – når den registrerer, at vi er stressede, tror den, at vi er i fare for at blive spist, så den forbereder os på at flygte. Den øger vores blodtryk, åndedræt og puls, og holder vores kortisol-niveau højt for at sikre, at leveren dumper sukker og fedt ud i blodet, så der er energi klar til musklerne.

Men vi er ikke ved at flygte fra et rovdyr, vi er bare stressede. Og netop derfor virker motion, for i det sekund, vi tager ud og løber, tænker den primitive hjerne: »Okay! Nu er vi i gang med at flygte!« og når vi er færdige med løbeturen, tænker den »Okay! Vi har løbet ... vi lever stadig, vi er ikke blevet spist ... YES! Vi slap fra rovdyret!«

Og efterfølgende vil den være tilbøjelig til at lukke stress-systemerne.

Den anden taktik er en power-down time, før vi går i seng. En time, hvor vi slukker for mobil, tv, computer, og sætter alt lys på halv styrke. Her kan vi også undgå nyhederne. Nyheder er baseret på én



## det Gode liv MED CHRIS MACDONALD

### WALK THE TALK:

15-30 MINUTTERS MOTION NOGLE TIMER, FØR VI SKAL SOVE, KAN FORBEDRE SØVN-KVALITETEN DRAMATISK.  
POWERDOWN-HOUR. EN TIME FØR DU SKAL SOVE, KAN DU SLUKKE MOBIL, COMPUTER OG TV OG SÆTTE LYSET PÅ HALV KRAFT. DET HJÆLPER KROPPEN TIL AT LUKKE NED.  
I DEN TIME KAN DU MEDITERE, SLAPPE AF, LÆSE, ELLER TALE MED DE NÆRMESTE.

ting: Frygt. Og det vækker den primitive hjerne, der tænker: »Fuck! Tingene er helt ad helvede til, jeg må hellere pumpe kortisolen op igen!«

Meditation, læsning eller gode samtaler med dem, vi elsker, er derimod godt for søvnen. I selskab med vores nærmeste føler vi os trygge og beskyttede, og det hjælper den primitive hjerne til at sige: Okay, det er sikkert at sove nu.

### REM-søvn

Efter den dybe søvn går hjernen igen op i søvnstadium 2 og derfra over i REM-søvn, hvor vi drømmer meget. Her er musklerne også helt afslappede, og vi kan ikke bevæge os.

REM-søvnen er afgørende for hukommelse, kreativitet og kompleks læring. Og den er sårbar over for koffein, alkohol og dårlige søvnmiljøer (miljøer med lyde, lys og andet der vækker os). Som tommelfingerregel er et glas rødvin fint, men tre glas vil forstyrre søvnen. En daglig kop kaffe eller to er også fint, men meget mere vil påvirke søvnen – uden at vi lægger mærke til det. Når vi er vant til koffein, kan vi nemlig ret let falde i søvn med koffein i blodet. Men koffeinen forstyrrer REM-søvnen, og den gør det næsten umuligt at komme ned i dyb søvn. Så vi sover vores otte timer, og vi tror, at vi er udhvilede. Men vi har ikke fået dyb søvn.

### Vær ikke bekymret

Sammenlagt tager en søvncyklus omkring 90 minutter. Så begynder en ny cyklus. Og det er meget

normalt at vågne kort mellem de to cykler. Efter at vi er fyldt 35, vil hjernen ofte vække os der og sige: »Jeg skal tisse.« Det er helt normalt, at vi vågner af os selv mellem to søvncykluser. Så, hvis det er cirka 90 minutter siden, du sidst var vågen, så gør det ingenting, og du kan rolige gå ud og tisse og tænke: »Fedt, jeg har lige gennemført én søvncyklus, om lidt napper jeg en til!«

Bare undgå at begynde at tænke på, hvad du skal i morgen. Vi skal sørge for at holde de tanker under kontrol. De sidder i frontallappen, som er hjernens administrative direktør, og hvis han vågner op og begynder at kommandere, står alle medarbejderne op og åbner butikken. Og så er vi vågne. Så på turen fra sengen til potten, anbefaler jeg, at man hvisker til sig selv: »Butikken er lukket, butikken er lukket.« Og hold lyset slukket, det vækker dig også. Jeg kan varmt anbefale to pandelamper i soveværelset. Med kan læse uden at blænde sin partner, og man kan nat-tisse uden at tænde lyset. Og resten af mulighederne vil jeg overlade til fantasien.

lordag@berlingske.dk

FRI.dk/chris

SE GRAFIK OM VORES SØVNMØNSTER