

LÆR AT FALDE I SØVN

Find roen og giv din søvn de bedste betingelser





VELKOMMEN

Hvis du har svært ved at falde i søvn, så er der hjælp at hente her.

Du skal lære at give din søvn de bedste betingelser. Det gør du ved at give dig selv ro inden sengetid. Uden ro ingen søvn. Sådan fungerer din hjerne.

*Du kan starte med introduktionen, hvor du kan blive klogere på **hvorfor det er roen, der er så vigtig for din søvn.** Men du kan også springe direkte til de 10 konkrete veje til roen og søvnen.*

God fornøjelse

Helle Bentzen – din søvnspecialist





KAPITEL 1 : VEJEN, DER SKABER RESULTATER

Med evidens, hjerneviden og erfaring i bagagen

KAPITEL 2 : DERFOR ER ROEN NØDVENDIG

Din hjerne er skabt til at ro er betingelsen for søvn

KAPITEL 3: DE 10 VEJE TIL RO INDEN SENGETID

Sådan gør du helt konkret

KAPITEL 4: DE 10 VEJE TIL UDSKRIFT

Klik print, hæng op og blive mindet om roen og søvnen igennem dagen

KAPITEL 5: LAV EN PLAN DER VIRKER

Sådan bruger du din nye viden, så du igen kan falde i søvn

KAPITEL 6: MERE HJÆLP TIL DIG OG DIN SØVN

Ideer til hvordan du kan få mere hjælp til at komme tilbage til den gode nattesøvn.

KAPITEL 01

Med evidens og hjerneviden i den ene baglomme og erfaring i den anden



Når du skal tilbage til at kunne falde i søvn igen, er det vigtigt ikke at vælge redskaber i blinde. De skal i stedet for vælges ud fra viden og evidens.

Alt det får du forærende her. For guiden her er skrevet ud fra de grundsten, som alt mit arbejde er bygget op om. Det er det, **der skaber resultater, og får dig tilbage til søvnen.**

De 3 grundsten:

Evidens. Altså hvad videnskaben peger på rent faktisk virker på området.

Viden om hjernen og søvn. Jeg har en stor og indrømmet ret nørdet viden om, hvordan hjernen styrer søvnen. En viden jeg bruger til at identificere årsagen til søvnproblemerne, så vi kan vælge de helt rigtige redskaber til at komme i mål.

Erfaring. Jeg har, i de 12 år jeg har arbejdet med søvn, hjulpet 100vis af søde og søvnige klienter tilbage til søvnen. Der har givet mig en meget stor erfaring om, hvad der skal til for at komme i mål med søvnen.

De tre grundsten får du glæde af her. Fordi det er det, og ikke tilfældige råd fra en Googlesøgning, der skaber resultater.

DERFOR KAN DU IKKE FALDE I SØVN

Der er ikke noget galt med dig, når du ikke kan falde i søvn. Men der er noget galt med de betingelser, du giver din søvn.

Din hjerne er skabt til en aften med ro og mørke

Den verden du lever i, ser helt, helt anderledes ud, end den måde verden så ud på, da din hjerne blev udviklet.

Dengang var det mørkt om aftenen og om natten. Buldermørkt.

Den gang var ikke andre muligheder end at lade roen falde på sig, når mørket kom.

I dag kan du blive underholdt døgnet rundt

Der er lys alle vegne og døgnet rundt.

Så du kan både arbejde og blive underholdt døgnet rundt, hvis det er det, du har lyst til.

Så for første gang i menneskets historie kræver den tid, vi lever i, at vi aktivt gør noget, for at søvnen kan fungere. Det går ikke af sig selv.

Der skal ro til, før at du kan falde i søvn

I dag har mange en tæt pakket hverdag og er aktive til lige før hovedet rammer puden.

Det er ikke det, vores hjerner er udviklet til. For at søvnen kan fungere er det nødvendigt at finde ind til roen.

Skærmene giver ikke ro

Fjernsyn og mobiltelefoner er ikke det, der giver ro.

Hjernen er på overarbejde, når den skal behandle alle de indtryk, du fodrer den med, når du sidder i sofaen foran fjernsynet med mobiltelefonen i hånden.

Det skal noget helt andet til.

En aftenrutine, hvor du indstiller hele dig på, at nu er det snart tid til at sove.

Hvad den aftenrutine kan bestå af, du få inspiration til her.

Læs med og lav derefter din egen handlingsplan.

KAPITEL 03

10 konkrete ideer til
mere ro før sengetid





01

Smæk benene op

Mange af mine klienter, også dem der aldrig tidligere har lavet yoga, elsker yogaøvelsen "benene op ad væggen", fordi du med den øvelse får kroppens hjælp til at aktivere ro/hvile nervesystemet.

Øvelsen er meget enkel at lave. Læg dig med enden helt op mod væggen, benene op ad væggen og kroppen ud på gulvet. Kender du ikke øvelsen så prøv at google den. Hvis du har en yogamåtte kan du ligge på den og ellers brug et tæppe. Har du en øjenpude, kan du bruge den – den er ikke nødvendig,

Lav øvelsen som det sidste inden du går i seng. Lig i stillingen i minimum 5-10 minutter og hold imens fokus på åndedrættet.

Vil du lave flere yogaøvelser, kan jeg anbefale bogen "Hverdagsyoga for god søvn" skrevet af Karen Pallisgaard. Her er flere små yogaserier beregnet til at lave før sengetid.



02

En god gammeldags papirbog kan noget

Måske har du også som mange af mine klienter længe ønsket igen at have tid til at fordybe dig i en bog.

Nu er muligheden der. For at læse er en rigtig fin måde at finde roen på inden sengetid. Markant bedre end f.eks. at se fjernsyn. Fordi fjernsynet giver din hjerne alt for meget at forholde sig til. Lys, lyde, meninger, billeder, hurtige klip ... og alt sammen på et tidspunkt hvor din hjerne har brug for ro.

Så prøv at skifte bare en times fjernsyn ud med en bog. Sæt dig i en god stol og nyd, at du giver dig selv en time for dig selv.

Jeg anbefaler altid en fysisk bog frem for f.eks. en lydbog. Fordi du nemmere med en lydbog lader tankerne gå deres egne veje, mens den fysiske bog kræver fordybelse. Og pas på ikke at vælge en alt for spændende bog, så du fristes til at læse til langt over din sengetid.



03

Få nervesystemet til at falde til ro

Vagusnerven er meget vigtig for dit ro/hvile nervesystem. . Forskere har vist at **blid aktivering af vagusnerven giver flere positive følelser og også bedre regulering af følelserne.**

Her får du 3 små øvelser, du kan bruge:

- Lav en blid massage af hoved, nakke og hals. Nerven, der får impulser fra dette område har direkte forbindelse til vagusnerven, så berøring vil stimulere denne.
- Mens du måske går rundt og rydder op i køkkenet om aftenen, kan du nynne eller synge. Din strube er tæt forbundet til vagusnerven, og du vil derfor hurtigt kunne mærke en dyb ro. Mens du nynner/synger så prøv at holde fokus på vibrationerne i læber og hals.
- Læg dig ned på gulvet og fold hænderne under dit hoved. Hold hovedet i denne position med næsen lige ud, mens du bevæger øjnene så langt til højre, som du kan. Bliv ved så lang tid du kan, eller indtil du sukker, synker eller gaber. Gentag så til den anden side.

Og så lige en bonusøvelse - lange kram eller massage er også fantastisk til at få ro på dit nervesystem.



04

Taknemmelighed er toppen

Resultater fra forskningen viser, at **taknemmelighed giver en bedre søvn**. Linket mellem taknemmelighed og søvn viste sig at være flere positive tanker før sengetid, hvilket også giver dig en større ro.

Der er flere måder at skrue op for taknemmeligheden på. **En af måderne er at skrive en taknemmelighedsdagbog.**

Forskningen på området viser, at du ikke skal skrive hver dag. Så bliver det for rutinepræget og lidt småkedeligt. Du får mest ud af at gøre det en gang om ugen. Lav en rutine, hvor du tænker tilbage på, hvad der er sket, siden sidst du skrev. Skriv så 3-5 ting, som du føler dig taknemmelig for. Brug lidt tid på det og de følelser, det skaber.

Gør det gerne om aftenen tæt på sengetid.

Alt tæller – det banale (blomsterne er sprunget ud, vaskemaskinen virker igen) til det storslåede (dit barns første skridt, manden i dit liv)



05

Aftenbad og varme sokker

Et varmt bad gør dig både dejlig træt og afslappet.

Men **et varmt bad hjælper også søvnen på vej på en anden måde.** Det varme bad får, selvom det måske lyder mærkeligt, din kernetemperatur til at falde.

Det sker, fordi dine små blodkar i huden, specielt i hænder og fødder, vil udvide sig, så varmen kan blive ledt væk fra din krop. Det er derfor din hud bliver rød efter det varme bad.

Det gør så til gengæld, at **din kernetemperatur falder en smule og det er præcis det, der er skal til for at hjælpe roen og søvnen på vej.**

Din kernetemperatur svinger i løbet af et døgn og er lavest om natten. Så det lille fald, der sker efter dit bad er et signal til kroppen om, at nu er det snart tid til at sove.

Der er på samme måde undersøgelser, der viser, at du falder hurtigere i søvn og sover bedre med varme sokker på



06

Lytter du til afslappende **klassisk musik i ca. 45 minutter før sengetid, vil det forbedre din søvn.** Du kan sandsynligvis også lytte til andet end klassisk musik, bare det virker afslappende. Baggrunden, for at netop det kan være en hjælp til søvnproblemer, er flere forskellige.

Dels nedsætter musikken aktiviteten i det sympatiske nervesystem, der står for aktivitet, og også for de powerfulde stressreaktioner, der forhindrer mange i at sove.

Musikken får desuden blodtrykket til at falde, hjertet til at slå langsommere og åndedrættet til at falde til ro. **Alt sammen noget der hjælper kroppen på vej mod søvnen.**

Musikken virker også afslappende på musklerne, og hjælper dig med at skifte fokus, hvis dine søvnproblemer skyldes tankemylder.

Lyt dig ind i drømmeland



07

Strikketøjet giver ro

Kreativitet kan være mange ting – f.eks. strikke, brodere, male, tegne, bage/pynte kager, spille musik. **Alt sammen noget, der hjælper dit nervesystem med at falde til ro.**

F.eks. ved man fra et stort britisk studie med 3500 deltagere, at 81% med symptomer på depression følte større glæde, når de begyndte at strikke. Og man ved også, **at de gentagne bevægelser, når man strikker, aktiverer ro/hvile nervesystemet.**

For at det hele nu ikke skal handle om at strikke, kan jeg tilføje, at undersøgelser viser, at aktiviteter som at tegne og male kan forebygge irrationelle tanker.

Årsagen til de gode effekter af kreative aktiviteter er bl.a., at du allokerer hele din opmærksomhed her. Øjeblikke hvor du glemmer alt andet, fordi du er så fordybet i det, du laver. **Det giver ro.**



08

Ånd ind og pust ud

Åndedrættet er en fantastisk måde til at finde ind til roen. Måske har du allerede bemærket, at når du er stresset, er din vejtrækning hurtig, overfladisk og foregår højt oppe i brystkassen.

Ved bevidst at begynde at trække vejret langsomt og dybt skifter kroppen automatisk over på ro/hvile nervesystemet. **Så på den måde får du kroppens hjælp til at finde roen.** Desuden vil du ved at have fokus på dit åndedræt skifte fokus væk fra alle tankerne, så sindet også falder til ro.

En måde at sikre at du virkelig trækker vejret dybt på, er at sætte hænderne i siden oppe ved ribbenskanten. Når du trækker vejret på den rigtige måde, vil du kunne mærke at dine hænder og dermed brystkassen udvider sig.

Udover at trækker vejret dybt hjælper det også at

- lade udåndingen varer længere end indåndingen
- trække vejret gennem næsen (både ind- og udånding)
- holde en lille pause mellem udånding og den næste indånding.

Sådan gør du:

- Tæl til 4 mens du trækker vejret ind
- Tæl til 6 på din udånding
- Tæl til 2 på den lille pause inden du starter forfra.



09

Mange specielt børnefamilier fortæller mig, at de bruger aftenen på en masse praktiske ting. Oprydning, vask, tømme opvaskemaskine, smøre madpakker osv.

Det giver alt sammen god mening. Også fordi det at forberede næste dag gør, at **stressen kan lægge sig og roen kan indfinde sig.**

Men husk at det hele ikke behøver at foregå i et hæsblæsende tempo. **Prøv i stedet for at lade roen og hyggen overtage.**

- Sæt tempoet ned.
- Bevæg dig langsommere omkring.
- Træk vejret.
- Dæmp lyset en smule, så du sender signaler til din hjerne om, at nu er det tid til at geare ned efter dagen.
- Lav en spilleliste med rolig og dejlig musik og nyd den, mens du ordner de praktiske ting.

Nus rundt og gør klar til næste dag



10

Land dagen med nydelse i nuet

En af mine klienter sagde engang til mig, at det bedste råd, jeg havde givet hende, var at give sig selv en pause, hvor hun ikke skulle andet end at drikke en kop te. Og ikke andet. Ikke scrolle på mobiltelefonen, Ikke planlægge, Ikke læse mails.

Men bare drikke teen og lade blikket og tankerne vandre.

Det vil jeg også anbefale dig at gøre som en del af dit aftenritual.

Find din smukkeste tekop/krus frem og bryg en kop te.

Der er mange gode urteteer på markedet med masser af god smag. Husk at både sort te og grøn te indeholder koffein. Hvid te indeholder meget lidt koffein og urtete ingen koffein.

Dæmp lyset (om sommeren kan du trække gardinet for) tænd et stearinlys og sæt dig så i din bedste stol. Nyd din te med 100% nærvær, lad tankerne flyve og dagen lande.

KAPITEL 04

Udskriftsvenlig liste over de 10 veje til ro

Print og hæng på køleskabet
eller et andet sted du tit kommer forbi



10 VEJE TIL MERE RO FØR SENGTTID

1

YOGAØVELSE

2

LÆS EN BOG

3

SKIFT TIL RO/HVILE NERVESYSTEMET

4

SKRIV EN TAKNEMMELIGHEDSDAGBOG

5

ET VARMT BAD

6

LYT TIL MUSIK

7

VÆR KREATIV

8

ÅNDEDRÆTSØVELSER

9

FORBERED NÆSTE DAG

10

DRIK EN KOP TE

KAPITEL 05

Sådan bruger du de 10 veje til mere ro

Det er meget forskelligt, hvad der skal til for lige præcis at give dig ro. Derfor skal du lave din egen handlingsplan

Søvnen kan rigtig godt lide regelmæssighed, så derfor er det en **god ide at gøre nogenlunde det samme hver aften.**

Det kender du sikkert også, hvis du har eller har haft små børn. Her har de fleste et putteritual for at hjælpe børnene med at komme fra aktivitet til søvn. Og det er også en god ide for dig at have.

Så udfyld liste på næste side og brug den til at skabe din handlingsplan

FIND ROEN

5 punkter til at få overblikket til at skabe en handlingsplan



- *Vælg 2-3 af de konkrete veje til at finde roen*
- *Beslut dig for, hvornår du vil gå i seng og start så planen 1½ time før*
- *Udfyld "hvad, hvornår og hvor" for de konkrete ideer, du har valgt.*
*Eks. Læg mobilen helt væk (hvad) kl. 21.30 (hvornår).
Jeg lægger den i en skuffe i køkkenet (hvor)*
- *Tag en aktiv beslutning om, at du vil gennemføre planen i 14 dage, før du evaluerer. Det tager tid at ændre søvnvaner.*
- *Skriv en kort note om din søvn hver morgen, når du vågner. Kun en linje eller to. Det er vigtigt at holde øje med selv de helt små skridt i den rigtige retning. Når der er små ændringer i søvnen efter de 14 dage, er du på rette vej.*



TAK  FORDI DU LÆSTE MED



Nysgerrig på mere om søvn og søvnproblemer?



Følg mig på Instagram



Læs mere på min hjemmeside