



SØVN

Fundamentet for trivsel



# DAGENS PROGRAM

## **Basisviden om søvn**

- Søvnens opbygning
- Hvordan opstår søvnbehovet

## **Søvnproblemer**

- Hvad gør de fleste, og hvorfor virker det ikke
- Hvordan falder hjernen i søvn
- Sådan får du søvnen på rette spor igen

# Helle Bentzen

Søvnspecialist og foredragsholder

Søvn er min helt store interesse og passion

Mit arbejde med søvn bygger på 3 ting:

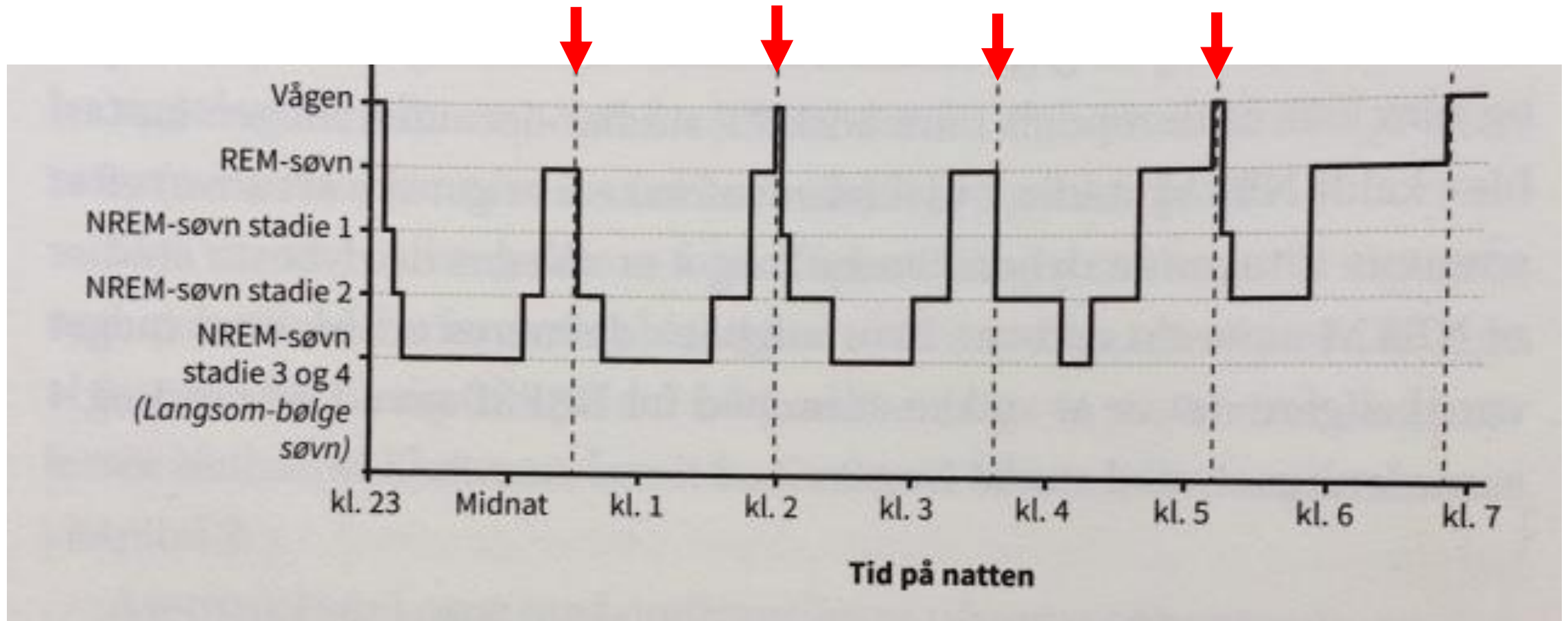
Evidens

Viden om hjernen

Erfaring fra klientforløb



# SØVNENS OPBYGNING



Sakset fra bogen : Derfor sover vi /Matthew Walker

# KONSEKVENSER AF FOR LIDT SØVN:

Hos ALLE!!, der sover for lidt,  
vil hjernen begynde at fungere dårligere



HVORDAN OPSTÅR SØVNBEHOVET?

# 2 VIGTIGE MEKANISMER BESTEMMER, HVORNÅR DU SKAL SOVE:

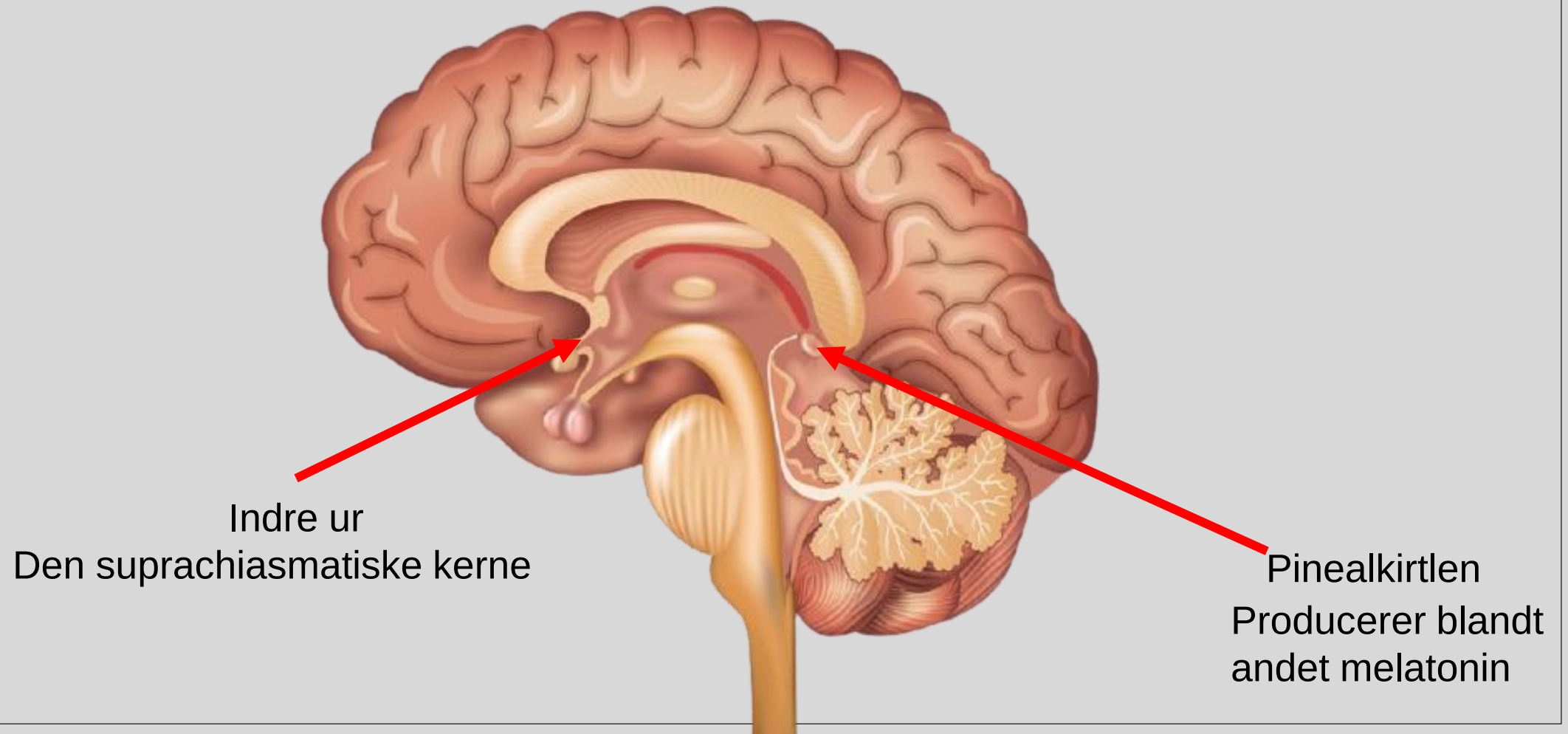
Lys og mørke

DØGNRYTMEN

Hvor lang tid du har været vågen

SØVNPRESSET

# LYS OG MØRKE



# GOD SØVN AFHÆNGER AF OM DØGNRYTME OG SØVNRYTME PASSER SAMMEN



Send klare signaler til din hjerne om, hvornår det er dag, og hvornår det er nat.

- Lys og mørke
- Ro før sengetid

# 2 VIGTIGE MEKANISMER BESTEMMER, HVORNÅR DU SKAL SOVE:

Lys og mørke

DØGNRYTMEN (cirkadiane mekanisme)

Hvor lang tid du har været vågen

SØVNPRESSET (søvnhomøostasen)

# SØVNPRES

Hvor lang tid er der gået,  
siden du sov sidste gang



- Adenosin er et affaldsstof, der dannes i hjernen, når neuronerne er aktive
- Jo længere tid du er vågen, jo højere koncentration
- Jo højere koncentration, jo mere træthed
- Efter 12 – 16 timer er koncentrationen så høj, at du bliver træt og får lyst til at sove

A man with a beard and short hair is lying in bed at night, looking up at the ceiling. He is wearing a white tank top. His arms are resting on his head. The bed has white pillows and a white blanket. A bedside table with a clock is visible in the background.

SØVNPROBLEMER

HVAD GØR DE  
FLESTE, NÅR DE HAR  
SØVNPROBLEMER?

GOOGLER

Søvnproblemer :  
900.000 resultater

A hand is shown pulling a chain that hangs from a light bulb. The light bulb is unlit and has a classic incandescent shape. The background is a solid, dark blue-grey color. The text "HVORDAN FALDER HJERNEN I SØVN?" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the image.

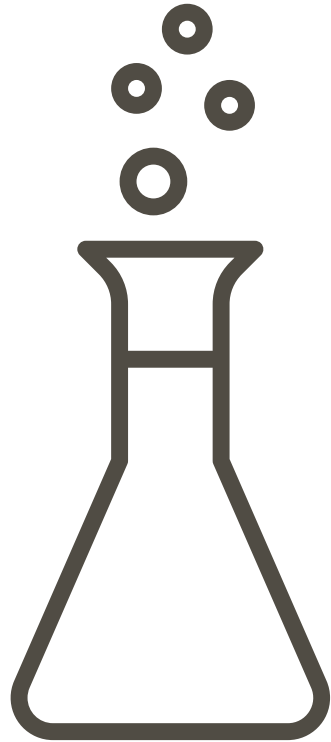
HVORDAN FALDER HJERNEN I SØVN?

**SØVN** KRÆVER  
ET SAMSPIL AF  
MANGE  
FAKTORER

Søvnpres – en høj konc. af  
adenosin

Døgnrytmen - lys og mørke

Vågenhedscenteret – jo højere  
aktivitet jo sværere er det for  
søvnen at komme



# SAMMENHÆNG MELLEM FOR HØJ AKTIVITET I DET SYMPATISKE NERVESYSTEM FØR SENGETID OG SØVNPROBLEMER

# DE HYPPIGSTE SVAR HANDLER OM EN MANGLENDE RO



- Jeg har alt for mange tanker /tankemylder
- Jeg kan ikke finde roen
- Føler mig rastløs
- Ondt i maven, hjertebanken, muskelspændinger
- Føler mig træt men ikke søvnig
- Kommer for sent i seng, fordi jeg har så meget, jeg skal nå

# NÅR SØVNEN IKKE VIL KOMME

Noget, der truer vores overlevelse

En bjørn i soveværelset

Egne tanker

Stress  
/manglende  
ro

Vi gør noget, der er godt for vores overlevelse

Både rent biologiske ting men også tillærte og sociale  
Mobiltelefonen, Netflix, arbejde, spil  
Når vi gør noget, der optager os, gør os stolte, noget vi er glade for

Passer døgnrytme og søvnrytme sammen? / Er søvnpresset stort nok?

# DE GENERELLE TING

- ✓ Find ud af, hvorfor du ikke kan sove. Bare stol på, at du har svaret!
- ✓ Kom ud i lyset om dagen
- ✓ Vær aktiv – bevægelse /motion
- ✓ Opvågninger om natten gør ingen skade
- ✓ Stå op på samme tid og hold dine planer, selvom du ikke har sovet så godt
- ✓ Du skal ikke acceptere dårlig søvn. Der er i langt de fleste tilfælde en løsning

# 3 KONKRETE OG VIGTIGE TING, NÅR DU HAR SØVNPROBLEMER

- ✓ Find roen inden sengetid
- ✓ Stå op når du ikke kan sove
- ✓ Ikke være for lang tid i din seng

# 7 VIGTIGE "TAG MED HJEM" PUNKTER

1. Det er helt normalt at vågne flere gange i løbet af natten
2. Alle søvntyper er vigtige - pas godt på din dybe søvn
3. Du har brug for 7-8 timers søvn, for at hjernen kan fungere optimalt
4. Prioriter din søvn
5. Hjælp din hjerne med at finde ud af, hvornår det er nat, og hvornår det er dag
6. Spørg dig selv, hvorfor du ikke kan sove. Stol på at du har svaret og vælg så det rigtige redskab.
7. Hvis du har søvnproblemer, så skal du være strategisk og vedholdende for at få dem løst



MERE VIDEN OM SØVN OG SØVNPROBLEMER:



Instagram: [hellebentzen.dk](https://www.instagram.com/hellebentzen.dk)  
Hjemmeside: [hellebentzen.dk](https://www.hellebentzen.dk)

A photograph of a bed with a dark, crumpled blanket and a patterned pillow. The text "TAK FOR I DAG" is overlaid in the center.

TAK FOR I DAG