

Søvn

Af coach Chris MacDonald og Ph.D. ved CFAS Mette Yun Johansen

Kvalitetssøvn er ikke til forhandling

Vælger du ind imellem at sove mindre for til gengæld at bruge mere tid på lektier, TV, computer eller andre gøremål? Hvis du gerne vil trives, føle velvære, have energi og være sund, er det ikke en god ide at sove mindre. Søvn er ikke til forhandling. Blot en enkelt nat med kun 4-5 timers søvn resulterer i en hjerne, som fungerer på samme niveau som en person, der er fuld.

Hvad sker der i din krop, når du sover for lidt?

Fire nætter med seks timers søvn har samme negative effekt som en nat med kun 4-5 timers søvn.

Desværre sker der det efter 7-10 dage, at du begynder at vænne dig til at være træt, og du begynder at skabe en "ny normal", hvor du ikke fungerer optimalt. Når mennesker er i søvn-mangel, viser de ikke positive følelser i deres ansigter. De siger, at de er lykkelige, men de har stadig et neutralt ansigtsudtryk. De genkender heller ikke positive udtryk hos andre. De tolererer ikke skuffelser, forandringer eller uforudsigelighed særlig godt.

Hvis du sover for lidt, kan du komme til at kæmpe med stress: Du betaler for mangel på søvn i en valuta af stress, og du betaler for stress i en valuta af dårlig søvn – det bliver en ond cirkel.

Dårlig søvnkvalitet og for lidt eller for meget søvn er forbundet med en øget risiko for at udvikle type 2 diabetes. Mekanismerne bag denne sammenhæng er endnu ikke fuldt afklarede videnskabeligt. For lidt søvn er også forbundet med overvægt. En mulig mekanisme er, at dårlig søvn påvirker din appetit, og for lidt dyb søvn giver dig lyst til at spise flere mellemåltider med mere fedt og sukker.

"Jeg indhenter bare min tabte søvn i weekenden" – er det muligt?

Ja, du kan i princippet godt indhente tabt søvn. Det tager bare enormt lang tid og kan desværre ikke lige klares på en weekend. Søvnforsker Larry Epstein har regnet på det, og regnestykket ser således ud: Hvis du har sovet 10 timer for lidt over syv dage (fx ved at sove 6,5 timer frem for de 8, du behøver). Først vil du være nødt til at lægge omkring fire timer ekstra oveni dine normale 8 timer i weekenden. Så i løbet af den næste skoleuge (fem dage), vil du være nødt til at få 1-2 timer (gennemsnitligt 1,5) ekstra hver nat oveni dine 8 timer (9,5 timer). Først herefter har du indhentet det tabte.

Tips og tricks til at sove godt og nok

1. Gå i seng og stå op på regelmæssige tidspunkter. Det fremmer en regelmæssig døgnrytme.

2. Undgå koffein før sengetid.
3. Vær fysisk aktiv i løbet af dagen.
4. Undgå lys fra skærme (telefon, tablet, computer) før sengetid. Det blå lys, som skærme udsender, hæmmer bl.a. din melatonin-udskillelse, og dermed hæmmes din naturlige søvn.

Hvad er søvn, og hvorfor har vi brug for at sove?

Søvn er et biologisk fænomen, som findes hos de fleste dyrearter. Søvn består af flere forskellige stadier; let søvn, dyb søvn og REM-søvn. REM-søvn kaldes ofte drømmesøvn, selvom du også kan drømme under dyb søvn. Du veksler igennem søvnstadierne i cyklusser af cirka 90 minutters varighed igennem natten. Vi ved ikke med sikkerhed, hvorfor mennesker sover, men meget tyder på, at søvnens vigtigste formål er at vedligeholde din hjerne. Vi sover en tredjedel af vores liv, så hvis søvn ikke er et grundlæggende behov for os, er det den største fejl i menneskets evolution.