

FANTASTISK GENNEMBRUD

Videnskaben har opdaget en ny revolutionerende behandling som får dig til at leve længere.

Det forbedrer din hukommelse og gør dig mere kreativ. Det får dig til at se mere attraktiv ud.

Det holder dig slankt og sænker madbehovet. Det nedsætter risikoen for at få kræft og dement.

Det afværger forkølelse og influenza. Det mindsker risikoen for hjerteanfald og slagtilfælde, og ikke at forglemme diabetes. Du vil endda føle dig mere glad, mindre deprimeret, og mindre angst.

Er du interesseret?

Så få en god nattesøvn

PROCES S (SØVNPRES)

Knyttet til forudgående søvn, og hvor lang tid siden man sidst har sovet.

PROCES D (DØGNRYTME)

Uafhængig af proces S, sørger for at man kan holde sig vågen i løbet af dagen, og tillader søvn om natten.

Søvn udfolder sig naturligt, når disse to processer er synkroniseret

PROCES A (AROUSAL)

At nedregulere graden af vågenhed:
Fysisk (muskler, nedsættelse af hjerte og åndedrætsrytme, blodtryk)
Emotionelt og kognitivt: (Planering, problemløsning, bekymring)

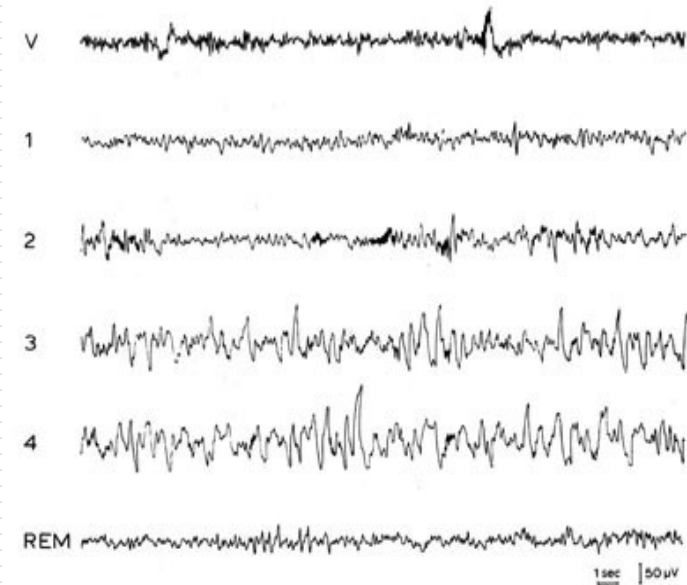
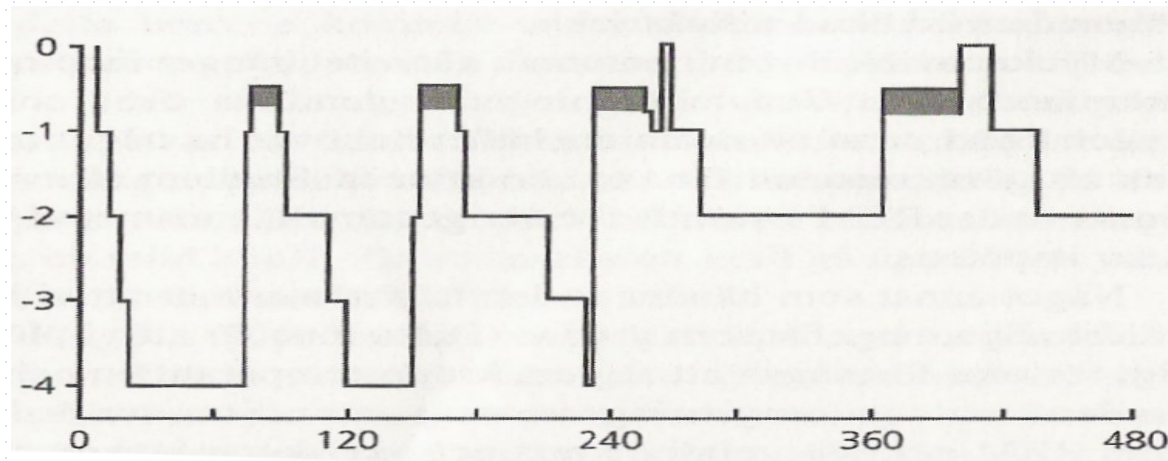
Nedreguleringen foregår som regelautomatisk. Ved høj arousal opstår søvnbesvær

HVAD GØR SØVNEN VED KROPPEN

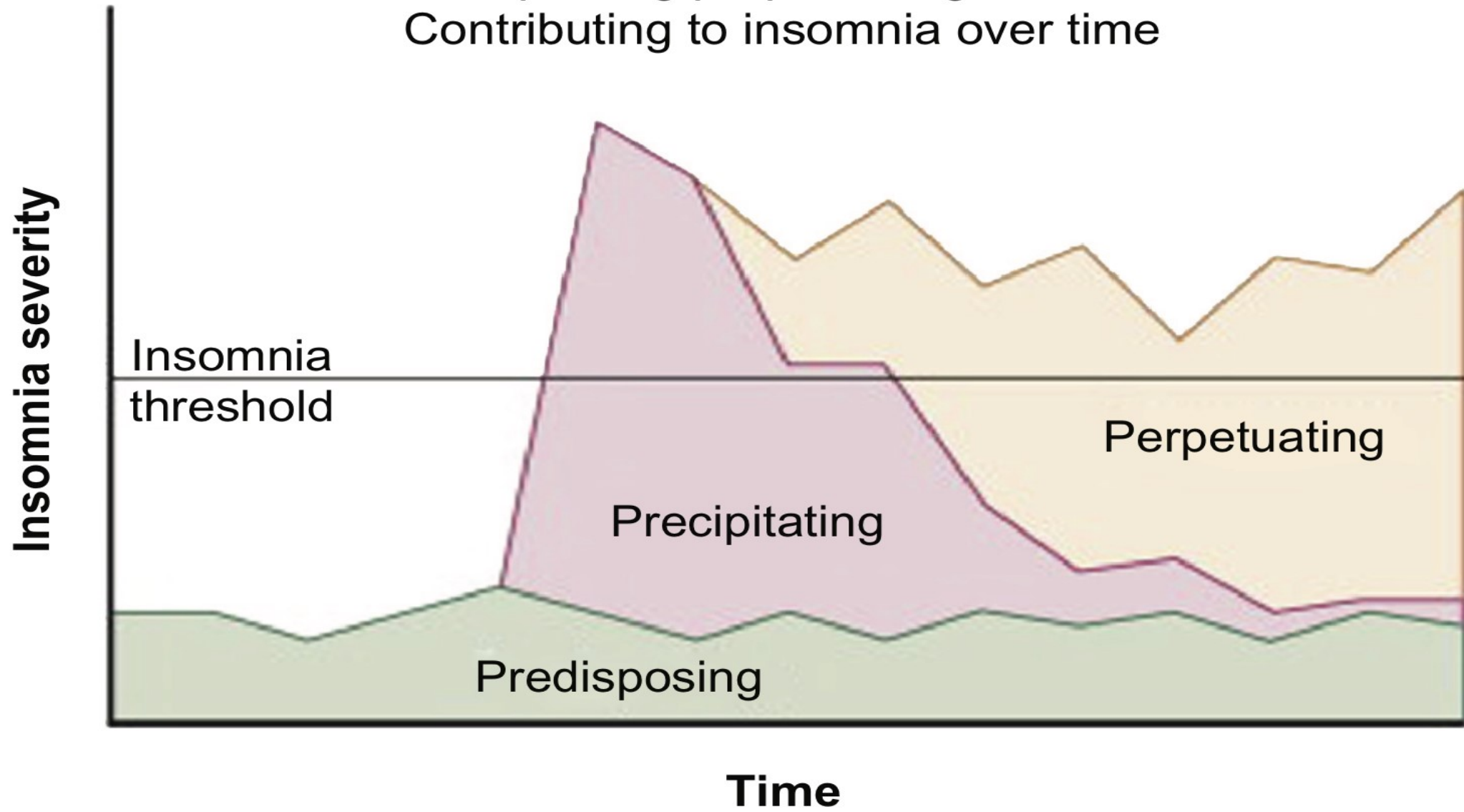
1. Anabolsk opbyggende tilstand
2. Nedsætter energiniveauet
3. Vasker hjernen ren
4. Genopbygger kroppens væv
5. Styrker immunforsvaret
6. Opbygning af hjernen, lagrer informationer i hukommelsen
7. Holder blodkarrene i form
8. Regulerer appetitten
9. Holder humøret oppe



EEG søvnstadier



Precipitating/perpetuating factors Contributing to insomnia over time



De vedligeholdende faktorer ved non farmakologisk behandling

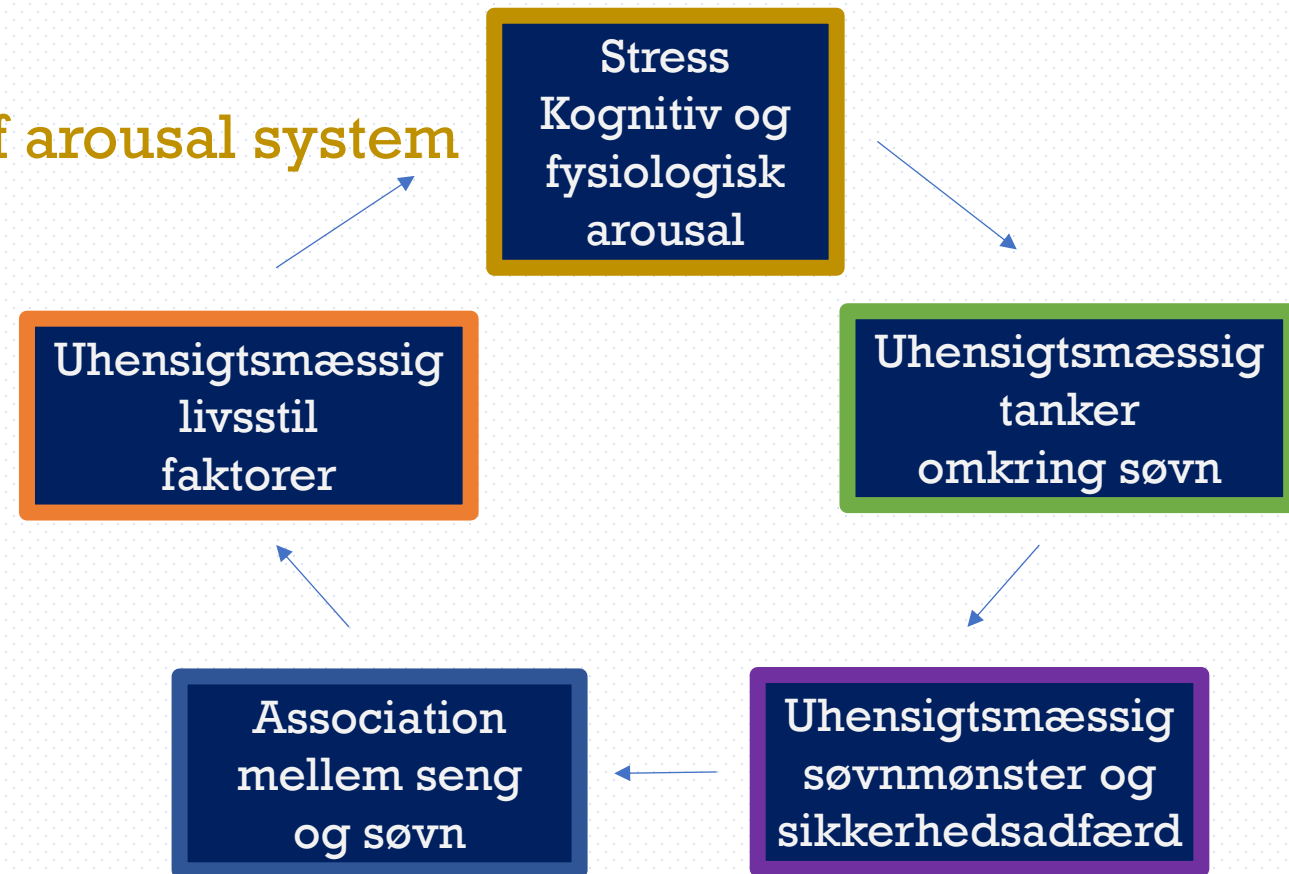
Afslapnings teknikker, nedregulering af arousal system

Søvnrestriktions metode

Stimulus-kontrol metode

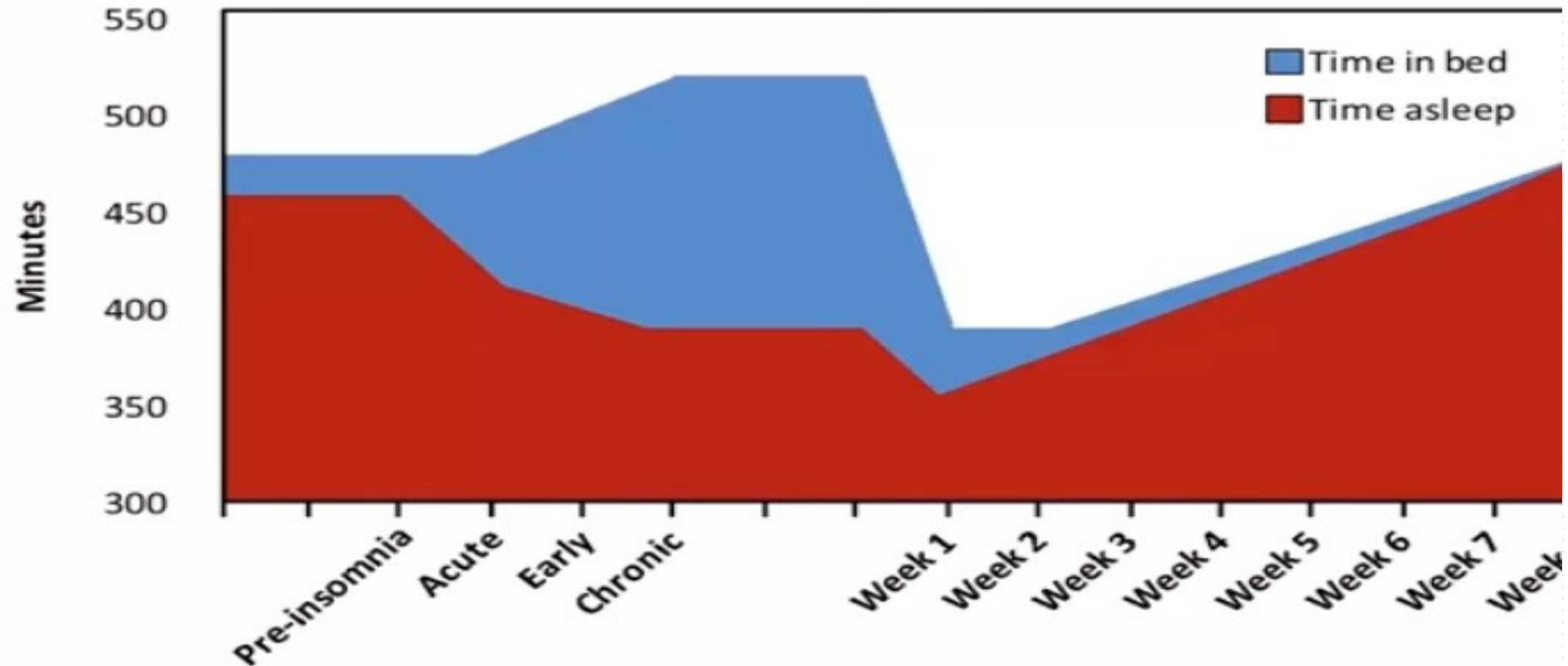
Kognitiv metode

Søvnhygiejne



Sleep Consolidation

How Sleep Restriction Works



Spielman, A. J., et al. (1987). "Treatment of chronic insomnia by restriction of time in bed." *Sleep* 10(1): 45-56

1: Regelmæssige sengetider:

Respekterer kroppens indre ur, gå i seng og stå op, på nogenlunde samme tid,- også i weekenden (+/- 1 time)

2: Begræns tiden i sengen:

Respekterer dit søvnbehov 6-9 timer, og vær vågen resten af tiden 15-18 timer

3: Lys/mørke

Få så meget dagslys morgen og formiddag som muligt.

Mørke stimulerer søvnhormonet melatonin

4: Drik ikke alkohol- eller koffeinholdige drikke

Alkohol smadrer dit søvnmønster. Koffein har en halveringstid på 6-8 timer



5: Slap af 1 time før sengetid:

Man kan ikke være aktiv i 16 timer, og så forvente at lægge sig i sengen og sove

Sluk for LED skærme en time inden sengetid

6: Forsøg med forskellige afspændingsteknikker, lyt til beroligende musik. Fjern digitaluret

7: Gå ikke sulten eller overmæt i seng

Hvis sulten tag et let mellemmåltid og et glas varmt mælk

8: Et godt sovemiljø:

- Stille og mørkt

- Køligt 13-18 grader, undgå evt. pyjamas

- God seng, størrelse, madrastype samt sengeklæder

9: Sengen er kun til søvn og sex

Pas på med for mange adspredelser i sovemiljøet



10: Motioner mindst 30 minutter
Men gør det et par timer inden sengetid

11: Hvis du ikke kan sove, eller vågner og ikke kan falde
i søvn igen, så stå op, gør noget andet og gå så i seng igen
når trætheden melder sig

12: Sovemedicin bør undgås

13: Med alderen kommer der mindre dyb søvn og flere opvågninger

14: De vigtigste søvnforstyrrelser – Konsulter lægen og evt. et søvnlab

