

Søvnproblemer

Produktionen af søvnhormon og antidepressivt hormon korresponderer. Det kan være en af de primære grunde til, at ens søvn forstyrres.

Har der været en livsbelastning, såsom sygdom, dødsfald, tab af evner eller tab af job, vil dette påvirke det antidepressive hormon, og straks er søvnhormonet også påvirket. Nogen har svært ved at falde i søvn. Andre falder fint i søvn, men vågner midt på natten og har svært ved at falde i søvn igen.

Voksne mennesker skal have imellem 6 og 9 timers søvn i døgnet, vekslende imellem drømmesøvn, REM-søvn og dyb søvn, hvor organer og muskler restitueres.

Metoder til at kunne falde i søvn og opleve en søvn, hvor man vågner udhvilet morgen efter morgen

Natten af spejler dagen: er din dag for fyldt med aktiviteter og bekymringer vil du tage dette med ind i natten. Sørg derfor for at holde pauser flere gange i løbet af dagen.

Du kan

- Gå en tur
- Tænde et hvidt lys og tælle baglæns fra eksempelvis 200 for at ”nulstille” hjerneaktiviteten.
- Sætte dig med et varmt tæppe - fysisk varme afstresser
- Løse kryds og tværs, lægge kabale, lytte til musik
- Udføre praktiske aktiviteter langsommere, så du er bevidst og opmærksom og ikke tænker ”jeg skal bare lige nå det her”, så jeg kan slappe af.
- Slap af i aktiviteten.

Når du går i seng:

Skab nogle gode rutiner for dig selv, de samme aften efter aften.

Efter badeværelsesbesøg kan du holde vejret og spænde dine muskler igennem. Når du igen slapper af i musklerne og tager en forfriskende indånding, så tænk:

Jeg giver slip på dagen

Når du ligger i sengen, så back track din dag.

Er du gået i seng kl 22.30, så husk hvad du lavede fra kl 21.30 – 22,30, dernæst fra 20.30-21.30, dernæst fra 19.30 til 20.30 og så fremdeles.

Så spoler du dagen baglæns igennem og afslutter den.

Nogen skriver eventuelle spekulationer eller bekymringer ned, så de har tømt sindet og forholder sig så til, at ”måtte der være mere, tager jeg mig af det, når jeg har sovet og er udhvilet”.

Er du bange for, om søvnen udebliver, så spis en banan og drik varm mælk eller kakao ½-1 time før du går i seng.

Vågner du om natten:

Lig ikke længere end 20-30 minutter ad gangen. Lig ikke og ”rod rundt ” i sengen, men stå op, bryd tilstanden.

Når du vender tilbage til sengen, så ryst puden og vend den og læg dig i din sovestilling.

Nu kan du lave forskellige mentale øvelser

Du kan lave matematikstykker

Tænk på et 6-cifret tal

Del det op i 2 3-cifrede tal og træk hhv 3 og 4 fra, på skift

Det er normalt at glemme det facit, man lige kom fra. Gør det så godt du kan.

Det at trække tal fra og at se de to kolonner for sit indre blik, vil berolige dig og sænke hjernens frekvens

Nogen staver ord baglæns

Kan du ikke sove, så vælg en kolonne, hvor du har navneord og udsagnsord

Stav ordene baglæns, langsomt, og skift igen imellem tallene.

Forestil dig at du står på en strand.

Lev dig ind i fantasien. Mærk solen, sandet imod dine fødder, vinden, lydene, lugtene
Se, at alfabetets bogstaver er skrevet i sandet.

Se at en bølge langsomt ruller op og dækker bogstaverne med vand.

Når bølgen trækker sig tilbage til havet, slettes et bogstav.

Lad dette gentage sig.

Du sover, inden alle bogstaverne er slettet

Brug din vejrtrækning

Tænk på at du har en lille ballon, i en farve du godt kan lide, inde i maven. Når du ånder ind, fyldes ballonen med luft. Når du ånder ud, tømmes den for luft. Kombiner evt. med at trække vejret ind gennem næsen og ud gennem munden 5 minutter, så er du i dyb ro og søvnen vil komme.

Du kan også bruge tal her

Tæl til 4, mens du trækker vejret ind. Hold vejret og tæl til 4 igen. Pust ud, mens du tæller til 4.

Leg med hvor langt du kan tælle. Nogen tæller til 4, holder vejret på 3 og puster ud på 3. Andre kører 5 -4-4. Find det der er mest overkommeligt og behageligt for dig. Også her er det afgørende, at du forholder dig til det, der virker for dig og ikke hvad andre mener er enten rigtigt eller forkert.

Husk: der er mange myter omkring søvn.

Du skal vide, at du kan godt sove, selv om du får medicin. Du kan godt sove, selvom du har mange ting at spekulere på.

Det er altid godt at lægge sig midt på dagen. Kan du hvile dig, når kroppen er træt, lytter du til kroppen, og den vil belønne dig for det.

Bonus: Med hensyn til mad, kan du styrke nervesystemet ved at huske olierne. Spis brød med kerner, spis fisk mindst to gange om ugen, spis ost og få solskin.

Så sov godt alle sammen

Med venlig hilsen

Christel Sonne Rasmussen

NLP-terapi, parterapi, hypnose og stresscoaching

Kikkenborgvej 66 St.

6000 Kolding.

Danmark

Mobil: 20 66 88 03

Email: christel@sonnerasmussen.dk

Website: www.sonnerasmussen.dk