



Remote  
Health



health4youth.eu

Kursusmateriale

# Sund Søvn

Vejen til bedre selvregulering





## Inhold

- ☞ Sund søvn  
Hvad betyder det?
- ☞ Søvnforstyrrelser
- ☞ Søvnmangel  
og dens konsekvenser
- ☞ Naturlige hjælpemidler  
Tips til at hjælpe dig til en bedre søvn



## Sund søvn <sup>1, 2</sup>

Hvad betyder det?

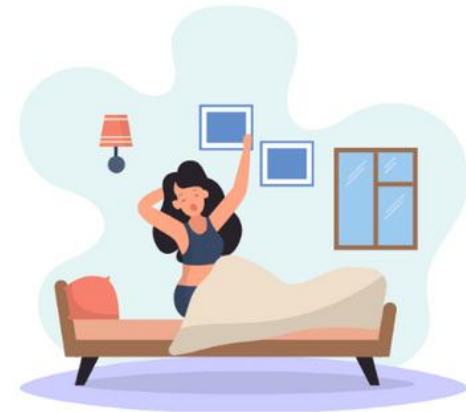




## Warum schlafen wir?

- ☞ Afslapning og restitution
- ☞ Opretholdelse af kropsfunktioner
- ☞ Aktivering af immunsystemet
- ☞ Nedbrydning af stofskifteprodukter og skadelige celler
- ☞ Eliminering af toksiner
- ☞ Regenerering af muskler
- ☞ Heling af sår
- ☞ Genvækst af hud og hår
- ☞ Bearbejdning af dagens oplevelser
- ☞ Udvikling af hukommelse
- ☞ Genopretning af psyken

Vi sover for at holde os sunde.



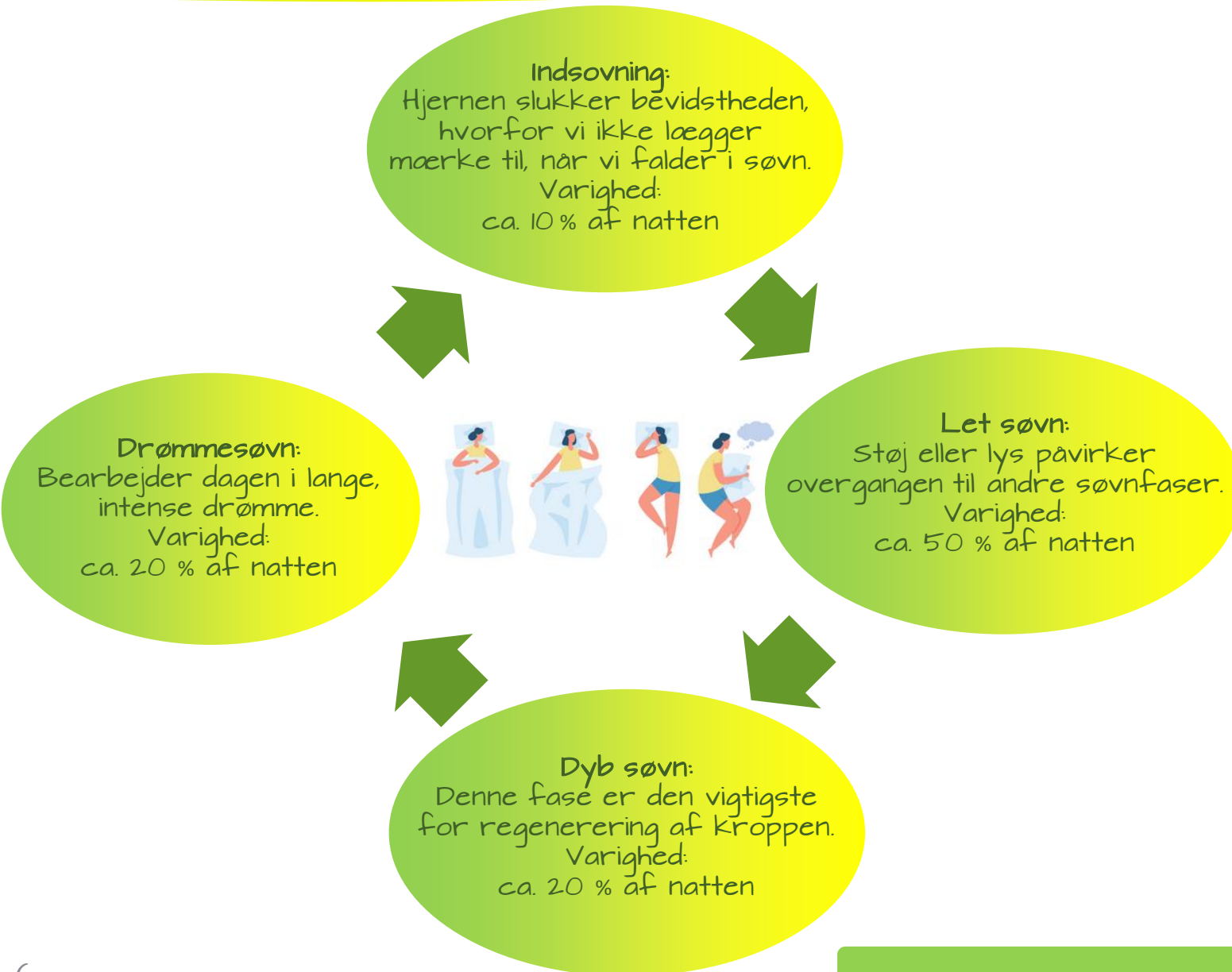


## Søvnfaser

Søvn er ikke en statisk tilstand, men er opdelt i flere faser.

Der skelnes mellem fire faser, som danner en cyklus, der gentages flere gange pr. nat.







## Hvor meget søvn har du brug for?

Hvor meget søvn man har brug for varierer fra person til person og afhænger af din alder.



Mens nyfødte i gennemsnit har brug for 14 til 17 timers søvn om dagen, falder antallet til 8 til 10 timer hos unge og 7 til 9 timer hos voksne.



Det, der er vigtigt for en sund og afslappende søvn, er ikke varigheden, men kvaliteten af søvnen, dvs. for nogle mennesker kan 4 til 6 timer nok til at føle sig produktiv og forfrisket i løbet af dagen.







## Søvnforstyrrelser <sup>3, 4</sup>

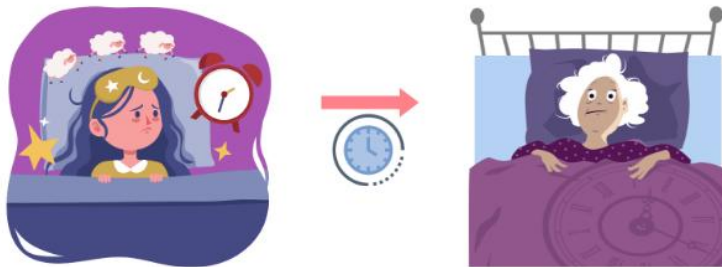




## Søvnproblemer vs. søvnforstyrrelser

Hvis du ofte har problemer med at falde i søvn eller vågner om natten og derfor ikke har energi til at klare dagen, så taler man om søvnproblemer.

Hvis disse problemer varer længere end en måned, kalder eksperter det en søvnforstyrrelse eller søvnløshed.





## Årsager

Årsagerne til at du har problemer med at falde i søvn kan være forskellige, herunder ikke kun faktorer som stress, alkohol, skifteholdsarbejde og snorken, men også mange sygdomme som diabetes mellitus, søvnapnø eller Restless Legs Syndrome (RLS).





## Søvnmangel <sup>5</sup>

og dens konsekvenser





I modsætning til søvnforstyrrelser bevirker søvnmangel, at kroppen enten frivilligt eller uvilligt bliver frataget søvn, det vil sige, at kroppen gerne vil i seng, men må ikke.





## Konsekvenser af kortvarig søvnmangel

- ☞ Søvnighed i dagtimerne
- ☞ Mikrosøvn
- ☞ Irritation
- ☞ Mangel på koncentration
- ☞ Reduktion i hukommelsesevne
- ☞ Angst
- ☞ Paranoia
- ☞ Forringet reaktionsevne



! Disse konsekvenser må også forventes i tilfælde af søvnforstyrrelser.



## Konsekvenser af langvarig søvnmangel

- ⇒ Hjerte-kar-sygdomme
- ⇒ Stofskiftesygdomme
- ⇒ Diabetes mellitus
- ⇒ Svækkelse af immunsystemet
- ⇒ Alzheimers sygdom
- ⇒ Parkinsons sygdom
- ⇒ Svær overvægt (fedme)
- ⇒ Depression
- ⇒ Skizofreni



! Disse konsekvenser må også forventes i tilfælde af søvnforstyrrelser.



## Naturlige hjælpemidler <sup>5</sup>

Tips to help you sleep better







## Find en søvnrytme:

Går du altid i seng på samme tid, mærker din krop dette og frigiver hormonet melatonin ved sengetid.



## Behageligt sovemiljø:

Vigtige faktorer er: en behagelig seng, et mørkt og stille rum og god ventilation.



## Undlad at tage en middagslur:

Hvis luren varer længere end 10 til 15 minutter, falder kroppen ofte i en dyb søvnfase. Det gør det svært at vågne op om eftermiddagen og falde i søvn om aftenen.

## Undgå relevante stimulanser:

Koffein, nikotin og alkohol bør indtages med forsigtighed. Koffein i form af kaffe eller grøn te kan forblive i blodet i op til 5 timer.





## Fysisk bevægelse:

Motion lindrer spændinger og udmatter dine muskler. Du bør dog undgå fysiske aktiviteter 2 til 3 timer før sengetid.



## Let aftensmåltid:

Fedt- og proteinrige måltider, samt store portioner om aftenen kan påvirke søvnen.



## Undgå blåt lys:

Mobiltelefoner og fjernsyn bør undgås før sengetid, da de blå komponenter i displayet forhindrer frigivelsen af søvnhormonet melatonin.



## Ignorerer uret:

At se på uret og indse, at det meste af natten allerede er gået, lægger mere pres på dig og gør det endnu sværere at falde i søvn.



## Sov i soveværelset:

Soveværelset skal være en hvilezone, hvor arbejde er forbudt.

Hvis du har problemer med at falde i søvn, hjælper det at forlade soveværelset og deltage i nogle lette aktiviteter, såsom at læse. Hvis du bliver træt, kan du gå i seng igen.





Det er vigtigt at lytte til din krop og give den nok søvn, så du kan starte dagen frisk, energisk og sund.

Sund søvn er derfor en vigtig faktor for selvregulering!





## Kilder:

1. somnoLAB. (2022, Julie 15). Schlaf- Was ist das? <https://www.somnolab.de/gesunder-schlaf/schlaf-was-ist-das/>
2. Deutsche Familienversicherung. (2018, Julie 10). Gesunder Schlaf: Wie schlafen unseren Körper beeinflusst. <https://www.deutsche-familienversicherung.de/krankenhauszusatzversicherung/ratgeber/artikel/gesunder-schlaf-wie-schlafen-unseren-koerper-beeinflusst-und-vor-allem-eines-ist-gesund/>
3. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). (2021, Oktober 6). Schlafprobleme und Schlafstörungen (Insomnie). <https://www.gesundheitsinformation.de/schlafprobleme-und-schlafstoerungen-insomnie.html>
4. Scherb, A. (2022, März 4). Schlafentzug: Ursachen und Unterschiede zur Schlafstörung. <https://meinschlaf.de/schlafprobleme/schlafentzug-ursachen-5365/>
5. AOK Redaktion. (2020, August 20). Einschlafhilfe: 9 gute Tipps, die uns besser einschlafen lassen. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/einschlafhilfe-9-gute-tipps-die-uns-besser-einschlafen-lassen/>



©Health4Youth.eu, 2024, finansieret af Erasmus+

Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.



health4youth.eu



Co-funded by the European Union



JOY OF LEARNING

Forfatter: Lana Schneider, studerende i Health Science, Technical University of Munich

Design: Lulu Jiang, Joy of Learning - Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Redaktion & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning - Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: Rikke Hilman, EEG TRAINING

Design og indholdstilpasning til H4Y: Sarah Smeyers, elev på European School The Hague

Illustrationer med tilladelser fra Canva

[www.health4youth.eu](http://www.health4youth.eu)

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)