



God søvnhygiejne



Butterflies rest when it rains
because it damages their wings.
It's okay to rest during the
storms of life. You will
fly again when it's over.



Opsummering fra sidste mødegang



Vi arbejdede med hvad værdier er



I arbejdede med hvilke værdier der er vigtige for jer, hver især



I satte et delmål i retning mod én af jeres værdier

Spørgsmål og tilbagemeldinger siden sidst

Spørgsmål eller undren?

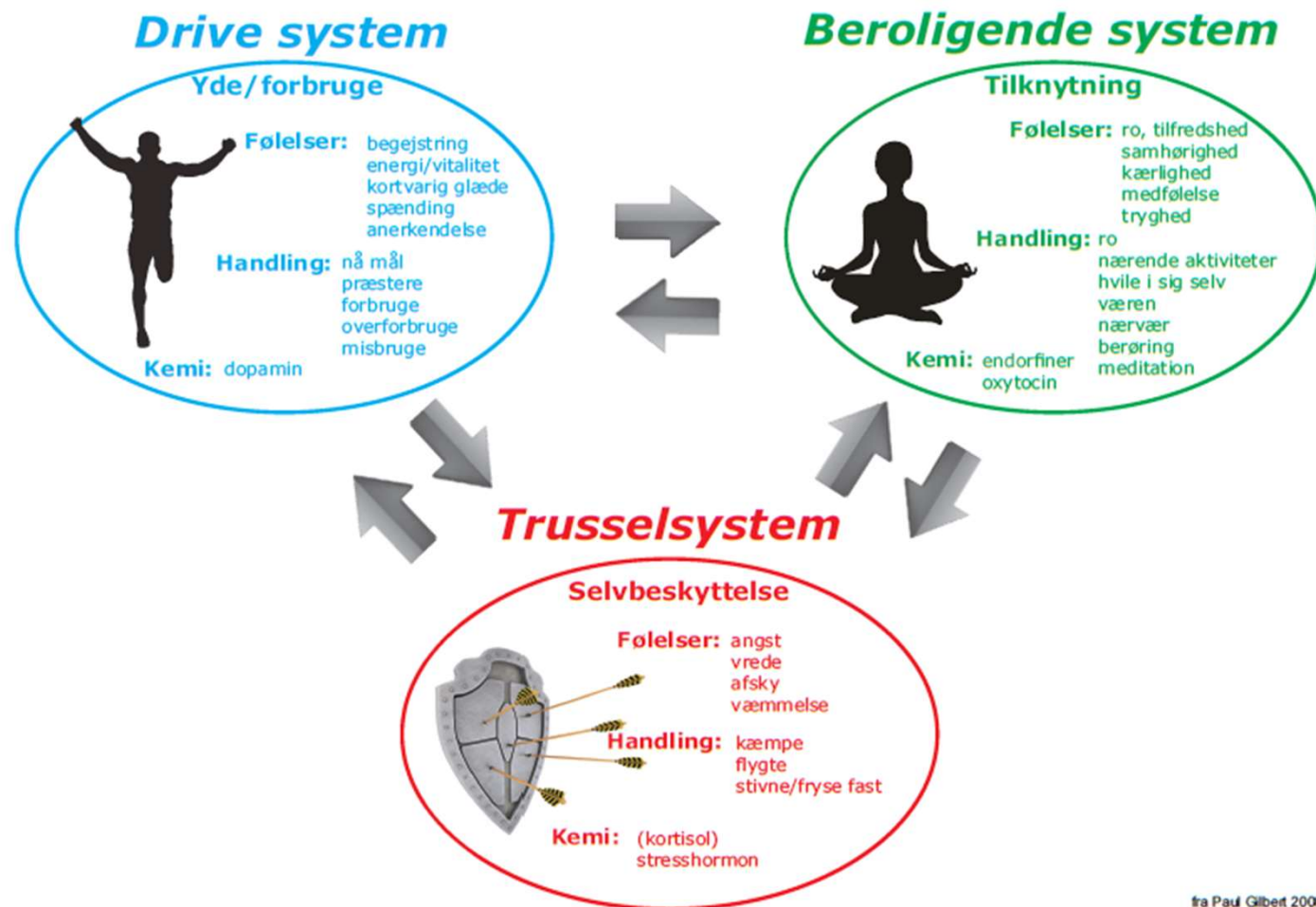
Hvad har I lagt mærke til siden sidst?

Har I gjort noget nyt eller noget andet?

Hvad har I mødt af forhindringer og udfordringer?



De følelsesregulerende systemer – model



fra Paul Gilbert 2008

Hvad er søvn



- Hvordan går det med din søvn?
- Har det ændret sig med din sygdom?
- Hvad hjælper dig til en god søvn?
- Hvad gør at din søvn forværres?

Søvnproblemer kan være, når du har:

Vanskeligheder ved at falde i søvn

Vanskeligheder ved at opretholde søvn

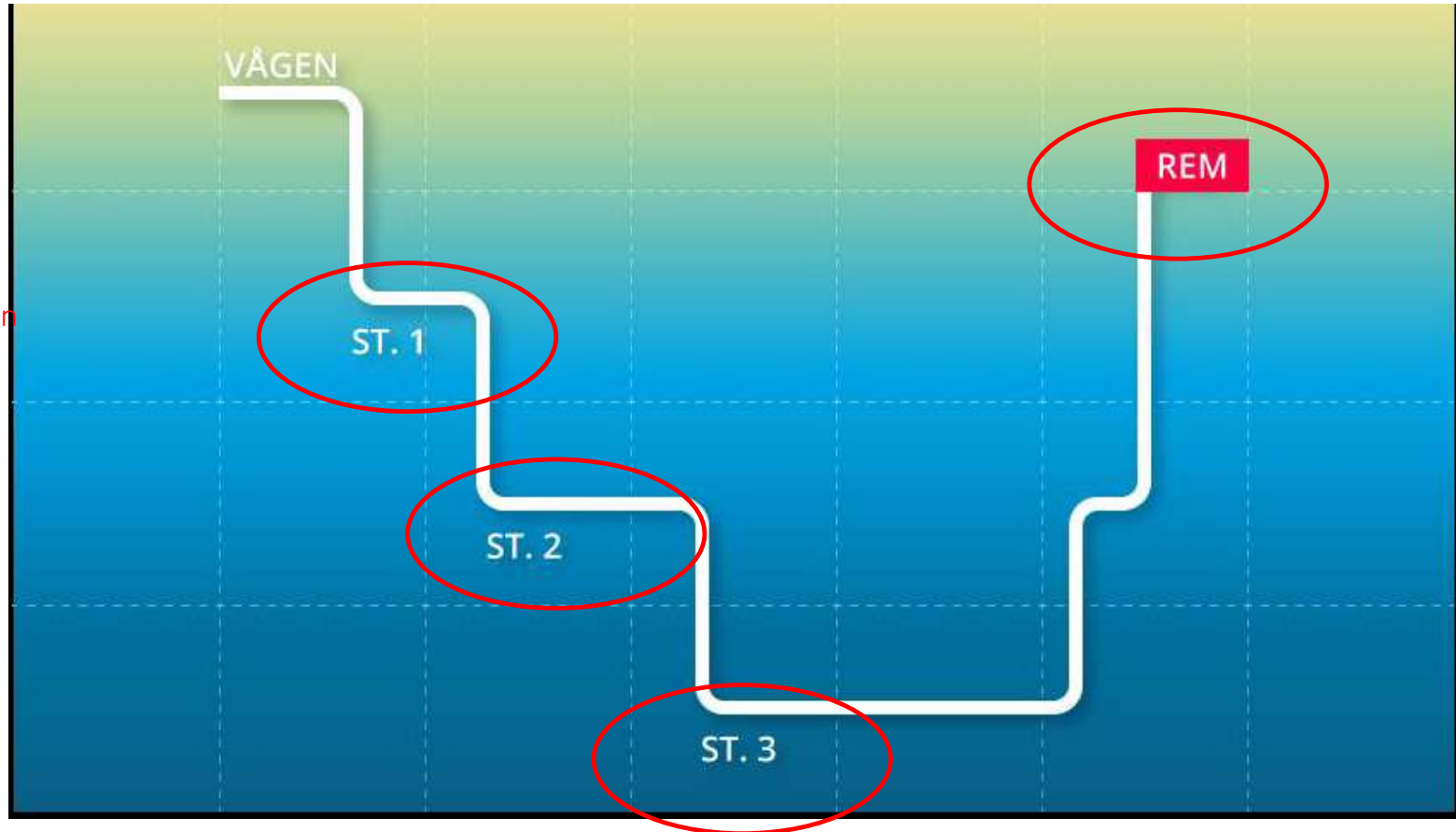
Oplevelsen af mangel på sammenhængende søvn

Oplevelse af ikke at være udhvilet efter søvn

For kort søvnperiode(<6-7 timer) eller for lang søvnperiode (>9 timer) søvn

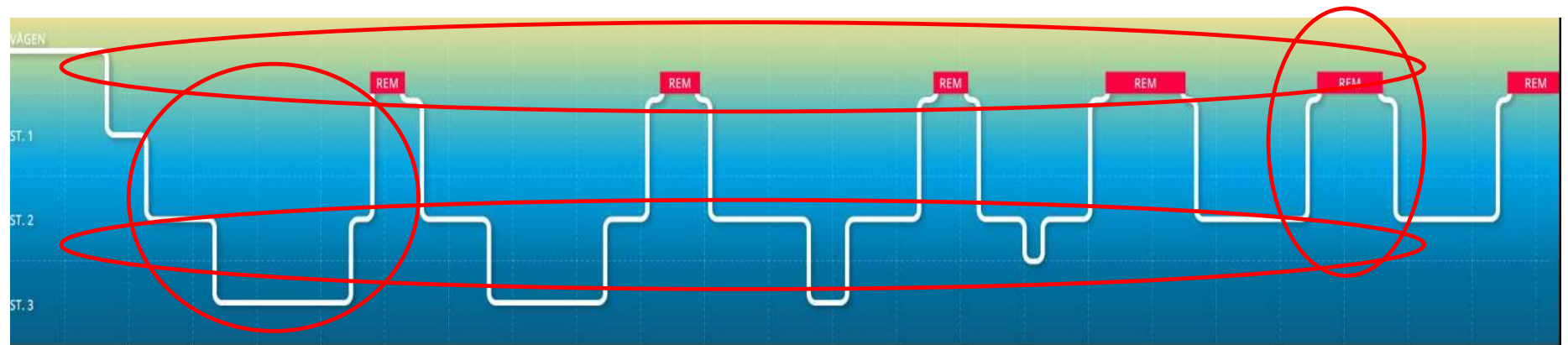
Søvnncyklus

- Stadie 1:**
Mild døs - 5-10
min
- Stadie 2:**
Let søvn
Fylder ½ delen af din søvn
- Stadie 3:**
Dyb søvn
- Stadie 4:**
REM /
Drømmesøvn



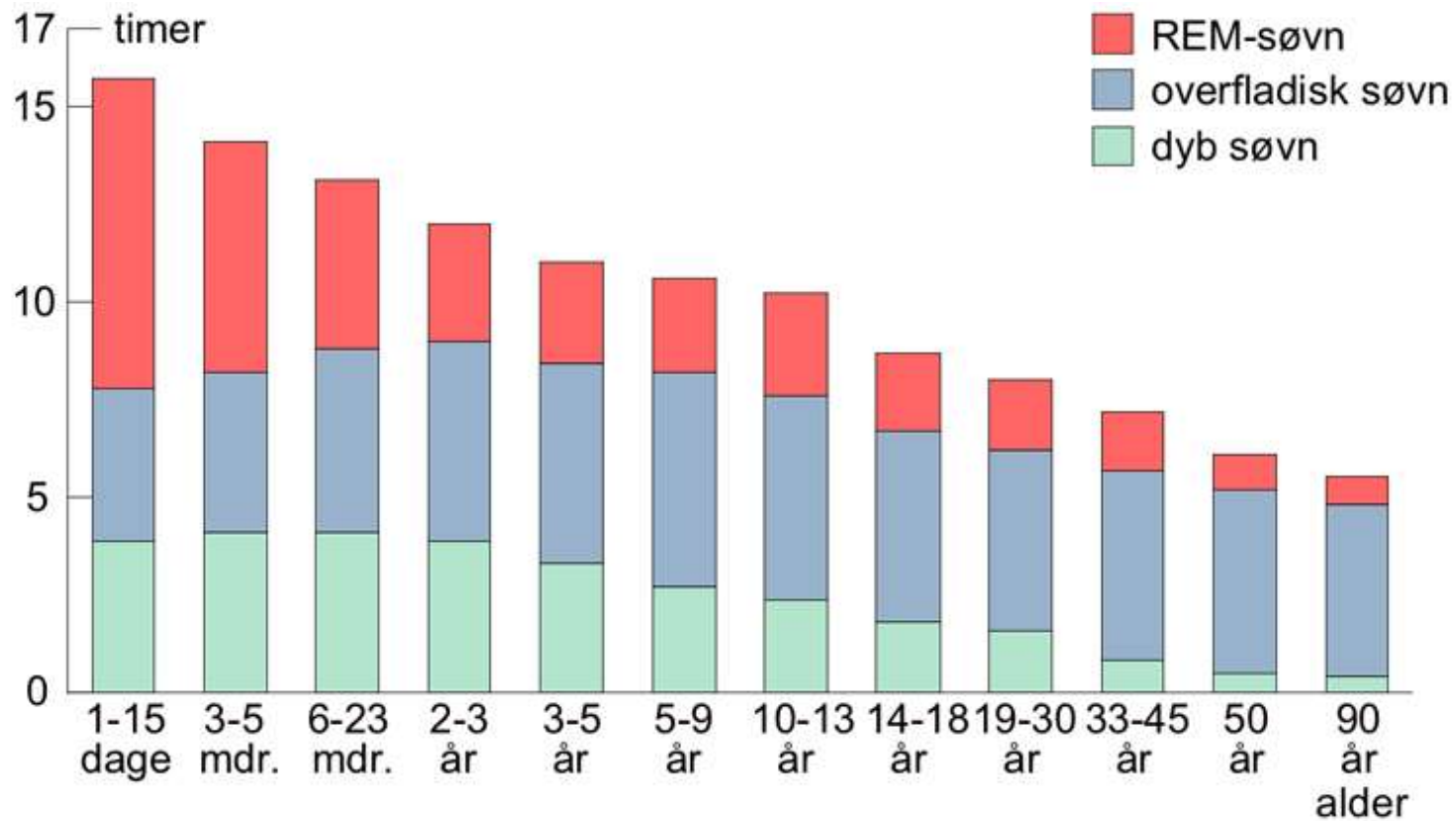
Kilde: Bearbejdet efter søvnmateriale fra Michael Rasmussen

Søvnens arkitektur



Kilde: Bearbejdet efter søvnmateriale fra Michael Rasmussen

Søvnens faser gennem livet



Kilde: Bearbejdet efter generelle søvnfysiologiske modeller

“Hvis du springer søvnen over for at spare tid,
er du som en mand, der kommer løbende mens han trækker sin cykel,
fordi han har for travlt til at sætte sig op på den”

Kilde: Ukendt ophavn



Hvad betyder en god nats søvn?

Mulighed for det fulde sundhedspotentiale, udhvilet, glad, overskud, energi, idérig, fuldt kognitivt potentiale.



Hvad gør I når I ikke kan sove?



Kilde: Billede fra illustreret Videnskab

Afspændingsteknik

Vejrtrækningsøvelse til afspændingsteknik 4,7,8



Powernap / middagslur

Powernap (hos den raske)

- Max. 20 minutter
- Midt i vågentid fx kl.7-23 = kl 15
- Kan ikke erstatte nattesøvnen
- Hvor som helst



Middagslur (hos den syge/gamle)

- Middags hvil, gerne 1 -2 timer
- Ikke for sent på dagen- kl. 14.
- Supplerer nattesøvnen



5 anbefalinger til en god nats søvn

1. Stå op på samme tid hver dag
2. Gå i seng på samme tid hver dag
3. Sluk for alt med lysende skærme 1-2 timer før sengetid
4. Vær ikke presset på tid
5. Begræns koffein og alkohol



Andre faktorer der har betydning for vores søvn

Rumination

Katastrofetænkning



Luk dagen ned

Tænk igennem og notér hvad du skal gøre næste dag, vær opmærksom på at morgendagens opgaver bliver på papiret, og ikke i hovedet.

”Læg an til” og ”slap af ” mindst en time før søvnen

Gør ting, du oplever at slappe af med eller geare ned med (et varmt bad, lyt til stille musik, yoga.)

Lær at identificere egne negative automatiske tanker

Afspænding eller åndedrætsøvelser (Apps, bodyscan, youtube, mm.)

Andre faktorer der har betydning for vores søvn

Soveværelset er til søvn og sex



Soveværelset er til søvn og sex
Mad



Soveværelset er til søvn og sex
Mad
Fysisk aktivitet



Soveværelset er til søvn og sex

Mad

Fysisk aktivitet

Temperatur i soveværelset, madras,
hjælpemidler, dyne, pude mm



Soveværelset er til søvn og sex

Mad

Fysisk aktivitet

Temperatur

Støj



Soveværelset er til søvn og sex

Mad

Fysisk aktivitet

Temperatur

Støj

Lys



What if I fail?

Oh my darling,
What if you fly?

Erin Hanson

