



**Slap af**

# En hyldest til drømmere og drømmene



## Indhold

- 6** Hjernen har brug for hvile
- 8** Søvnbehov og -rutiner
- 16** Find ro i kroppen
- 40** Find ro i hovedet
- 66** Søvndyssende mundgodter
- 74** Opskrifter, der hidkalder søvnen
- 84** Godnathistorier
- 100** Søvn og drømme
- 114** Det gode sovemiljø
- 122** Stolte ejere af en drøm

A



ZZZ

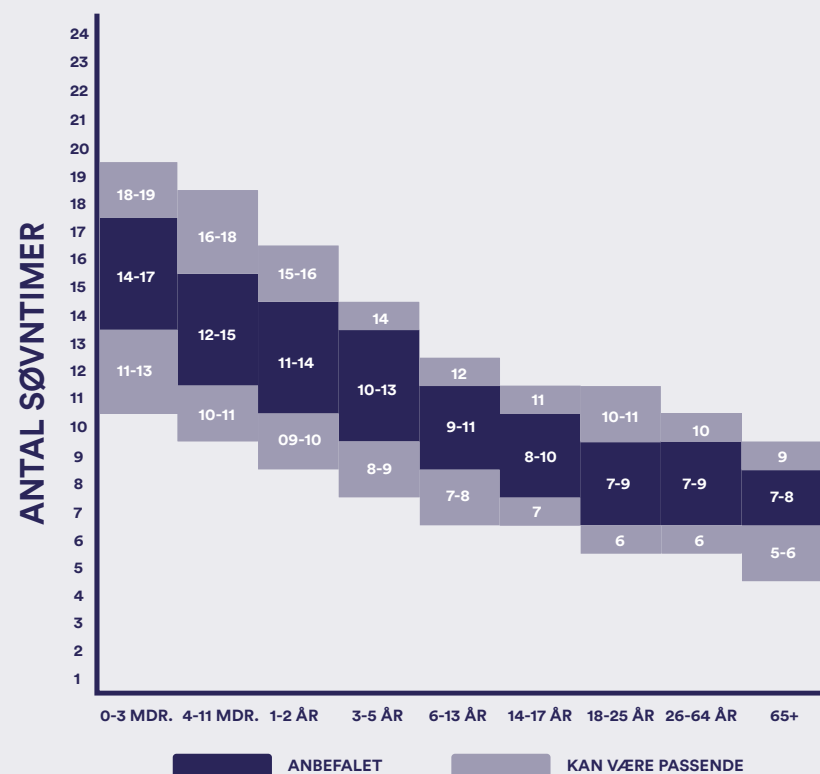
# Søvnbehov- og rutiner

## Hvor meget søvn har vi brug for?

Selvom det ofte er, hvad man hører, er det en grov forsimpning, at alle behøver 8 timers søvn. Virkeligheden er, at vores søvnbehov ændres med alderen. Både længden af vores søvn og selve måden, vi sover på, er gennem livet under forandring.

Generelt er der altså stor, individuel variation i behovet for søvn. Mens voksne har behov for omkring 8 timers søvn pr. nat, har børn et større søvnbehov. Men én hovedregel kan man alligevel altid følge: Mere end én times mindre søvn pr. nat imod det anbefalede behov vil forringe hjernens funktioner – og på længere sigt risikerer man mere alvorlige helbredsproblemer.

Nedenfor kan du se det antal timer, du bør sove pr. nat afhængig af din alder:



# Løs mig

**d +**  **- sk**  **- i**

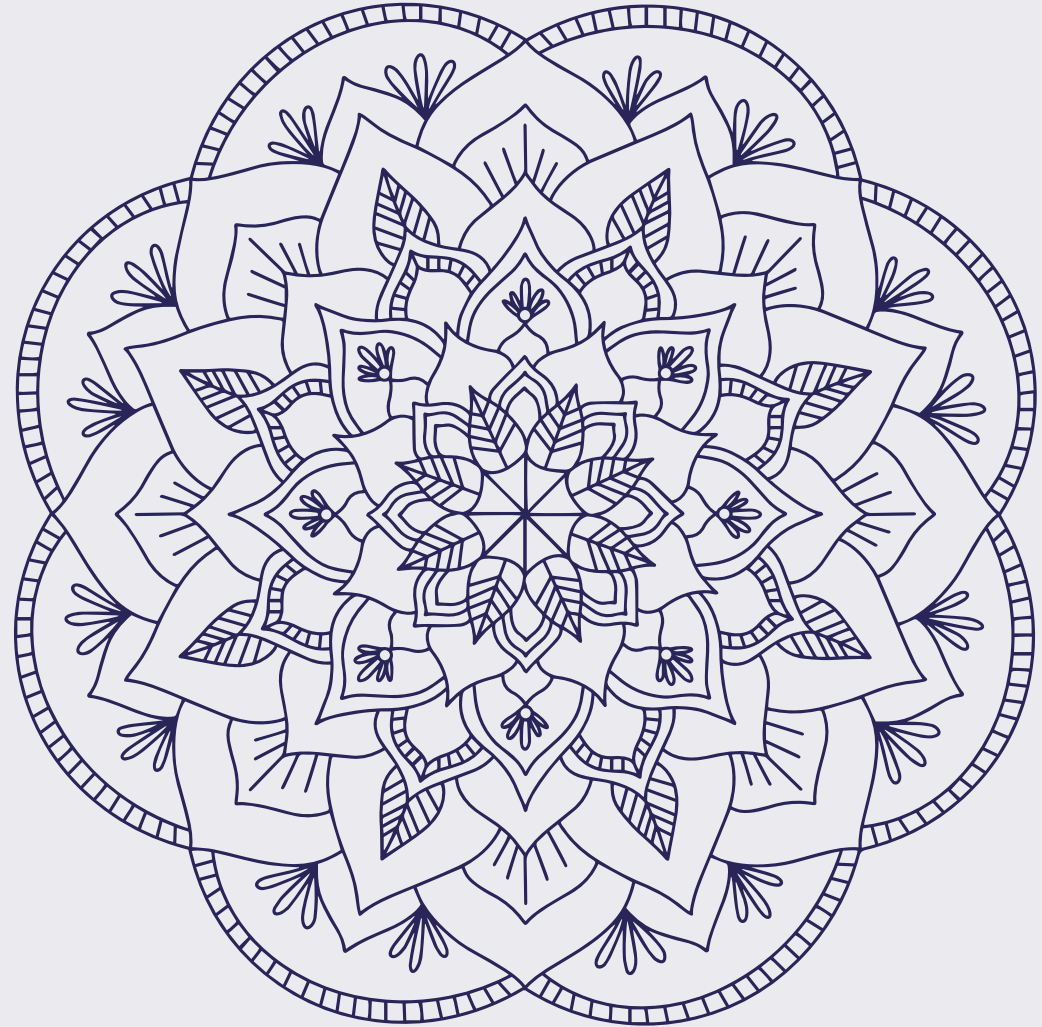
**s +**  **- re** **v +**  **- ly**

---

---

---

# Farvelæg mig





## 4, 7, 8-metoden:

For et par år siden var den her øvelse virkelig hypet. Og det var bestemt ikke uden grund. Øvelsen er særligt god, hvis du har svært ved at falde i søvn. Eller hvis du bare har brug for et pusterum i hverdagen til at komme ned i gear.

- Pust ud, så meget du kan gennem munden.
- Ånd ind gennem næsen, mens du tæller til fire inde i dig selv.
- Hold vejret og tæl til syv.
- Ånd helt ud gennem munden, mens du tæller til otte.
- Gentag det hele efter behov.

## Vekselåndedrættet:

Lad dig ikke skræmme af det lidt fjollede navn. Selve øvelsen er nemlig virkelig god at bruge, hvis du har uro i kroppen eller føler dig særlig stresset. Du behøver hverken at bruge hele eller halve timer på øvelsen. Bare hvad du lige føler for, måske et par minutter. Virkningen er nemlig hurtig til at indtræffe, så længe du giver den en chance. Og lur os, om du ikke føler dig mere afslappet bagefter.

- Ånd ind gennem venstre næsebor, mens højre holdes lukket. Luk kort for begge næsebor og hold vejret.
- Ånd ud gennem højre næsebor, mens venstre holdes lukket.
- Ånd ind gennem højre næsebor, mens venstre fortsat er lukket. Luk kort for begge næsebor og hold vejret.
- Ånd ud gennem venstre næsebor, mens højre fortsat er lukket.

# Opskrifter, der hidkalder søvnen



# Søvnfaserne

Godnat. Sådan byder vi ofte søvnen velkommen, og snart vågner du op fra den igen. Lige om lidt starter det hele forfra. Søvnen er uundværlig og uvurderlig, og det er helt sikkert, at du altid har brug for at vende tilbage til dens kræfter og berigelse. I dette afsnit skal vi dvæle ved det sted, du rejser til, når du slipper bevidstheden: Søvnfaserne.

Det er forskelligt, hvor meget søvn, vi har brug for. Men én ting er helt sikkert. På den anden side af øjenlågene er virkeligheden sin egen. Hver nat gennemgår vi forskellige søvnfaser, der gør et vigtigt stykke arbejde med at rydde op i krop og sind efter dagens fysiske anstrengelser og mange indtryk. Søvnfaserne producerer forskellige hjernebølger og elektrisk aktivitet. Alle faser har derfor betydning for, om du næste morgen springer frisk ud af sengen eller bare har lyst til at blive liggende, fordi du mildest talt ikke føler dig udhvilet.

## At sove rundt og i ring

I løbet af natten gennemgår du søvnfaserne flere gange. Det starter med en døsig tilstand og slutter med drømmene. Alle søvnfaserne kører i ring, indtil du igen slår øjnene op. Enten til lyden af vækkeuret, eller hvis du er så heldig at nå at vågne af dig selv. Tilstanden fra vågen til sovende styres af din døgnrytme og dit indre ur, så dine vaner og adfærd op til sengetid er med til at påvirke kvaliteten af den søvn, du får, når dynen knuger dig.

Hver nat kan du opleve nogle eller alle søvnfaser op til 4 eller 6 gange. Den såkaldte søvncyklus varer mellem 70 og 120 minutter hos voksne. Når du starter forfra med din cyklus, varierer længden ikke, men karakteren af faserne ændrer sig. Først på natten gennemgår du den dybe søvn, mens du til sidst bevæger dig mod den lette søvn. Og det er her, at drømmefasen tager over. Efterhånden bliver den dybe søvn kortere, og du drømmer mere. Det er kroppens måde at gøre sig selv parat til at vågne langsomt op.

**Fase 1:**

Døsig

**Fase 2:**

Mere end søvnig

**Fase 3 + 4:**

Den dybeste sindsro

**Fase 5:**

REM-søvnen



## Et godt liv kræver god søvn

Forestil dig, at du kommer til at sove virkelig godt i nat. I morgen vil du møde verden fuld af overskud. Befriet for træthedens lænker formår du alting. Vi kan godt forstå, hvis du gerne vil føle sådan. Men vi forstår også, at vejen dertil er manges hæmsko. Stien synes snørklet, og det er svært at tage den rigtige rute, hvis ikke man kender den.

Som søvnforhandler og sengeentusiast mener vi at kende en smutvej eller ti. Og dem vil vi gerne dele ud af. Med bogen her ønsker vi at hjælpe dig med at lukke ned ved sengetid, og der er praktiske råd til, hvordan du kan forberede din krop eller forbedre din søvnrutine. Bogen skal både stå som en kærlighedserklæring og en samaritaner til dagligdagens frustrationer. Vi mener, at løsningen på søvnløsheden ofte er tættere på, end man tror. Måske du vil finde den på dit natbord. Det er da allertidens godnathistorie.