



## **MIKAEL RASMUSSEN**

[www.mikael-rasmussen.dk](http://www.mikael-rasmussen.dk)

Telefonnummer: 21 438 021

[mikaelrasmussen@privat.dk](mailto:mikaelrasmussen@privat.dk)

# 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.

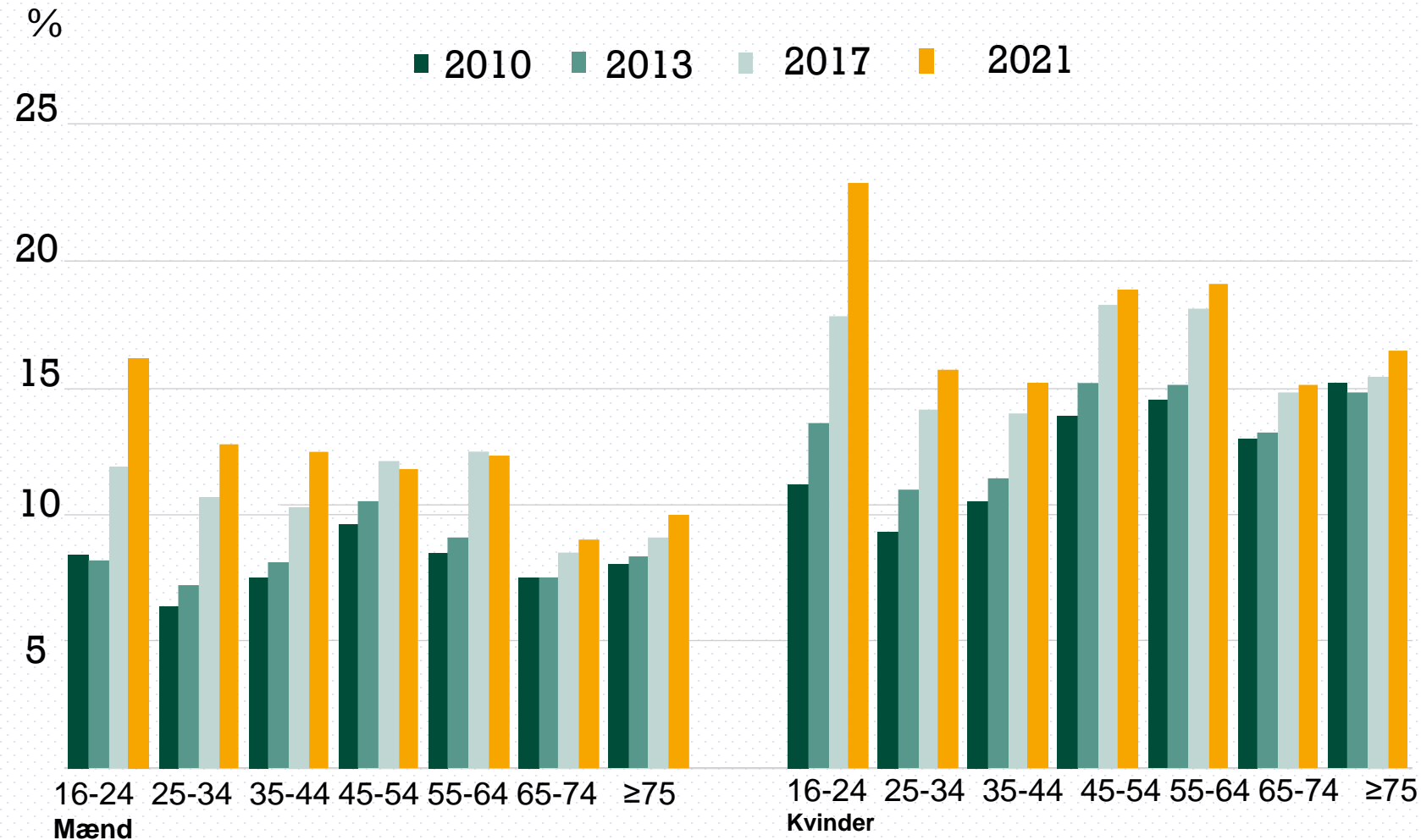
Søvn udfolder sig naturligt, når disse to processer er synkroniseret

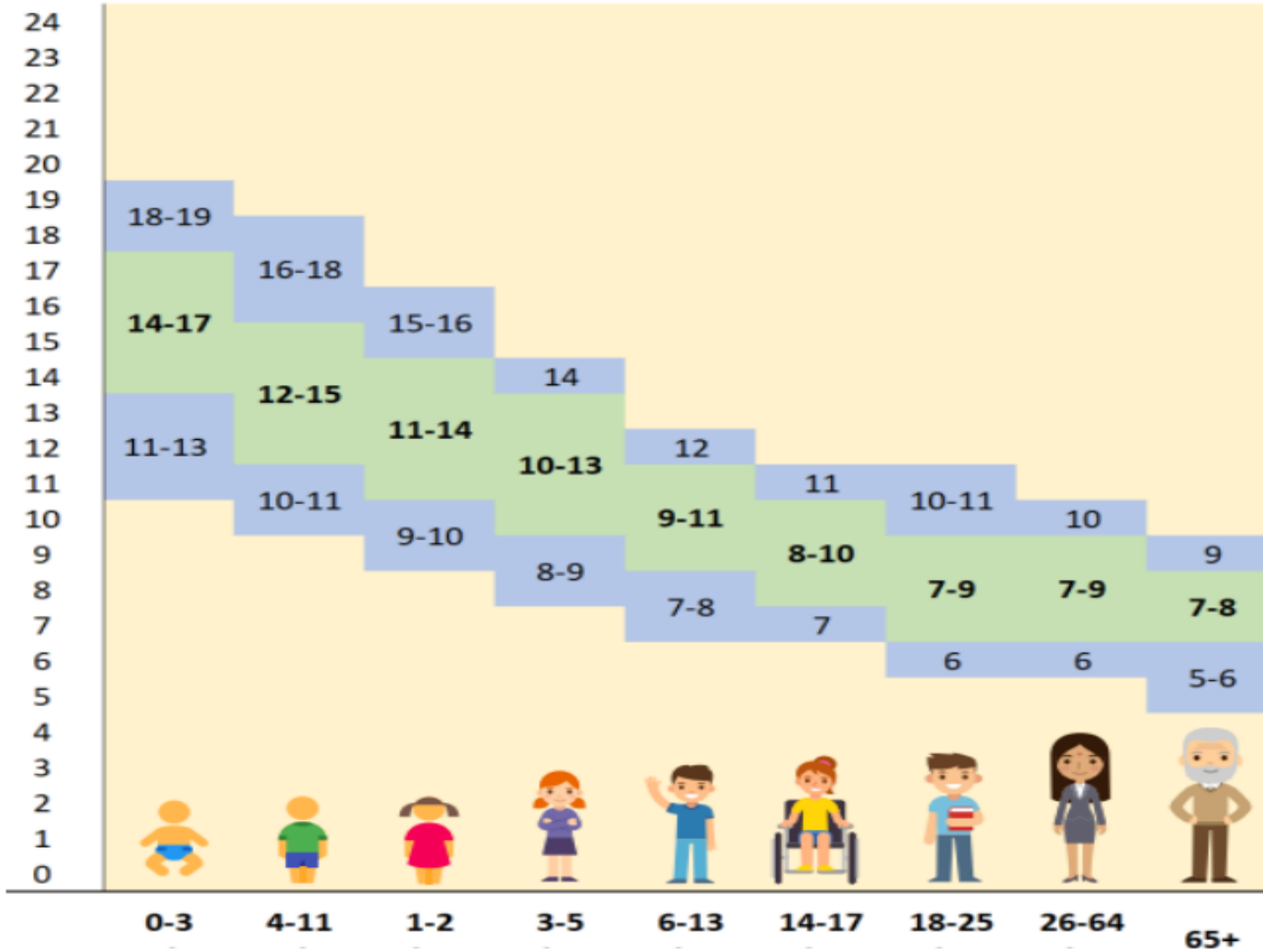
## **PROCES A (AROUSAL)**

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

Andel, der har været meget generet af søvnbesvær og søvnproblemer inden for de seneste 14 dage, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021.



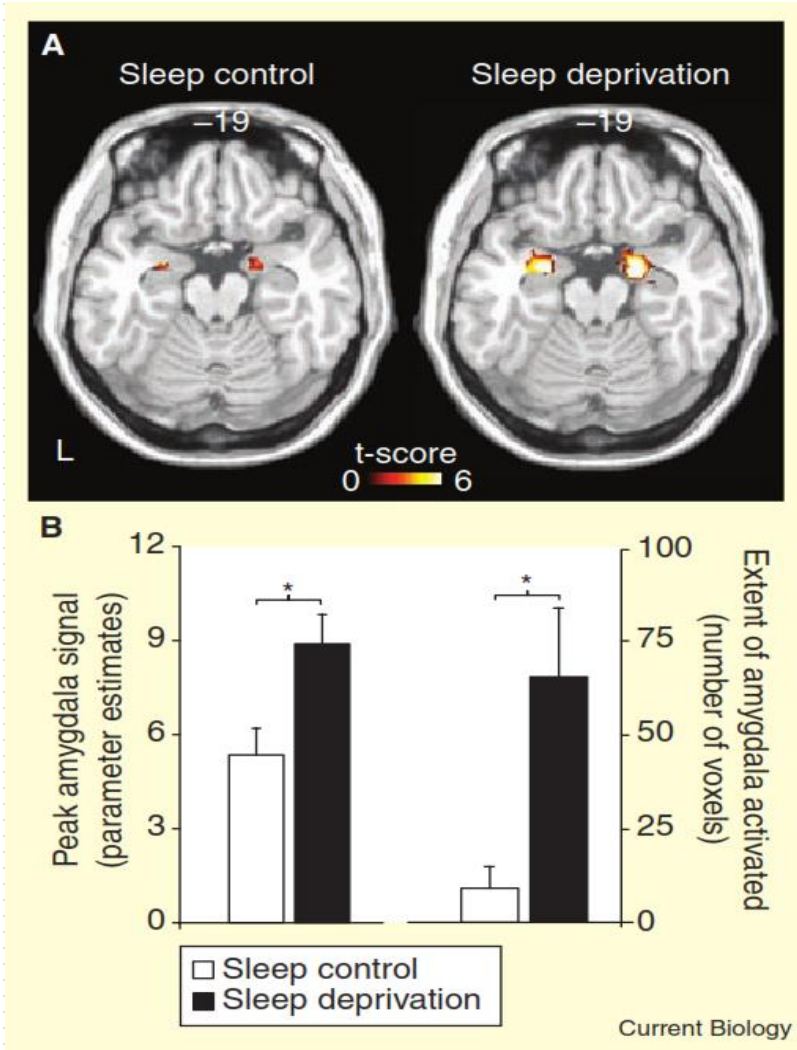


Heimild: National sleep foundation

# HVAD GØR SØVNEN VED KROPPEN

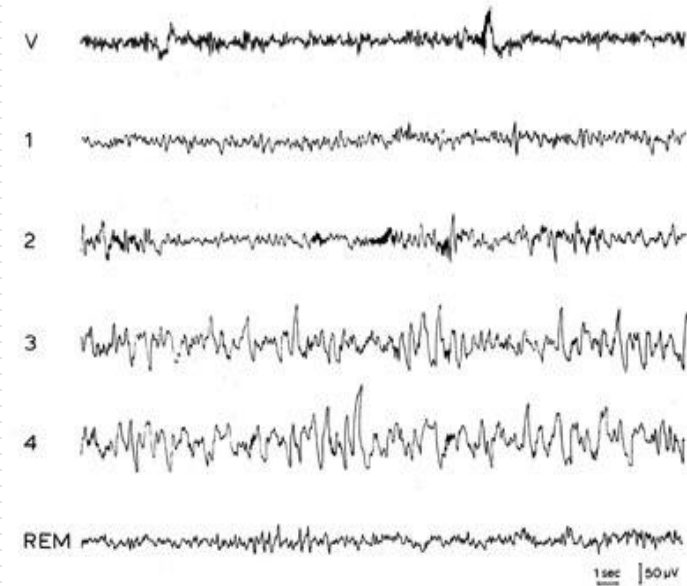
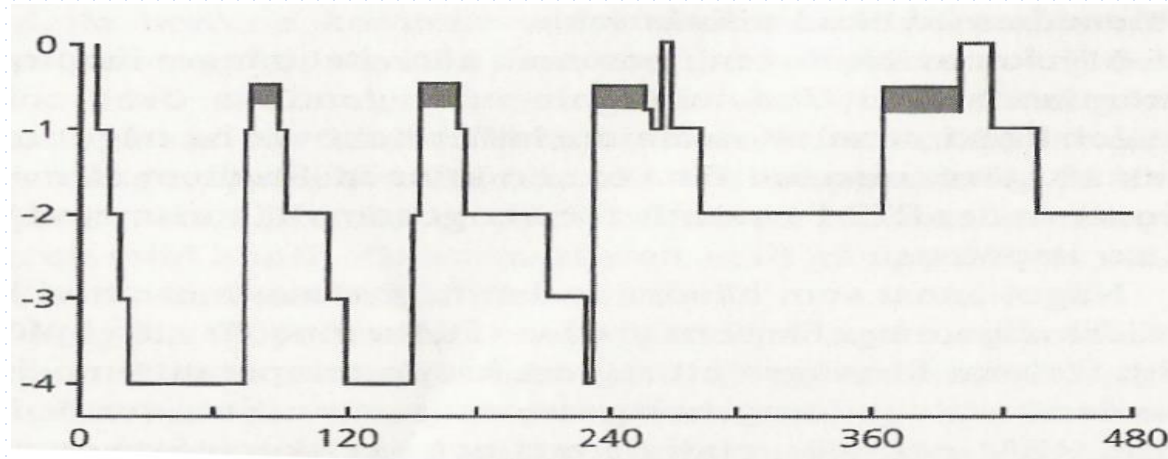
1. Anabolsk opbyggende tilstand
2. Nedsætter energiniveauet
3. Vasker hjernen ren
4. Genopbygger kroppens væv
5. Styrker immunforsvaret
6. Opbygning af hjernen, lagrer informationer i hukommelsen
7. Holder blodkarrene i form
8. Regulerer appetitten
9. Holder humøret oppe





## Sammenhængen mellem stress og søvn

## EEG søvnstadier





# SØVN GENNEM LIVET

Alder	20	40	60	70	80
Falder i søvn på	16 minutter	17 minutter	18 minutter	18,5 minutter	19 minutter
Total sove tid	7,5 timer	7 timer	6,2	6 timer	5,8 timer
Stadie 1 + 2 søvn	47%	51%	53%	55%	57%
Dyb søvn	20%	15%	10%	9%	7,5%
REM søvn	22%	21%	20%	19%	17%
Søvneffektivitet	95%	88%	84%	82%	79%
				Kilde: Sleep, Nov. 1	2004, pp.1255-73

# KOGNITIVE PROCESSER PROCES A

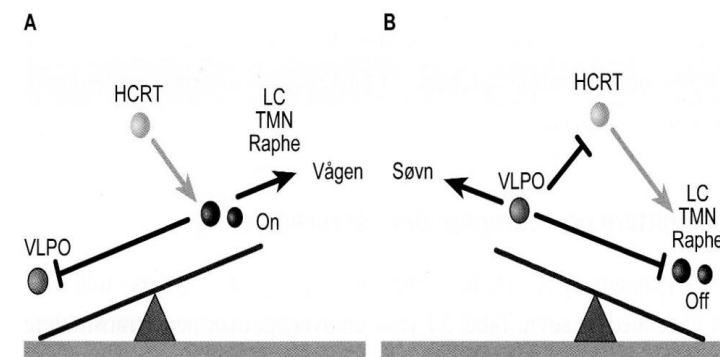
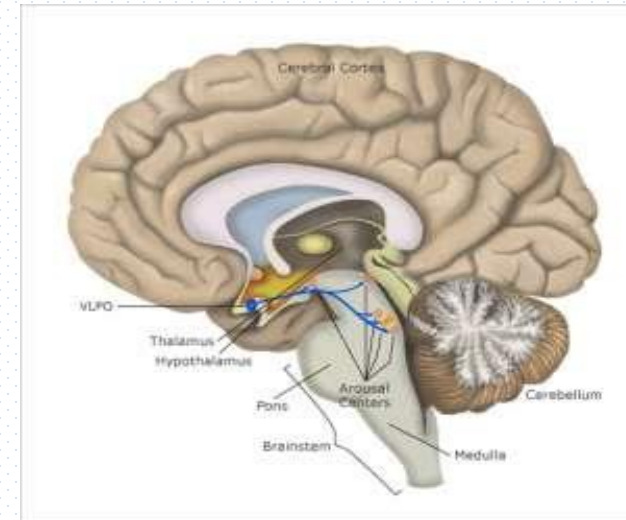


# RETIKULÆRE AKTIVERINGSSYSTEM (RAS) HJERNENS AKTIVERINGSSYSTEM

Reagerer på stimuli fra omverdenen,  
og fra kroppen tankerne og følelseslivet

Mange impulser både 'udefra' samt  
'indefra' aktiverer vores opmærksomhed,  
vi føler os vågne.

Få og regelmæssige eller monotone  
impulser sløver os og søvnen indtræder



# LUK DAGEN NED, UNDGÅ TANKEMYLDER

## Ritualer

1. Tænk igennem og noter hvad du skal gøre næste dag, vær opmærksom på at morgendagens opgaver bliver på papiret, og ikke i hovedet.
2. "Læg an til" og "slap af" mindst en time før søvnen
3. Gør ting, du oplever at slappe af eller geare ned med
4. Sørg for at forbinde søvnen med noget dejligt, rart og godt
5. Undgå avoidance coping = Undgå at undgå
6. Lær at identificere egne negative automatiske tanker
7. Afspænding eller åndedrætsøvelser

# PSYKOLOGISKE MEKANISMER

- Overdreven opmærksomhed
  - kan føre frem til katastrofetanker som skaber overdrevne/fejlagtige forestillinger om hvad den manglende søvn fører med sig
- Sikkerhedsadfærd
  - at spare på kræfterne. Ved at være mindre aktiv, måske ved at sove om dagen, man bliver mindre træt og forstyrrer døgnrytmen. Man er havnet i en ond cirkel

## Søvn tilfredshed

- Jeg har brug for otte timers søvn for at føle mig udhvilet og fungere godt i dagtimer
- Når jeg ikke får sovet nok en bestemt nat, er jeg nødt til at indhente det forsømte næste dag ved at sove middagssøvn eller næste nat ved at sove længere.
- Uden en ordentlig nattesøvn kan jeg næsten ikke fungere dagen efter.
- Jeg undgår eller aflyser forpligtelser (sociale, familiemæssige), når jeg har sovet dårligt om natten.
- Sovemedicin er nok det eneste, der hjælper mod søvnløshed

# NUCLEUS SUPRACHIASMATICUS

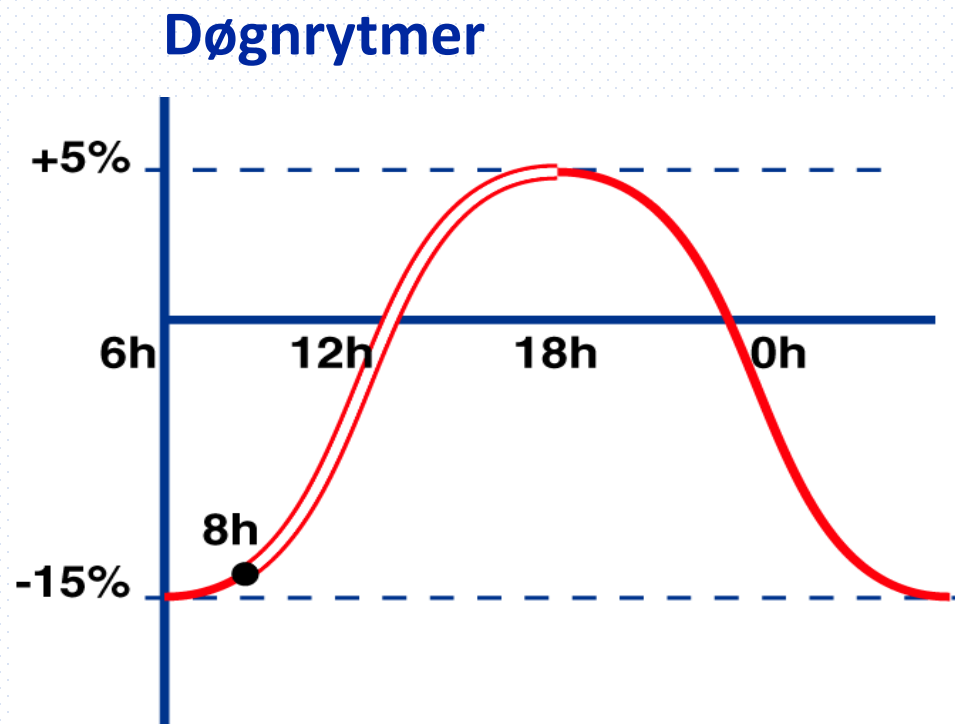
## MASTERKLOKKEN

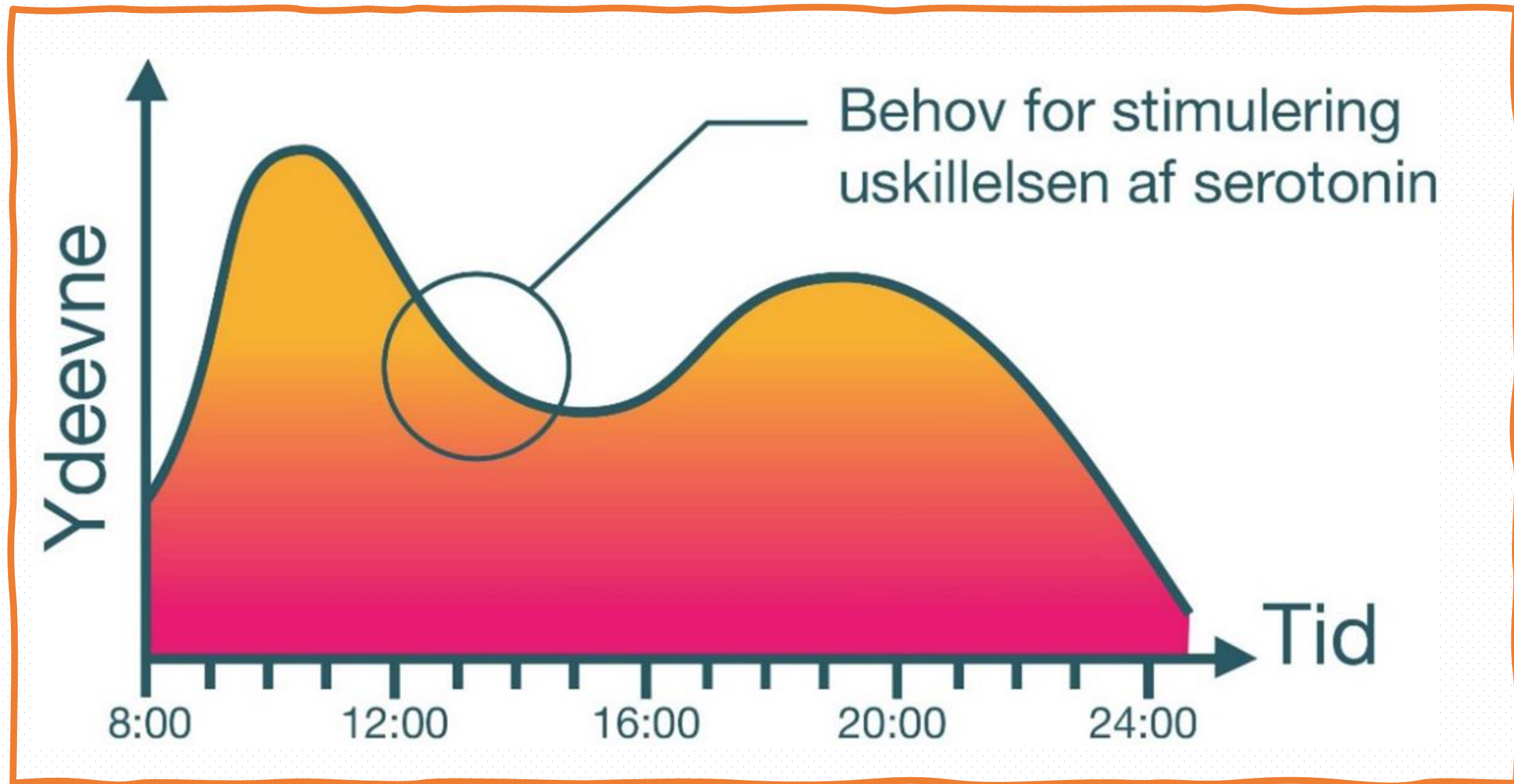
Indre:

- Kropstemperatur
- Søvn
- Hormoner
- Urin

Ydre:

- Skiftet mellem lys og mørke
- Sociale begivenheder som måltider og arbejde

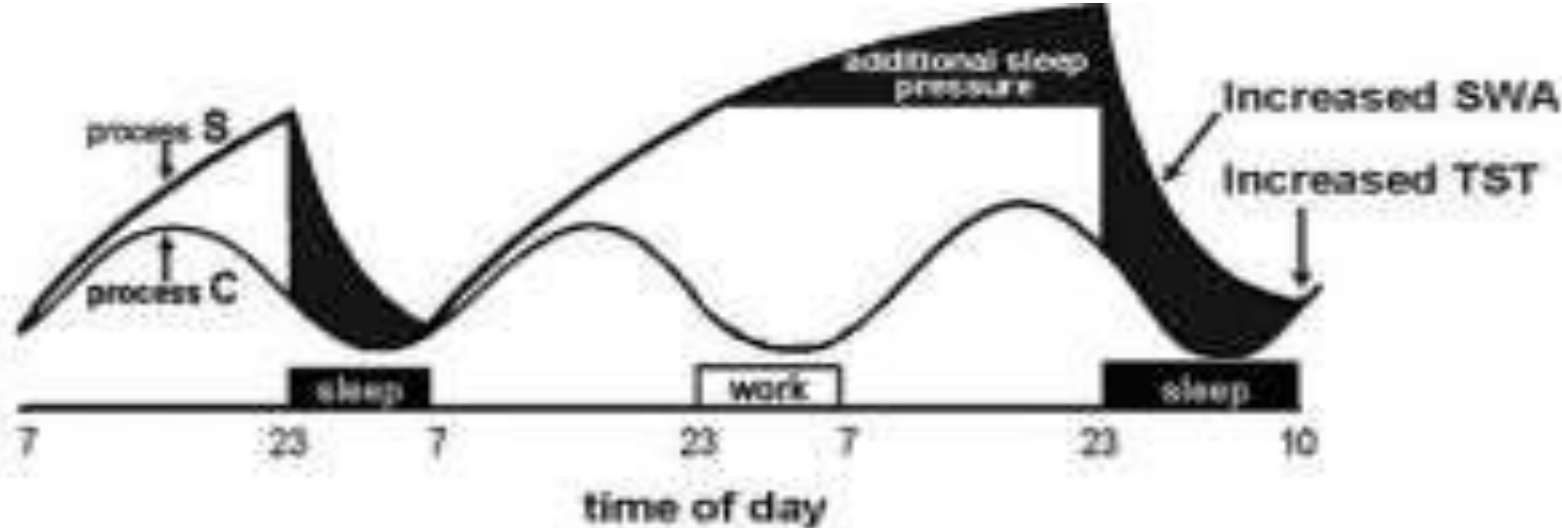
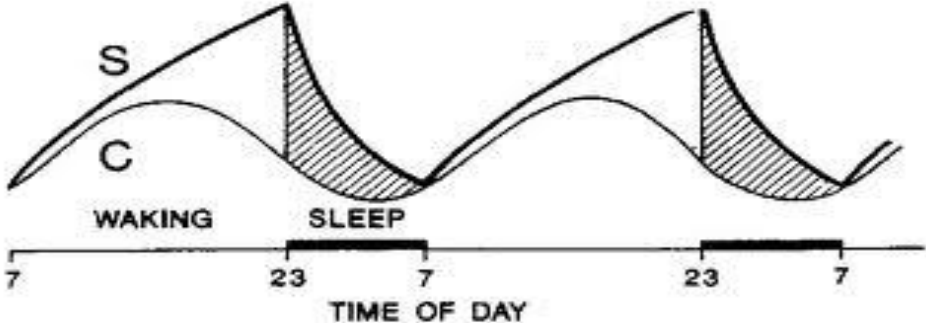




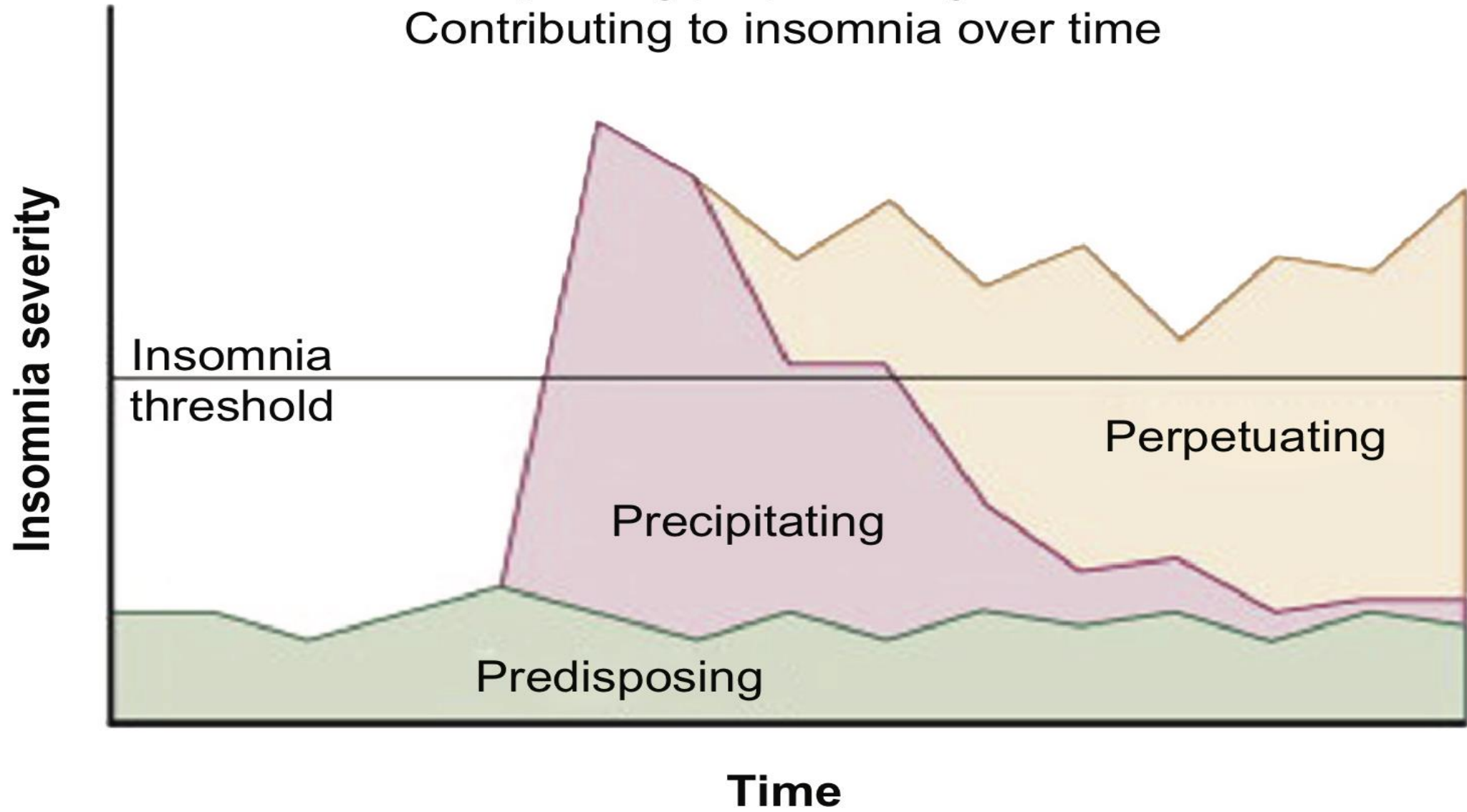


# PROCES S PROCES D

søvnpresset  
i  
samspil med  
døgnrytmen



# Precipitating/perpetuating factors Contributing to insomnia over time



# De vedligeholdende faktorer ved non farmakologisk behandling

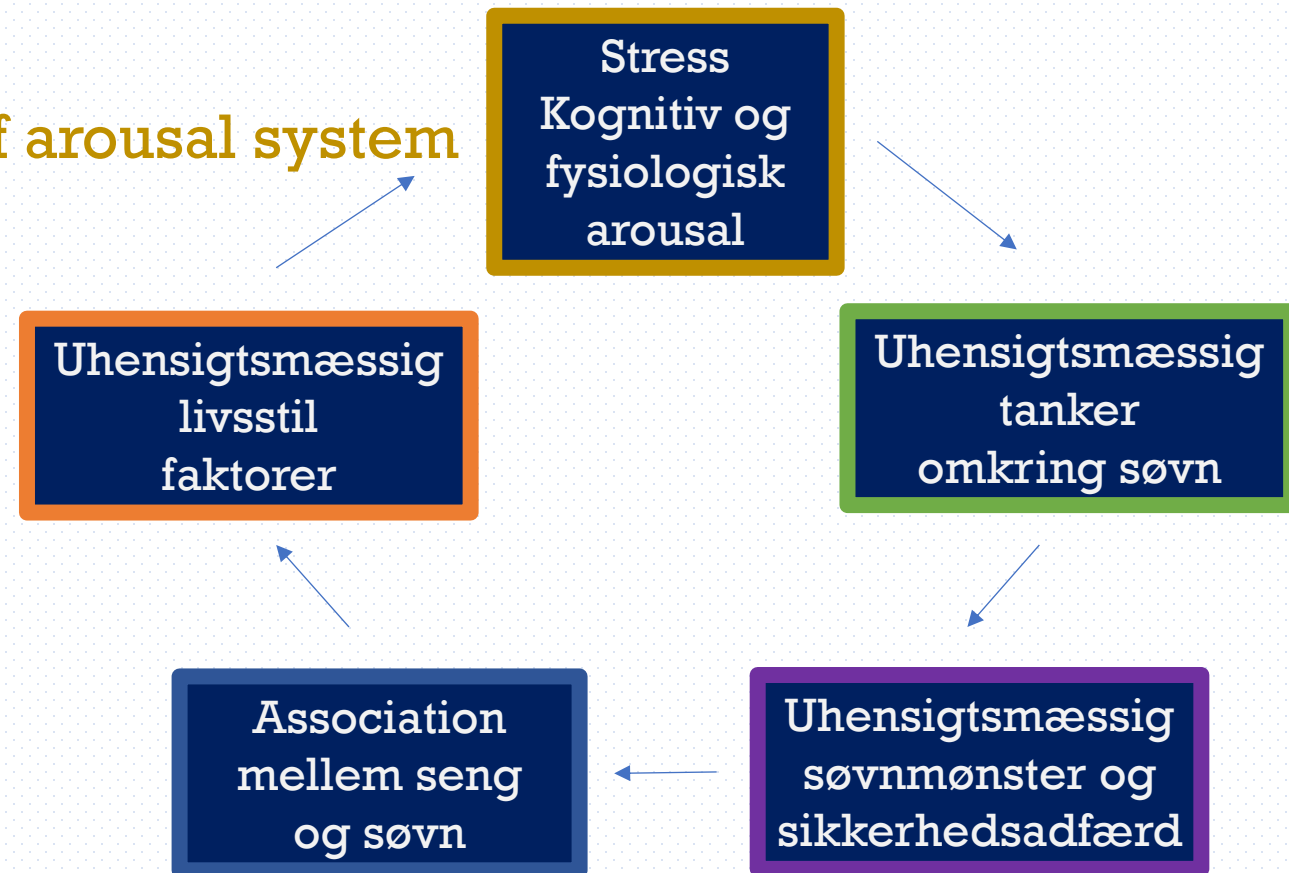
Afslapnings teknikker, nedregulering af arousal system

Søvnrestriktions metode

Stimulus-kontrol metode

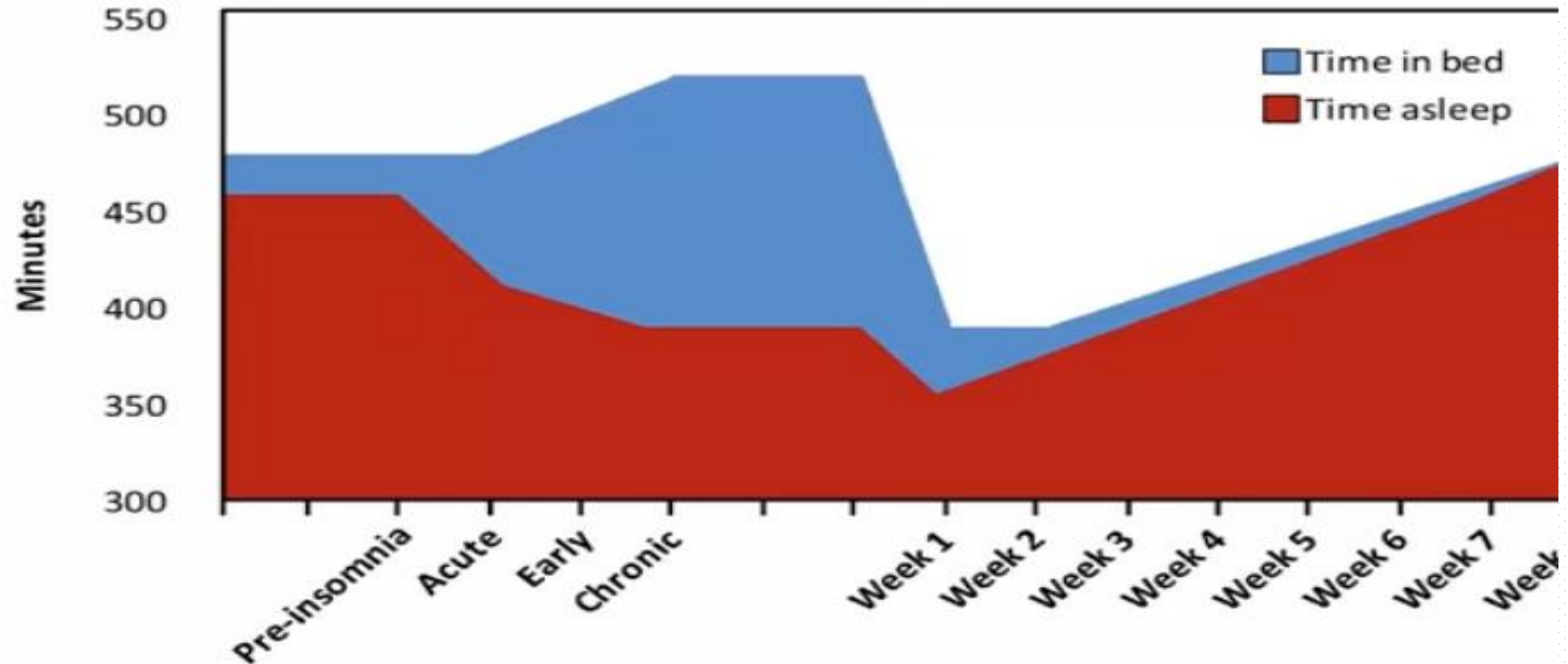
Kognitiv metode

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



# DET KRÆVER ENERGI AT ÆNDRE VANER

- Biologisk princip om at bruge mindst mulig energi – derfor kører vi på vanerne
- OG VANERNE KØRER OS!
- 95 % af vores tænkning (og mange af vore handlinger) er ubevidst
- Det kræver virkelig meget energi at ændre tingene og tænke os godt om – når vi virkelig skal undersøge en situation – derfor skynder vi os tilbage til vanerne



	Beskriv den u hensigtsmæssige sovevane	Beskriv hvad du vil ændre og hvordan	Hvordan er det gået
	Kommer ofte for sent i seng, og det betyder at jeg derved også kommer til at sove for længe	Vil gerne ligge i sengen senest kl. 23. Får mit ur til at ringe kl. 22, så jeg kan begynde at forberede at lukke ned og ligge i sengen kl. 23. Får min mand til hjælp til mig	Gået godt, er kun røget i to gange de sidste 14 dage, - og det var der en god grund til.
	Får 2 kopper kaffe omkring kl. 21	Vil nedsætte kaffedrikkeriet. Vil sørge for at drikke den sidste kop kaffe inden aftensmaden	