

RÅD FOR BEDRE SØVN

Allison G. Harvey (2009) har oppsummert noen gode råd: Om du sliter med søvnen er det sterkt anbefalelsesverdig å gradvis innarbeide en fast rytme hvor det ikke er mer enn en to-timers forskjell i når du legger deg på ukedager og i helger.

Om du setter deg et mål for å gradvis flytte sovetidspunkt 20 til 30 minutter i uken (vanligvis tidligere når du sovner for sent) inntil du har et passelig søvntidspunkt, er det en god prosedyre. Det viktigste er sannsynligvis at du bestemmer deg for det tidspunkt du skal opp og står opp på dette tidspunkt uansett når du faller i søvn. Ikke flytt dette tidspunktet mer enn toppen 20 til 30 minutter per uke. Det kan også anbefales å ha en roe deg ned periode på 30 til 60 minutter før du legger deg hvor du bare gjør ting som er avslappende og søvnfremmende.



Tidlig sollyst, en kort spasertur og andre ting som får deg våken er å anbefale så snart morgenalarmen går.

Harvey fremhever også at vi ofte feilaktig tror at den eneste måten vi kan føle oss mindre trette på etter å ha sovet dårlig er å forsøke å sove mer. Å være aktiv kan generere like mye energi, slik som å gå en tur eller bruke litt tid med en god venn.

Harvey, A. G. (2009). *A Transdiagnostic Approach to Treating Sleep Disturbance in Psychiatric Disorders. Cognitive Behaviour Therapy, 38, 35--42.*

En nyttig metode

Den spanske psykologen Mariano Chòliz har beskrevet en pusteprosedyre til bruk for søvnløse som har vist seg svært effektiv. Under søvn skjer det en økning av karbondioksyd i blodet som samtidig fører til en søvndyssende effekt. Chòliz metode fremtvinger denne virkningen ved at du puster på en måte som øker CO2 konsentrasjonen og gjennom dette produserer den søvndyssende effekten. Etter selv å ha forsøkt ut metoden med stort hell vil jeg si at den nok er ubehagelig å utføre men usedvanlig effektiv.

Nyttige råd for bedre søvn

Gå frem på følgende måte for å oppnå hurtigere søvn:

- Ligg på ryggen i en avslappet stilling med hodet i samme nivå som kroppen eller lavere
- Lukk øynene
- Pust rolig inn. Ikke pust for dypt. Pust ut all luft. Gjenta dette tre ganger.
- Etter tredje utpust – pust ut all luften og unnlate å puste så lenge som du kan uten å trekke inn mer pust. Dette betyr at du legger til et ekstra utpust hvor du presser ut luft etter at du allerede har pustet ut. Når du så puster inn igjen puster du rolig tre ganger og gjentar den spesielle utpustprosedyren ved slutten av tredje utpust.
- For å unngå å trekke inn pusten så kan du distrahere deg selv med et mentalt bilde eller ved å tenke på noe annet.
- Når du har gjentatt denne syklusen fra fem til åtte ganger vil du føle et behov for å puste normalt og vil være avslappet og søvnløs. Da puster du normalt og rolig.

Chòliz dokumenterte denne metoden ved å få 46 voksne frivillige som hadde dokumentert søvnløshet og store innsovningsproblemer (insomnia). Problemene hadde vart i minimum seks måneder. Gruppen ble delt i to og 23 pasienter fikk trening i pustemetoden som er beskrevet over, mens resten ble en kontrollgruppe. De som lærte metoden sovnet signifikant fortere enn de som ikke lærte den. Mens de før treningen brukte 70 minutter på å sovne hadde dette sunket til 13 minutter etter treningen, mens det i kontrollgruppen ikke skjedde noen endring i tiden det tok å sovne.

Når jeg selv har nyttet metoden har jeg vendt meg til en noe mildere variant hvor jeg ikke har presset meg til det ekstra utpustet på toppen av første utpust og jeg har unnlatt å holde pusten så lenge at ubehagsnivået blir så stort at jeg ikke har lyst til å forsøke metoden igjen. Imidlertid har jeg da fortsatt å stoppe med å puste etter tredje utpust inntil jeg sovner.

Choliz, M. (1995). *A breathing-retraining procedure in treatment of sleep-onset insomnia: theoretical basis and experimental findings. Perceptual & Motor Skills, 80, 507–513.*

Hvordan stoppe mareritt?

Etter traumatiske hendelser er det ikke uvanlig å oppleve at hendelsene gjentar seg i drømme eller at en opplever mareritt hvor andre katastrofale hendelser finner sted. Dersom marerittene endrer innhold fra natt til natt er dette et tegn på at det finner sted en bearbeidning av det inntrufne, men kanskje at en bruker for mye tid på å holde hendelsen på avstand på dagtid. Det er mareritt som gjentar seg fra natt til natt uten å endre innhold eller når en har et knippe mareritt som stadig opptrer at en kan trenge råd for å dempe eller håndtere det eller dem.

Det er flere måter som har vist seg virksomme for å dempe mareritt. I det følgende beskrives disse metodene i mer detalj.

Endring av marerittet

Her er det noe ulike måter å velge mellom. Du kan gjøre følgende:

- Start med å øve på en litt ubehagelig drøm
- Ta elementene fra drømmen og så forandrer du den akkurat slik du ønsker
- Så gjør du det samme med et plagsomt mareritt. Noter ned elementene i det
- Så forandrer du på marerittet akkurat som du ønsker
- Skriv så ned den endrete versjonen
- Øv på den endrete versjonen i en avslappet tilstand
- Du kan også forsøke følgende: før du går til sengs skal du si til deg selv at neste gang marerittet kommer så skal du mens du sover kunne si til deg selv at du bare drømmer
- Du kan øve på å hente frem marerittet mens du tenker at det bare er en drøm
- Også her kan du endre drømmen akkurat som du ønsker det

I linken under finner du en svært god artikkel som psykolog Torkil Berge har skrevet om mareritt og hva som kan gjøres for å dempe dem.

<http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?a=21&soktekst=s%F8vvnvansker>



Senter for Krisepsykologi

Fortunen 7
5013 Bergen
Tel: 55 59 61 80
Fax: 55 59 61 80