

Gunhild Oftedal, Frisklivssentralen Time kommune

**SOV GODT**



**Rekk opp handa hvis du ofte føler deg  
trøtt og lite uthvilt om morgningen...**



**Du er ikke alene!**

# Søvnvansker – et folkehelseproblem

- 1 av 3 har søvnvansker ukentlig
- 15 prosent har kroniske søvnvansker (insomni)
- 400 000 nordmenn bruker sovemedisin
- 8 av 10 som bruker sovemedisiner ville foretrukket annen behandling



# Hvorfor sover vi?

- Reparasjon og vedlikehold av kropp og sinn
- Bearbeide inntrykk og følelser
- Forberede hjernen på læring
- Lagre minner
- Styrke immunforsvaret
- Fortsatt mye man ikke vet



# Hva skjer hvis du får for lite søvn?

## Dette skjer på KORT sikt:

- redusert energinivå
- nedsatt oppmerksomhet
- nedsatt problemløsningsevne
- humørsvingninger, irritabilitet
- påvirker hukommelsen

## Dette skjer på LANG sikt:

- Immunforsvaret svekkes – ofte syk?
- Vi håndterer stress dårligere
- utmattelse, depresjon, følelsesmessig ustabil
- Økt risiko for livsstilssykdommer
- overvekt? kreft?

*Me without  
sleep*



*Me with  
sleep*



# HVOR MYE BØR VI SOVE?

- Søvnbehovet er individuelt

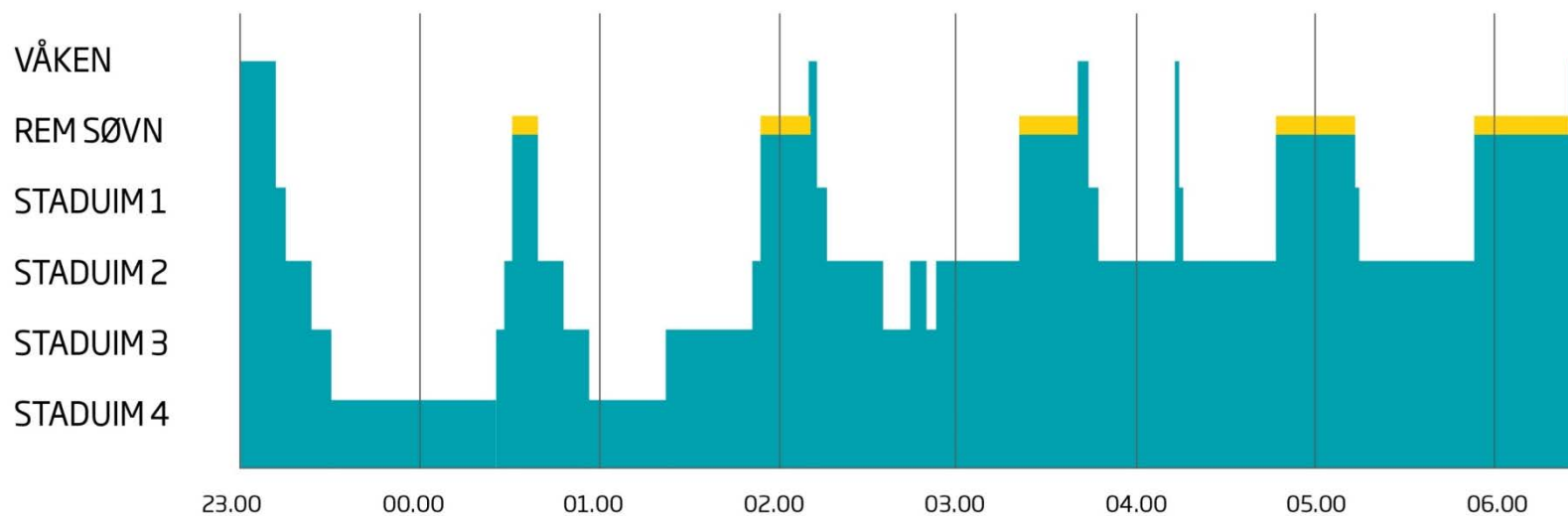
*De fleste voksne sover 6-9 timer per natt*

- Det er helt normalt å bruke litt tid på å sovne
- Det er helt normalt å våkne i løpet av natta
- Søvnens endrer seg med alderen
- Kvalitet viktigere enn kvantitet

*Den dype søvnen er viktigst – mest av den tidlig på natta*

# Søvnstadier

1: døsighet / 2: lett søvn / 3 og 4: dyp søvn / REM-søvn





**TIPS OG RÅD OM SØVNHYGIENE  
TIL DEG SOM ØNSKER  
Å FOREBYGGE ELLER HAR  
SØVNPROBLEMER...**





- bygg opp søvnbehov
- respekter døgnrytmen
- unngå aktivering før leggetid

## Råd for å ta vare på oppbygget søvnbehov

- unngå å sove på dagtid
- mosjoner regelmessig
- får du ikke sove innen 30min – stå opp.

# Råd for å bevare god døgnrytme

- Stå opp til samme tid hver dag, også i helger ;)
- Innkasser 30min med dagslys om morgenen/formiddag.
- Unngå sterkt lys dersom du må stå opp om natten
- Unngå bruk av elektroniske skjermer den siste timen før leggetid

# Råd for å redusere aktivering om kvelden og natten

- Unngå koffeinholdige drikker etter kl. 17.00
- Unngå kraftig mosjon de 2 siste timene før sengetid
- Unngå å være sulten eller innta et kraftig måltid rett før du legger deg
- Bruk soverommet til å sove i – ikke arbeide
- Sørg for å ha rommet mørkt, rolig og passe kjølig.
- Ikke se på klokka om du våkner på natta.
- Lær deg avspenningsteknikker
- Sett av tid til «problemtime» på ettermiddagen
- Unngå sovemidler

# Hvis dette ikke hjelper?

- **Søvnkurs?**

- Kartlegging av egen søvn – hva trenger jeg?
- Veiledning og støtte mens du endrer dine søvnvaner.

- Søvnhygieneråd
- Stimuluskontroll
- Kognitiv adfersterapi
- Søvnrestriksjon
- Avspenningsteknikker

Påmelding [friskliv@time.kommune.no](mailto:friskliv@time.kommune.no)

Onsdager kl. 12.00-14.00. Oppstart : 25.april.



# Takk for at dere holdt dere våkne!

