



MIKAEL RASMUSSEN

www.mikael-rasmussen.dk

Telefonnummer: 21 438 021

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.

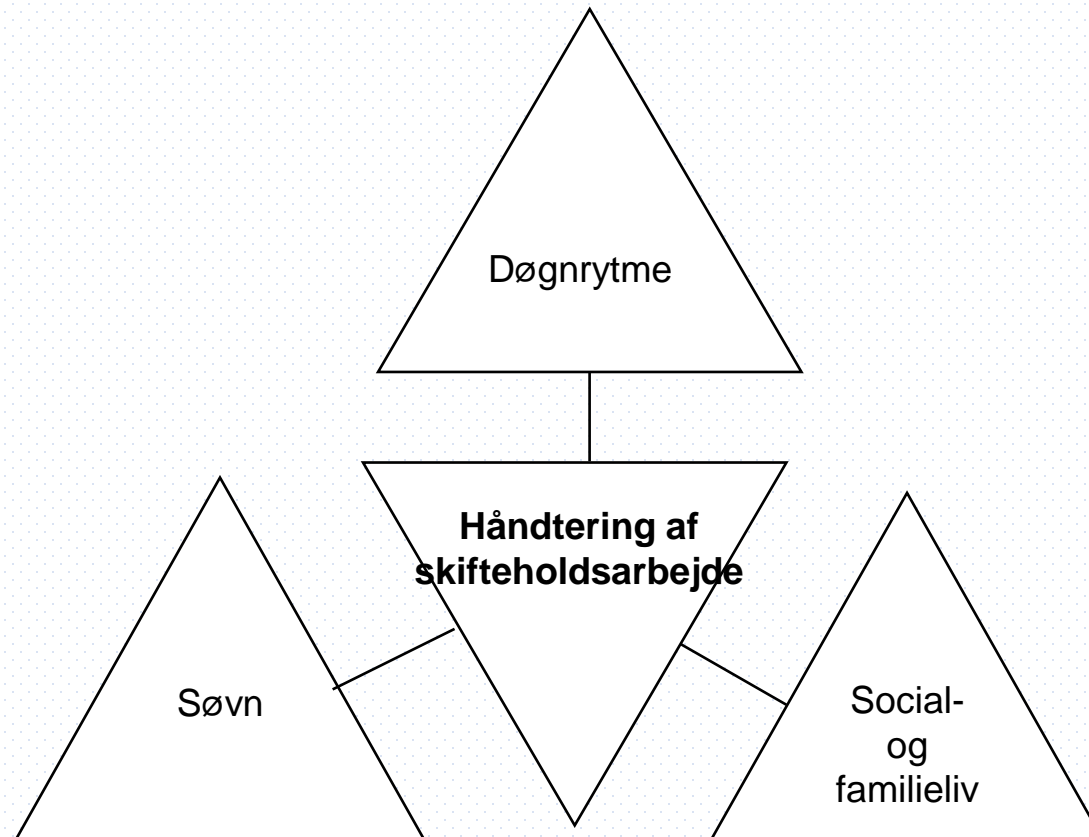
Søvn udfolder sig naturligt, når disse to processer er synkroniseret

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

Interaktionen mellem de tre områder



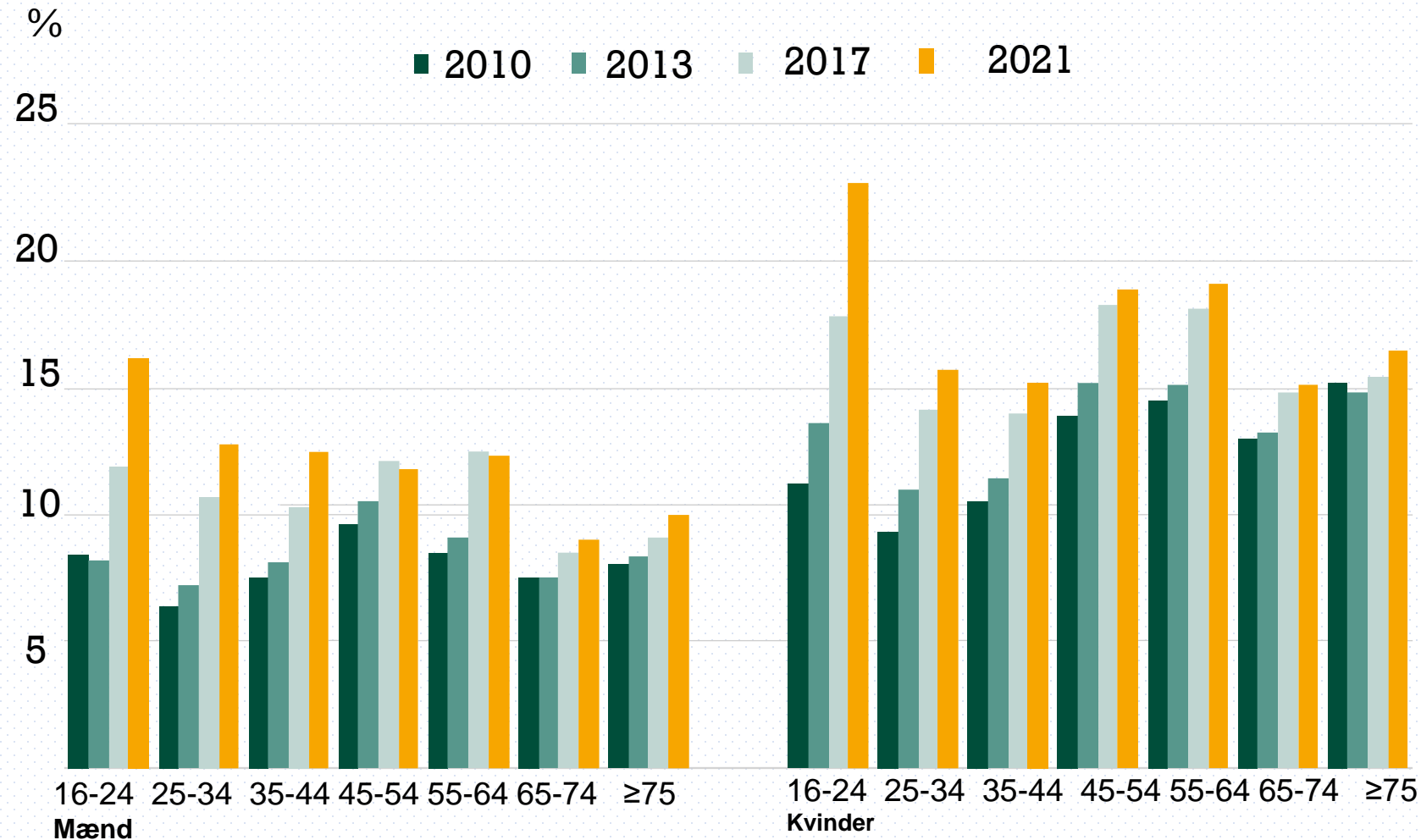
Skifteholdsarbejde

- 20-25 % af arbejdsstyrken arbejder om aften, natten eller tidlig morgen
- 60-70% klager over søvnproblemer
- Sover 2 timer mindre end dagarbejdere
- Øget træthed p.g.a. dårlig søvnkvalitet
- 70 % af skiftearbejdere klager over mangel på social tid
- Stress

Arbejdstider



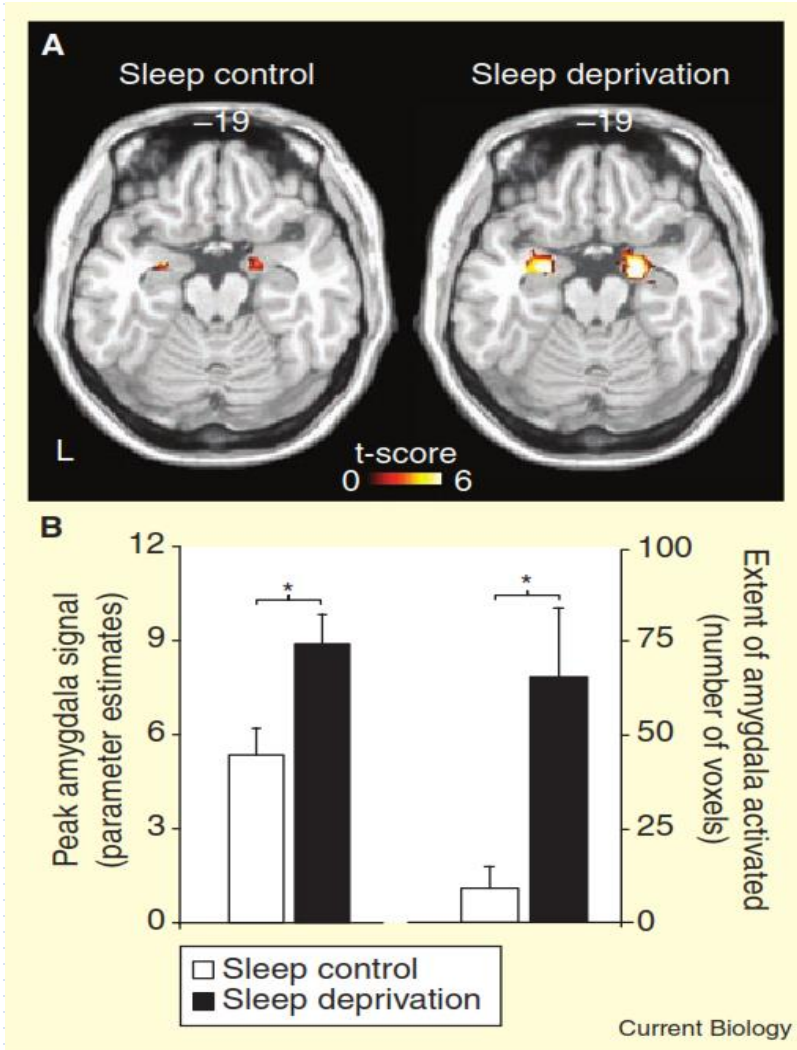
Andel, der har været meget generet af søvnbesvær og søvnproblemer inden for de seneste 14 dage, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021.



HVAD GØR SØVNEN VED KROPPEN

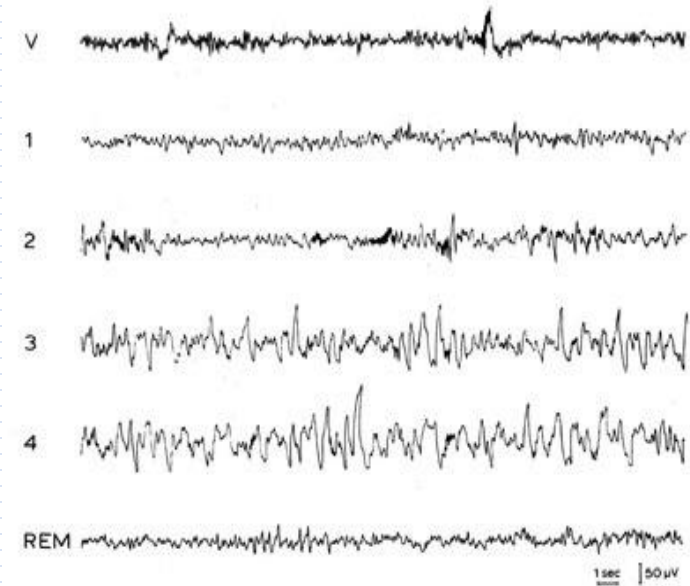
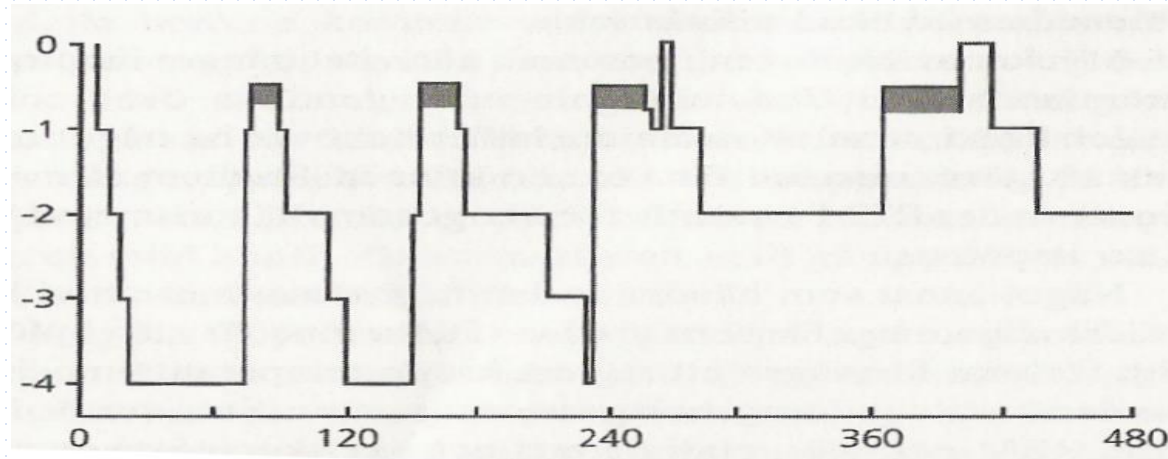
1. Anabolsk opbyggende tilstand
2. Nedsætter energiniveauet
3. Vasker hjernen ren
4. Genopbygger kroppens væv
5. Styrker immunforsvaret
6. Opbygning af hjernen, lagrer informationer i hukommelsen
7. Holder blodkarrene i form
8. Regulerer appetitten
9. Holder humøret oppe





EMOTIONEL REGULERING UNDER SØVN

EEG søvnstadier

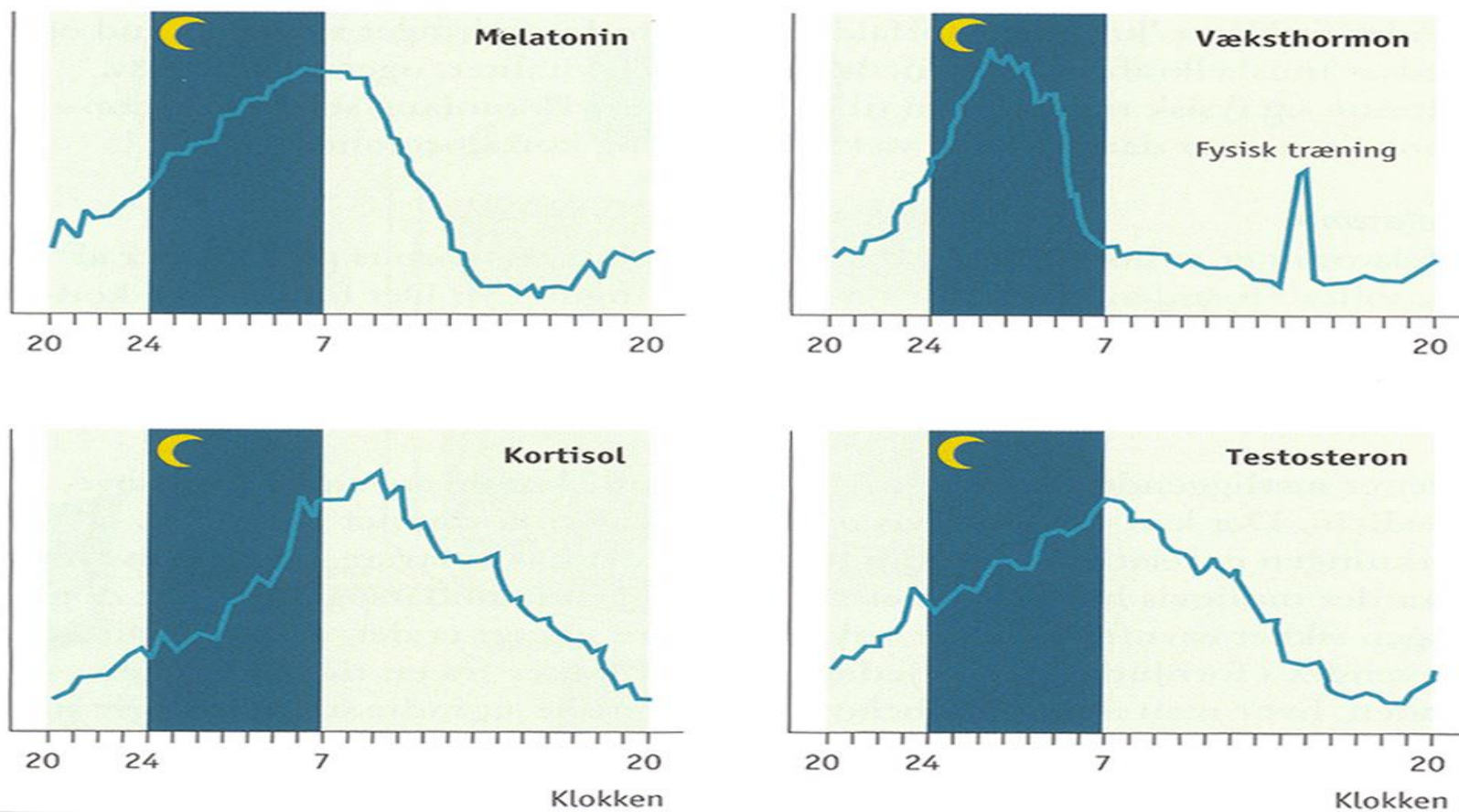


Søvnrytmer ændrer sig med alderen

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

SØVN OG HORMONER

FIGUR 18



FOR LIDT SØVN, PÅ KORT SIGT:

- Søvnighed
- Koncentrationstab
- Læringsevne nedsat
- Oplever færre glade følelser og har større risiko for at udvikle depression og angst senere i livet
- Har svært ved at aflæse andres følelser og nonverbale sprog
- Er dårligere til at kontrollere impulser
- Producerer kun halvt så mange antistoffer mod sygdomme og
- Indtager 30-40% flere kalorier
- Risiko for ulykker
- Risiko for fejl

KOGNITIVE PROCESSER PROCES A

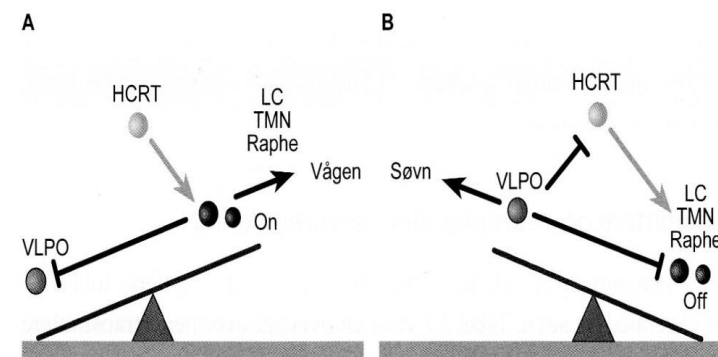
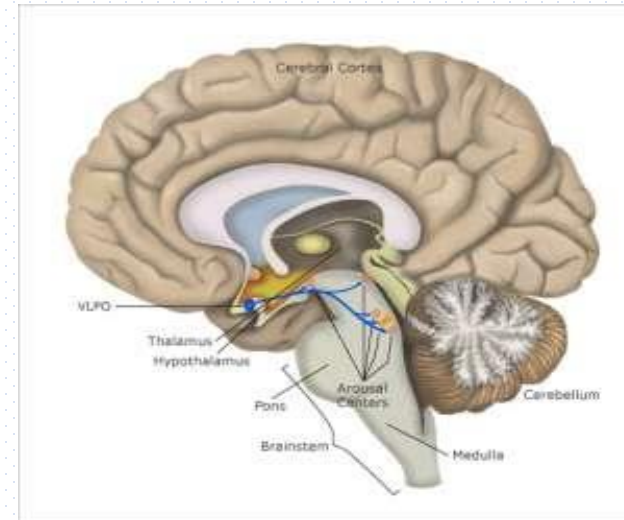


RETIKULÆRE AKTIVERINGSSYSTEM (RAS) HJERNENS AKTIVERINGSSYSTEM

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

NUCLEUS SUPRACHIASMATICUS

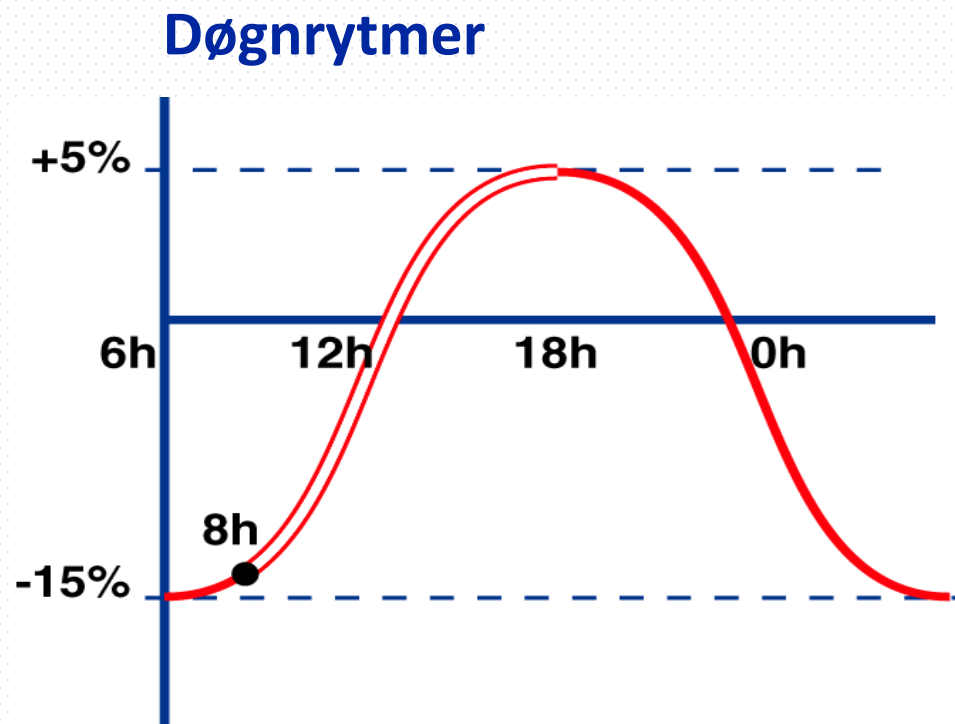
MASTERKLOKKEN

Indre:

- Kropstemperatur
- Søvn
- Hormoner
- Urin

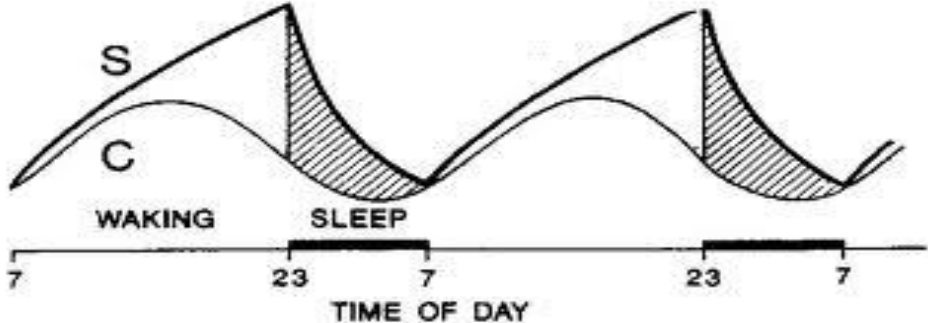
Ydre:

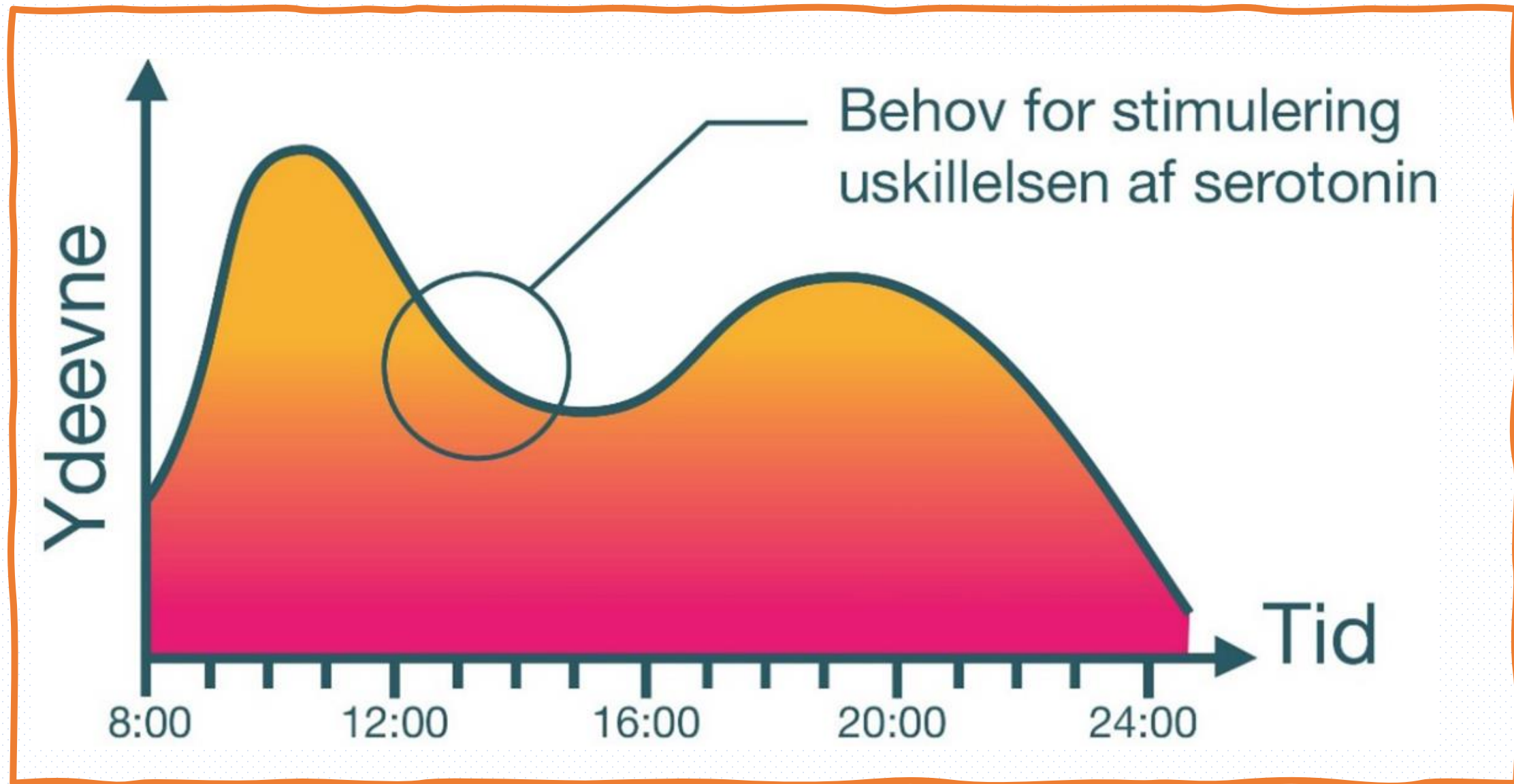
- Skiftet mellem lys og mørke
- Sociale begivenheder som måltider og arbejde



PROCES S PROCES D

søvnpresset
i
samspil med
døgnrytmen





Naturligt lys på kontoret forbedrer sundheden

- 173% mere hvidt lys.
- 46 minutters mere søvn
- Større fysisk aktivitet,
- Der er stigende tegn på, at udsættelse for lys, i løbet af dagen, især om morgenen, er gavnligt for, humør, stofskifte samt årvågenhed

Kilde:

• Mohamed Boubekri, Ivy N. Cheung, Kathryn J. Reid, Chia-Hui Wang, Phyllis C. Zee. **Impact of Windows and Daylight Exposure on Overall Health and Sleep Quality of Office Workers: A Case-Control Pilot Study.** *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2014

LYS SØVN OG DEPRESSION



Hospitalstuer med meget sollys forkorter indlæggelsen for mennesker med depression med op til 30 dage

['Depressed Patients Hospitalized in Southeast-Facing Rooms Are Discharged Earlier than Patients in Northwest-Facing Rooms', Neuropsychobiology \(2017\), doi.org/10.1159/000477249](#)

Familien

- Planlæg din fritid og dit samvær med familien
- Fortæl din familie og venner om dine arbejdstider
- Sørg for at du har ro og at familien viser hensyn, når du skal sove
- Opdel om muligt lejligheden/huset, så I har en stillezone
- Fortæl familien, at det er vigtigt, du får sammenhængende søvn
- Føler du dig træt, irriteret, trist, har det dårligt – så fortæl det, så din partner ved, at du ikke er på toppen lige nu. På den måde kan I forebygge og undgå skænderier.
- Arranger en lille "time out session" væk fra partner og børn

Søvn og skifteholdsarbejde

- Ved flere nattevagter bør man undgå stærk sollys om morgenen mellem kl. 05 og 10. Brug solbriller, men gerne sollys om aftenen
- Del søvnen op i to dele: En hovedsøvn direkte efter nattevagten og en kortere søvn om aftenen
- Efter sidste nattevagt: Kort hovedsøvn og gå tidligt i seng
- Beskyt søvnen. Slå telefonen fra, ørepropper og få mørklægningsgardiner når du skal sove om dagen
- Undgå kaffe, te, cola, nikotin og chokolade timerne inden du skal sove
- Undgå for meget væske om morgenen: Døgnrytmen gør at blæren bliver fyldt 4 gange hurtigere under morgensøvnen end nattesøvnen

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

