

Programmet "One Week to Better Sleep"

Hvis du læser dette, er du sandsynligvis ikke typen, der har lyst til at snuppe en pille for at komme af med dit søvnproblem. Eller måske har du allerede prøvet den løsning og føler, at ulemperne i form af tilvænning og afhængighed overskygger fordelene. Du *kan* rent faktisk træne din hjerne til at sove bedre. Det er ikke noget, der kommer på en enkelt nat, men hvis du overholder et par enkle regler og rutiner, vil du opnå resultater, der er sundere og holder længere end noget alternativ.

Se på det som et lille eksperiment. Giv dig selv en uge til at lave nogle ændringer og registrere nogle data i. Vent med at dømme, indtil du har fulgt anbefalingerne fuldt og helt, og evaluer først da resultaterne. Det er faktisk meget enkelt. Du kan forvente, at din søvn vil forbedres betydeligt efter en uge med mindre justeringer af dine omgivelser, din adfærd og din kost.

Materialer

1. BED [Behaviour/Environment/Diet] Checklist© – se side 2
2. Udregning af din søvneffektivitet - se side 3
3. Søvn dagbog – se side 4

Metode

Læs den udleverede **BED Checklist©**, og forbered den første nat. Dette omfatter en justering af de omgivelser, du sover i, en ændring af nogle kostvaner og opnåelse af forståelse for de grundlæggende principper vedrørende søvn, også kendt som "søvnhygiejne". Du behøver ikke at ændre alting med det samme. Start med det, du kan overkomme, og arbejd så resten af ugen på at forbedre de omgivelser, du sover i, og at ændre nogle elementer i din adfærd og kost.

Udskriv en kopi af **Søvn dagbogen**, og læg den ved siden af din seng sammen med en kuglepenn/blyant, så du kan lave notater med det samme, når du vågner. Bemærk: Forsøg ikke på at skrive noget ned i løbet af natten. Lav notater efter bedste overbevisning, når du vågner om morgenen.

Udregn din **Søvn effektivitet** hver morgen. Målet er, at du kun ligger i din seng, når du sover, med et par minutters tid før og efter. Hvis du vågner og ikke kan falde i søvn igen, skal du stå op af sengen og sætte dig i en stol i mørket (ikke foran tv eller computer og heller ikke med en bog). Gå først i seng igen, når du føler dig træt. Gentag dette så mange gange, som det er nødvendigt. En af de vigtigste ændringer, du kan lave med henblik på at forbedre din søvn, er at skabe en forbindelse mellem din seng og søvn og *ikke* længere at forbinde sengen med det at ligge vågen. Og det er lige netop det, du får ud af en forbedret søvneffektivitet. Det kan virke lidt ulogisk at stå op, men kliniske søvnstudier har vist gang på gang, at det er en af dem mest kraftfulde faktorer i forbindelse med en forbedret søvn.

Mål

Du skal arbejde på at omsætte principperne i BED Checklist til praksis hver eneste dag. Prøv at forbedre din BED-score hen over ugen.

Notér dine søvnmønstre fra om natten hver morgen. Husk at gøre det ud fra dit bedste skøn, men gør det, mens du stadig har natten frisk i erindringen.

Udregn din søvneffektivitet med det formål kun at opholde dig i sengen, når du sover, og ikke, når du er vågen.

Resultater

Læg resultaterne fra din søvndagbog sammen ved slutningen af ugen. Hvordan er det gået?

	Der skal arbejdes mere på det	Jeg er blevet bedre	Jeg er godt på vej til en bedre søvn!
Min BED-score	0-5	6-10	11+
Min søvneffektivitet	<40%	40-60%	60%+

BED Checklist

Adfærd:

1. Jeg har overholdt en fast rutine med hensyn til at sove/være vågen (dvs. jeg er ikke faldet sent i søvn eller blevet oppe til sent)
2. Jeg har ikke taget en lur i løbet af dagen
3. Jeg har motioneret tidligt på dagen, ikke før sengetid
4. Jeg har planlagt "afslapningstid" en time før sengetid
5. Jeg er først gået i seng, når jeg har været rigtig træt
6. Jeg har vendt mit vækkeur ind mod væggen
7. Jeg har ikke brugt min seng til andet end at sove i
8. Når jeg er vågnet for tidligt, er jeg stået op, hvis jeg ikke er faldet i søvn igen inden for 15 minutter
9. Men jeg er gået i seng igen, når jeg er blevet træt igen

Dag	Dag	Dag	Dag	Dag	Dag	Dag
1	2	3	4	5	6	7

Omgivelser:

10. Jeg har lukket af for alt lys i mit soveværelse
11. Jeg har reduceret støjforstyrrelser
12. Jeg har en behagelig temperatur i mit soveværelse

Kost:

13. Jeg har ikke brugt alkohol som hjælp til at falde i søvn
14. Jeg har undgået koffeinholdige drikke fra middagstid
15. Jeg har undladt at indtage protein fra tre timer før sengetid
16. Jeg har øget mit indtag af kulhydrater tre timer før sengetid

--	--	--	--	--	--	--

Min BED-score:

(læg alle krydser sammen for hver dag)

"One Week to Better Sleep" ~ Søvn dagbog

Udfyld søvndagbogen hver morgen, når du vågner	Eksempel	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1. I går tog jeg en lur fra kl. ___ til ___ Notér tidspunkterne for hver eneste lur. Bestrøb dig på at reducere antallet.	1:50 til 2:30							
2. Min nattesøvn er blevet afbrudt ___ gange Notér, hvor mange gange du har været vågen	2							
3. Min søvn har været afbrudt i ___ minutter Notér, hvor længe du har været vågen hver gang	10 45							
4. I morges vågnede jeg kl. ___ Notér, hvornår du vågnede sidste gang	6:15							
5. I morges stod jeg op kl. ___ Notér tidspunktet	6:40							
6. Min søvneffektivitet var ___ Tid sovende ÷ tid i sengen x 100	66%							
7. Min BED-score var ___	8							
8. Da jeg vågnede i morges, følte jeg mig ___ 1= Udmattet 2= Nogenlunde tilpas 3=Udhvilet	2							
9. Alt i alt var min søvn i nat ___ 1=Urolig 2=Nogenlunde 3=God	2							

Søvn effektivitet

Den vigtigste parameter, når det handler om at forbedre din subjektive søvnoplevelse, er forbedringen af din **Søvn effektivitet**. Søvn effektivitet er en målestok for, hvor godt du sover inden for et passende tidsrum. Søvn effektivitet er kort sagt det samlede tidsrum, hvor du sover, divideret med det samlede tidsrum, hvor du ligger i sengen:

$$\text{Søvn effektivitet} = \frac{\text{Samlede tidsrum, hvor du sover}}{\text{Samlede tidsrum i sengen}} \times 100$$

For at kunne udregne din Søvn effektivitet [SE] skal du notere, hvad tid du er gået i seng, hvad tid du er stået op, hvornår du er faldet i søvn, og hvornår du er vågnet. Husk, at du altid skal regne i minutter. Tag det samlede antal timer for hver variabel, og gang tallet med 60 (minutter på en time) for at nå frem til dit tal. Del derefter *antal minutter, hvor du sover*, med *antal minutter i sengen*. Hvis du ganger dette tal med 100, får du et procenttal, der er udtryk for din SE. Det optimale er en søvn effektivitet på 100 %, men du vil sandsynligvis opleve en forbedring allerede ved 70 %.

Her er et **eksempel**, som kan være en hjælp, når du skal lave udregningerne:

Hvis du gik i seng kl. 23 og stod op kl. 6, er det samlede tidsrum, hvor du har ligget i din seng, 7 timer eller 420 minutter. (7 timer X 60 minutter = 420)

Det samlede tidsrum i sengen er 420 minutter.

Du skønner, at du er faldet i søvn kl. 23.30, og du vågnede kl. 5.30. Det samlede tidsrum, hvor du har sovet, er derfor 6 timer eller 360 minutter. (6 timer X 60 minutter = 360).

Det samlede tidsrum, hvor du har sovet, er 360 minutter.

Din søvn effektivitet er = $360/420 \times 100 = \underline{86 \%}$

Der skal tages højde for den tid i løbet af natten, hvor du har været vågen. Hvis du skønner, at du har været vågen i to hele timer midt på natten, hvor du har ligget i sengen, skal du trække 120 fra det samlede tidsrum, hvor du har sovet. Udregningen ændres da til:

$$240/420 \times 100 = \underline{57 \%}$$

Hvis du stod op af sengen i de 2 timer, skal de trækkes fra det samlede tidsrum i sengen, og din SE-score bliver dermed højere, hvilket er målet for denne øvelse.

Få flere oplysninger om programmet i bogen [Feel Great Day & Night](#) af Dr. Craig Hudson og Susan Hudson