

# **En uke til bedre søvn**

**En praktisk veiledning til å overvinne søvnproblemer**

Dr. Craig J. Hudson

og

Susan Hudson

2011 Craig & Susan Hudson

# En uke til bedre søvn

## Om dette programmet

En uke til bedre søvn er en effektiv brukerveiledning for å hjelpe deg i arbeidet mot et naturlig forbedret og varig sovemønster. Den kombinerer den nyeste og grundigste vitenskap med mange års klinisk erfaring, og har som mål å gi en helhetlig tilnærming til å håndtere søvnløshet. Komplekse faktorer som bidrar til søvnløshet er skilt utfor å avdekke måter hvor små endringer i adferd, miljø og kosthold har vist seg å ha en stor innvirkning på forbedret søvn og avslapning. Prøv det i en uke, gjennvinn kontrollen over dine søvnproblemer og innlem erfaringene i din daglige rutine for et uthvilt og revitalisert levesett.

## Om forfatterne

Dr. Hudson er praktiserende psykiater med en omfattende bakgrunn innen hjerneforskning. Han er utdannet ved University of Waterloo og University of Toronto. Gjennom hele sin karriere har dr. Hudson opprettholdt en balanse mellom forskning og klinisk arbeid. Hans nåværende forskning fokuserer på naturlige helseløsninger på vanlige psykiske lidelser, spesielt tryptofan fra naturlige kilder og essensielle fettsyrer. Dr. Hudson er ingen motstander av medisiner, men liker å inkludere naturlige helseløsninger i behandlingen av sine pasienter når det er klinisk tilrådelig. Han har publisert mye i en rekke medisinske tidsskrifter, inkludert Archives of General Psychiatry, British Journal of Psychiatry, Canadian Journal of Physiology and Pharmacology and Nutritional Neuroscience.

Susan Hudson, utdannet sosialarbeider, bidro til å etablere Biosential i 1999 sammen med Dr. Hudson for å fremme forskning og praktiske løsninger på vanlige nevrologiske tilstander som f.eks. søvnforstyrrelser. Det opprinnelige programmet som finnes i deres bok Feel Great Day & Night, publisert i 2007 - utviklet med de mest avanserte psykologiske og kliniske søvndata som finnes - har hjulpet utallige mennesker til å ta kontroll over søvnproblemer samt oppnå bedre kvalitet og lengde på søvnen.

*"Ved å følge Dr. Hudsons råd er jeg glad for å ha vendt tilbake til et mønster hvor jeg kan fungere normalt hele dagen som et resultat av en god natts søvn. Takk for ditt gode råd."*  
Lawrence C., Ontario, Canada

## En uke til bedre søvn program

Hvis du leser dette, er det sannsynlig at du ikke er typen som ønsker å ta medisiner for å behandle dine søvnproblemer. Eller kanskje du har forsøkt det og funnet ut at ulempene med toleranse og avhengighet er større enn fordelene. Du kan trene hjernen din til å sove bedre. Selv om det ikke skjer over natten, vil resultatet være mer gunstig og langvarig enn noe annet alternativ hvis du holder deg til noen få, enkle regler og rutiner.

Se på det som et lite eksperiment. Gi deg selv én uke til å gjøre noen endringer og samle noen data. Vent med dommen til du har gjennomført alle anbefalingene, og evaluér resultatene. Det er virkelig veldig enkelt. Forventningen er at søvnen vil forbedres merkbart etter én uke ved hjelp av små endringer i omgivelsene, adferd og kosthold.

### Hva du vil trenge

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. <b>AOK-sjekkliste</b>   | - <b>AOK (Adferd/Omgivelser/Kosthold)</b> – se side 5 |
| 2. <b>Søvnlogg</b>         | - <b>Søvnlogg</b> – se side 6                         |
| 3. <b>Søvneffektivitet</b> | - <b>Søvneffektivitet beregning</b> – se side 7       |

### Slik fungerer det

Les AOK-sjekklisten som er utarbeidet, og gjør forberedelser for den første natten. Dette innebærer justering av soveomgivelser, endring av noen kostvaner, og at du får en forståelse av grunnleggende søvnregler, også kjent som "søvnhygiene". Du behøver ikke forandre alt med én gang. Start med det som er håndterbart og jobb resten av uken med å forbedre dine soveomgivelser og endre noen av dine vaner og ditt kosthold.

Skriv ut en kopi av **søvnloggen** og oppbevar den ved sengen sammen med en penn/blyant for å gjøre registreringer med én gang om morgenen. Merk: Forsøk ikke å gjøre registreringer midt på natten. Skriv ned dine beste gjetninger når du står opp.

Beregn din søvneffektivitet hver morgen. Ditt mål er å være i sengen kun når du sover, med bare et par minutter ekstra på hver side. Hvis du våkner og ikke får sove igjen, stå opp og sitt i en stol i mørket (ikke foran TV, PC eller med en bok). Gå og legg deg når du er søvnig igjen. Gjenta dette så mange ganger som det er nødvendig. En av de viktigste forandringene du kan gjøre for å forbedre søvnen din, er å assosiere sengen din med søvn og ikke å assosiere den med å ligge våken. Forbedret **søvneffektivitet** gjør akkurat det. Det kan synes litt bakvendt å gå ut av sengen, men kliniske søvnstudier har vist igjen og igjen at god **søvneffektivitet** er en av de viktigste faktorer for forbedret søvn.

### Mål

Arbeid hver dag for å omsette i praksis endringer i **AOK-sjekklisten**. Forsøk å øke **AOK-poengsummen** din utover i uken.

Hold oversikt i søvnloggen din hver morgen over ditt søvnmønster fra natten før. Husk å bruke din beste vurdering, men gjør det når det er friskt i minnet.

Beregn din **søvneffektivitet** med sikte på å være i sengen når du sover og ute av sengen når du er våken.

## AOK-sjekkliste - forklaring

AOK-sjekklisten er et mål på din evne til å disponere din våkentid på en slik måte at sunn søvn er mulig når du trenger det. Det betyr ikke at du kan sove hvor og når du vil. Gode vaner trenger å utvikles og styrkes for å sikre at mange forskjellige aspekter i livet ditt bidrar til at du sovner og fortsetter å sove.

AOK-sjekklisten bryter dette ned til tre deler: **Adferd – Omgivelser – kosthold.**

### Endring av din adferd:

- **Ha en regelmessig sove- våkentid.** Gå til sengs til samme tid og stå opp til samme tid. Forsøk ikke å legge deg eller stå opp for sent. Hvis du derimot hadde en dårlig natt i går, ikke legg deg kl. 20:00 og tro at du kan ta igjen den tapte søvnen. Det fungerer ikke slik.
- **Ikke ta deg en blund i løpet av dagen.** Ja, du er trett, men å ta seg en blund på dagen for å "ta igjen" bidrar bare til å stjele den dype søvnen du trenger i løpet av natten. Motstå fristelsen.
- **Ikke tren før du skal legge deg.** Trening er veldig viktig for et sunt levesett og en sunn søvn, men gjør det ikke om kvelden før du skal i seng. Det vil gi deg energi når du trenger å redusere stimulering.
- **Planlegg en avslapningsperiode før du går til sengs.** Gi deg selv minst 20 minutter avslapningstid før du legger deg. Deaktiver hjernen din, lytt til dempet musikk, krøll deg sammen i sofaen, bla gjennom et ukeblad. Det er veldig viktig å skape et skille mellom dagens stress og sovnetiden. TV eller lesing kan gjøre dette for noen mennesker, men hvis du lider av søvnløshet, kan også dette være for stimulerende.
- **Gå ikke til sengs før du er søvnnig.** Din avslapningstid skal føre til søvnnighet. Vent med å legge deg til du føler deg søvnnig. Det gjør, som du skal se, mer skade å tilbringe mye tid våken i sengen.
- **Ikke se på klokken.** Vær sikker på at vekkerklokken virker, og vend så klokken mot veggen eller dekk den til med noe. Å se på klokken og telle dine oppvåkninger gjør deg mer årvåken og engstelig. Det ekstra lyset som kommer fra et digitalt display, vil også påvirke produksjon av melatonin.
- **Bruk sengen kun til søvn.** Med det innlysende unntak av sex, avstå fra annen aktivitet i sengen. Soverommet skal være en oase for søvn, og du må begynne å forbinde sengen med et sted for søvn, ikke aktivitet og våkenhet.
- **Hvis du våkner opp midt på natten, gå ut av sengen.** Å ligge og vri seg fører til at du forbinder sengen med å være våken og frustrert. Endring av adferd kan hjelpe til å trene hjernen til søvnnighet hvis du begynner å forbinde sengen med å sove. Forbind våkenhet med en stol som du plasserer ved sengen, og sitt i den når du er våken.
- **Legg deg i sengen når du føler deg søvnnig igjen.** Sovn ikke i den stolen! Så snart du begynner å føle deg søvnnig igjen, gå til sengs. Det er veldig viktig at du innstiller hjernen din på at når du ligger i sengen, er du klar til å sove.

### Endring av dine omgivelser

- **Blokker lyset på soverommet.** Naturlig søvn er et resultat av at hjernen produserer naturlig melatonin. Denne prosessen blir hemmet i nærværet av lys. Du trenger så mye melatonin som du er i stand til å produsere, så det vil hjelpe deg å sove hvis du holder rommet så mørkt som mulig. Kjøp blendingsgardiner, gardiner eller bruk en god sovemaske.
- **Blokker all støy.** Likeledes, hvis du blir distraheret av bråk i nærheten, bruk ørepropper for å redusere ekstra stimulering.
- **Hold en jevn temperatur.** Kroppstemperaturen din vil svinge om natten. Hold rommet stabilt på 21° så du ikke blir forstyrret av disse endringene.
- **Fjern alle fysiske forstyrrelser.** TV, PC eller andre apparater tar oppmerksomheten din bort fra soverommets oppgave, som er søvn. Disse apparatene trekker konsentrasjonen din mot bekymringer og fokus som du bedre kan ta deg av på dagtid. Fysisk og mentalt må du gjøre et skille på dine dag- og nattaktiviteter.

## AOK-sjekkliste – forklaring

### Endring av ditt kosthold:

- **Bruk ikke alkohol som sovemedisin.** Mange folk tror at alkohol hjelper deg til å sovne. Selv om den hjelper noen folk til å føle seg søvnige, fungerer den faktisk til mer våkenhet om natten. Alkohol bryter søvnen og forstyrrer den normale flyten av søvnstadier. Svært anti-produktivt.
- **Se på koffeininntak.** Hvis du mener alvor med ditt søvnproblem, ikke nyt koffeinholdige drikker eller mat på ettermiddagen. Dette gjelder te, kaffe, cola, energidrikker og sjokolade. Det finnes også skjulte kilder av koffein. Noen klare mineralvann inneholder koffein, så les etiketten. Tenk deg om to ganger før du spiser en iskrem med mokkasmak ved sengetid...gjett hva?
- **Unngå protein tre timer for du legger deg.** Naturlig melatonin-produksjon, som er nødvendig for sunn søvn, er et resultat av tilstrekkelig inntak av mat som inneholder mye tryptofan, så som melk, meieriprodukter, kalkun, kjøtt, nøtter, egg, belgfrukter, gresskar og sesamfrø. Det er best å konsumere dette tidlig på dagen slik at det tilgjengelige tryptofanet i systemet ditt ikke blir overmannet av de andre aminosyrene.
- **Øk karbohydrater før sengetid.** Opptak av tilgjengelig tryptofan i systemet ditt blir kraftig forbedret ved forekomst av visse karbohydrater. Karbohydrater hjelper til å overføre tryptofanet du tok tidligere på dagen til det stedet i hjernen din som er ansvarlig for å gjøre den om til naturlig melatonin. Eksempler på høyglykemiske karbohydrater er hvitt eller grovt brød, frokostblandinger, knekkebrød, ris, couscous, pasta, kjeks (unngå sjokolade), poteter, gulrøtter.

### Menyforslag

Frokost	Lunsj	Middag	Kveldsmat
Bacon og egg	Bønner i tomatsaus	Bakt potet (uten smør)	Kakestykke
Stek og egg	Quiche	og grønnsaker	Kjeks
Røkt laks og kremost	Tunfisk på helkornbrød	Pasta med primaverasaus (ikke ost)	Muffins
på 5-kornsbagel	Cottage cheese med frukt	Grillet grønnsak-smørbrød	Pretzel
Osteomelett	Linsesuppe og skinkesmørbrød	Vegetarpizza med tynn bunn	Appelsinjuice
Yoghurt og havregrøt	Caesar salat med kylling	Grønnsakwok med ris	Honning eller syltetøy på toast
		Helkornbrød med fruktsalat	
		Vafler	
		Skål med frokostblanding	

**Hvorfor kostholdsendingene?** Avhengig av maten du spiser, kan du frata deg selv verdifulle næringsstoffer som er viktige for den naturlige metabolismen av melatonin. Måten du oppnår en naturlig søvn på, er ved produksjon av melatonin i hjernen din. Hvis du ikke tar hensyn til kosten for å sikre melatoninproduksjon, vil du ha vanskelig for å sove. Proteiner inneholder tryptofan, som er en viktig aminosyre som kroppen må få fra mat for å fylle opp melatoninproduksjon om natten. Vanskeligheten er imidlertid at proteiner også bærer andre store aminosyrer som konkurrerer med, og vanligvis overmannet, tryptofan om tilgang til hjernen, hvor melatonin blir laget. Det er her karbohydratene kommer inn. I nærvær av den riktige typen karbohydrat vil tryptofan lett bli absorbert og være tilgjengelig for naturlig melatonin-produksjon. Den ideelle ernæringsmessige balansen ble i gamle dager ofte oppnådd ved at folk spiste store måltider tidlig på dagen og lettere måltider ved dagens slutt. Disse kostendingene oppretter denne balansen igjen. På denne måten kan tryptofanet i systemet ditt fra tidligere proteinmåltider hentes opp av de sist fortærte karbohydratene ved sengetid, uten å innføre ekstra proteinkonkurranse. Dette tilfører alle ingrediensene du trenger for å produsere naturlig melatonin på det tidspunktet du trenger det.

Noen ord om **Zenbev Drink Mix**. Zenbev er en pulverisert drikkeblanding, som kombinerer mat som er høy på tryptofanrik protein med et høyglykemisk karbohydrat. Vitenskapen bak dette søvnprogrammet er blitt syntetisert til et helt naturlig, lett-å-ta produkt som du kan blande med den drikken du ønsker før du legger deg. Zenbev er helt naturlig, laget av organiske matingredienser utviklet for å virke innenfor hjernekjernen. Spis det du vil i løpet av dagen, men ta en skje eller to av Zenbev i en avslappende varm drikke før sengetid for å maksimere melatonin-produksjonen naturlig.



## AOK-sjekkliste

Søvn er mer enn bare å lukke øynene. Gå igjennom følgende atferdsmessige, omgivelses- og kostholdsendringer du kan gjøre i løpet av dagen for å legge grunnlaget for en bedre nattesøvn.

<b>Adferdsmessig:</b>	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1. Jeg opprettholdt en vanlig søvn-/våkentid (Dvs. sovnet eller stod ikke opp sent)							
2. Jeg sov ikke på dagen							
3. Jeg trente tidlig på dagen, ikke før leggetid.							
4. Jeg planla "avslapningstid" én time før sengetid.							
5. Jeg ventet til jeg var søvning med å gå til sengs.							
6. Jeg vendte vekkerklokken mot veggen.							
7. Jeg brukte sengen kun til søvn.							
8. Etter å ha våknet for tidlig, stod jeg opp hvis jeg ikke sovnet igjen i løpet av 15 minutter.							
9. Men jeg gikk til sengs igjen da jeg var trett.							
<b>Omgivelser</b>	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
10. Jeg har blokkert alt lys fra soverommet mitt.							
11. Jeg har redusert støyforstyrrelser.							
12. Rommet mitt har en behagelig temperatur.							
13. Jeg har fjernet TV, PC og andre forstyrrelser fra soverommet.							
<b>Kosthold</b>	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
14. Jeg har ikke brukt alkohol som sovemedisin.							
15. Jeg har unngått koffeinholdige drikker etter middag.							
16. Jeg har unngått protein tre timer før sengetid (dvs. biff, peanøttsmør, egg)							
17. Jeg har økt karbohydratinntaket tre timer før sengetid (dvs. kjeks, ristet brød, poteter)							
<b>Min AOK-poengsum</b>							

Sett en hake i ruten for hvert AOK-punkt du har utført. Hvis det er et punkt du ikke har klart å fullføre, la det stå tomt.

På slutten av dagen legger du sammen antall haker og skriver din poengsum i ruten over.





## Søvnlogg

Gjøres ferdig på morgenen. Når du står opp for dagen, skriver du ned din beste antagelse for hver inndeling. Ikke forsøk å fullføre dette skjemaet midt på natten.

Fullfør hver morgen når du våkner	Eksempel	Natt 1	Natt 2	Natt 3	Natt 4	Natt 5	Natt 6	Natt7
1. I går tok jeg en blund fra __ til __. Noter tiden for <b>ALLE</b> søvnperioder; ha som mål å redusere disse.	13:50 til 14:30							
2. Min nattesøvn ble avbrutt ___ ganger. Spesifiser antall ganger du våknet.	2							
3. Min søvn ble avbrutt i ___ minutter. Spesifiser varigheten av hver oppvåkning.	10 45							
4. I dag morges våknet jeg kl. ____ Noter tidspunktet for siste gang du våknet.	6:15							
5. I dag morges stod jeg opp kl. ____ Spesifiser tidspunktet	6:40							
6. Min søvneffektivitet var ____ Tiden du sov ÷ tiden i seng x 100	66%							
7. Min AOK-poengsum var ____	8							
8. Da jeg sto opp i dag, følte jeg meg ____ 1 = trett 2 = middels 3 = uthvilt								
9. Totalt sett var min søvn i natt ____ 1 = urolig 2= middels 3 = god	2							



## Søvneffektivitet

Den viktigste parameteren for å forbedre din subjektive opplevelse av søvn, er å øke din **søvneffektivitet**. Søvneffektivitet er en måleenhet for hvor godt du sover innenfor en rimelig tidsperiode. Enkelt sagt, søvneffektivitet er den totale tiden du sover dividert med den totale tiden du er i sengen.

$$\text{Søvneffektivitet} = \frac{\text{Den totale tiden du sover}}{\text{Den totale tiden i sengen}} \times 100$$

For å regne ut din søvneffektivitet, må du holde rede på når du gikk til sengs og når du stod opp, samt når du sovnet og når du våknet. Du må huske på at du alltid regner i minutter. Ta antall timer for hver variabel og multipliser med 60 (minutter i en time) for å få ditt tall. Divider så *minutter du sover med minutter i sengen*. Når du ganger det tallet med 100, får du prosenten som er din søvneffektivitet. Ideelt søker du 100% søvneffektivitet, men hvis du oppnår minst 70%, er du godt på vei til bedre søvn.

Her er et **eksempel** som kan hjelpe deg med beregningene dine:

Hvis du gikk til sengs kl. 23:00 og stod opp kl. 06:00, ville din totale tid i sengen være 7 timer eller 420 minutter. (7 timer x 60 minutter = 420)

**Total tid i sengen ville være 420 minutter.**

Av den tiden anslo du at du sovnet kl. 23:30 og våknet kl. 05:30.

Din totale sovetid ville være 6 timer eller 360 minutter. (6 timer x 60 minutter = 360)

**Total sovetid ville være 360 minutter.**

**Din soveeffektivitet ville være:**  $\frac{360}{420} \times 100 = 86\%$

Våkentid midt på natten må tas med. Hvis du antar at du var våken to hele timer midt på natten mens du lå i sengen, trekkes 120 fra den totale sovetiden.

Utrekningen forandrer seg da til:

$$\frac{240}{420} \times 100 = 57\%$$

Hvis du stod opp av sengen de to timene, skal de trekkes fra i din beregning av total tid i sengen og gjøre poengsummen din for søvneffektivitet høyere, hvilket er målet med denne øvelsen.

**Din beregning her:**

## Resultater:

Legg sammen poengsummen for din søvnlogg i slutten av uken. Hvordan gikk det?

	Må jobbes mer med	Det går fremover	På vei mot bedre søvn
Min AOK-poengsum	<b>0-5</b>	<b>6-10</b>	<b>11+</b>
Min søvneffektivitet	<b>&lt;40%</b>	<b>40-60%</b>	<b>60%+</b>
Min totale søvn	<b>7-10 (urolig)</b>	<b>11-16 (middels)</b>	<b>17-21 (god)</b>

Etter å ha jobbet hele uken med å endre ditt adferdsmønster, forandre dine søvnomgivelser og forbedre ditt kosthold, vil du begynne å se noen søvnforbedringer. Hvis din AOK-poengsum blir bedre, har du tatt skritt for å gjøre søvn til en prioritert oppgave både på dagen og natten. Hvis din søvneffektivitet forbedret seg noe, forbinder du nå sengen med søvn og ikke med våkenhet og rastløshet.

Noen ganger svikter vår hukommelse oss når vi er overtreffe, og det kan være vanskelig ved ettertanke å finne pålitelige mønstre. Denne metoden krever litt disiplin for å registrere data og bruke en sunn rutine, slik at konkrete resultater kan oppnås. Men ikke stopp etter én uke! Fortsett, og du vil høste fordelene av varige resultater som gjør at du føler deg vel dag og natt.

