



🕒 5 min. 👁️ 📌 16-04-2020

# Advarsel: Det gør søvnmangel ved dig

Anbefalingen er, at et voksent menneske skal sove mellem syv og ni timer hver nat. Det er dog de færreste, der får de anbefalede timer på ryggen, og undersøgelser viser, at hele 60 pct. af danskerne er generet af søvnproblemer. Læs om bivirkninger ved søvnmangel, og få råd om, hvordan du løser dine søvnproblemer.

## Skribentinfo

[Cecilie Aavild Rahn](#)Fhv. Kommunikationskonsulent  
Lederweb

**N**år du sover for lidt, går det ud over dine præstationer på jobbet dagen efter. Som leder skal du kunne sætte dine medarbejders behov før dit eget, tålmodigt håndtere svære problemstillinger og vurdere, hvad der er bedst for hver enkelt medarbejder. Og det kan du ikke, hvis du lider af søvnmangel. Forfatter på Huffington Post, Monica Torres, fortæller hvilke konsekvenser søvnmangel har:

### 1. Du bliver nemmere distraheret

Har du svært ved at fokusere på en opgave, og skifter du konstant fra en fane til en anden? Det kan være et tegn på, at du lider af søvnmangel. Grunden til, at du har svært ved at koncentrere dig skyldes, at din hjerne forsøger at holde dig vågen ved konstant at kigge efter nye afbrydelser. Og det påvirker din koncentrationsevne.

### 2. Du bliver mere ængstelig

For lidt søvn kan gøre, at verden føles som et farligt minefelt. Og hvis dine følelser er mere på højkant end normalt, kan det også skyldes søvnmangel. Det viser en undersøgelse bragt på Huffington Post. De 18 deltagere i undersøgelsen skulle i to nætter overnatte i et søvnlaboratorie: Den første nat skulle de sove det, de plejer, mens de den næste nat skulle sove langt mindre. Efter hver nat målte man deltagernes

angstniveau, og resultaterne viste, at deltagernes angstniveau var gennemsnitligt 30 pct. højere, når de var påvirket af søvnmangel.

**Læs også:** [Tjek om du er i farezonen for stress](#)

### **3. Du bliver nemmere vred**

Søvnmangel påvirker også, hvor irriteret og vred du bliver. I en anden søvnundersøgelse bragt på Huffington Post, skulle halvdelen af de 142 testpersoner fortsat sove deres normale søvnrutine, hvorimod den anden halvdel skulle sove omkring fire og en halv time hver nat. Igen viste resultaterne, at de, der sov væsentligt mindre, var langt mere irriteret over små ting som en ubehagelig skjorte, et mærke i trøjen eller støj fra gaden.

### **4. Du bliver mindre tålmodig med andre**

Søvnmangel kan gøre, at du bliver mere temperamentsfuld og mindre tålmodig med andre. For lidt søvn kan skade det præfrontale cortex i hjernen, også kaldet pandelappen. Mange forskere mener, at vores personlighed og pandelap er kædet sammen, og at den del af hjernen påvirker vores evne til at udøve social selvkontrol, og herunder altså også vores evne til at udsætte egne behov. Desuden påvirker pandelappen vores evne til at vurdere, hvad der er godt, og hvad der er skidt. Som leder skal du kunne gøre netop det. Og det bliver vanskeligt, hvis du lider af søvnmangel.

De fleste kender til ovenstående bivirkninger, og det stresser kun mere, hvilket fører til flere nætter med tankemylder – og ingen søvn. Så hvad gør man så?

**Læs også:** [Sådan får du en mindre presset hverdag](#)

## **Sådan løser du søvnproblemerne**

For nogles tilfælde kan trætheden skyldes, at man lige skulle se et ekstra afsnit af sin yndlingsserie, og derfor kom lidt for sent i seng. For andres vedkommende kan det forklares med en søvnsygdom. De følgende råd er til de, der ikke kan forklare deres søvnevanskeligheder med hverken sygdomme eller mindre gennemtænkte valg i de sene aftentimer. De er til dem, der oplever problemer med søvnen, på trods af, at de er raske og går i seng i ordentlig tid.

I en rapport om søvn og sundhed giver Vidensråd for Forebyggelse en række råd om bedre søvn. Rådene er inddelt i livsstilsråd og i psykologiske og adfærdsmæssige råd om søvn. Få dem her:

#### **Livsstilsråd om søvn:**

1. Undgå koffein før sengetid.
2. Undgå alkohol før sengetid.
3. Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid. Spis i stedet fødevarer, der indeholder aminosyren tryptofan, som i kroppen omdannes til søvnhormonet melatonin. Det kan forlænge søvnen med op til 10-20 minutter. Mandler, bananer, chokolade, tørrede dadler og yoghurt er nogle af de fødevarer, der har et højt indhold af tryptofan.
4. Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen.
5. Sørg for, at soveværelset er veltempereret. Den optimale værelsestemperatur ved søvn er for de fleste 18-21 grader.

6. Undgå støj over 30 decibel i soveværelset. Brug evt. ørepropper.
7. Undgå lys fra skærme (fx computer, tablets og tv) før sengetid. Man kan dæmpe lysintensiteten på en del på skærme.
8. Sørg for, at soveværelset er mørkt. Brug evt. maske over øjnene.

### **Psykologiske og adfærdsmæssige råd om søvn:**

1. Sørg for at gå i seng og stå op på regelmæssige tidspunkter. Dette fremmer en regelmæssig døgnrytme.
2. Hvis du har søvnproblemer, skal du undgå at sove i løbet af dagen, også selvom du er søvnig. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid.
3. Gå kun i seng, når du er søvnig, og forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn.
4. Undgå ikke søvnrelaterede aktiviteter i soveværelset, fx arbejde, besvare e-mails osv.
5. Lær en afspændingsteknik. Det reducerer spændinger, der modvirker søvn. Brug den, hvis du vågner om natten eller har svært ved at falde i søvn.
6. Undgå at gruble over problemer og morgendagens aktiviteter, når du ligger i sengen. Skriv i stedet dine oplevede problemer ned flere timer før sengetid, angiv mulige måder at håndtere disse problemer på og læg derefter problemerne til side.
7. Vær opmærksom på overdrevent negative tanker om søvn, der kan bidrage til at holde dig vågen. Fortæl dig selv, at vi er relativt robuste over for søvnmangel, og at det ikke er en katastrofe, hvis du ikke får det ønskede antal timer søvn hver nat.
8. Mennesker med søvnproblemer undervurderer ofte det antal timer, som de sover. Før søvndagbog, hvor du noterer, hvornår du gik i seng, hvornår du ca. faldt i søvn, hvor mange gange du vågnede om natten, hvornår du vågnede om morgenen, og hvornår du stod op. Mange bliver overraskede over, hvor længe de faktisk sover.

### **Kom igennem dagen på få timers søvn**

Hvis du er en af dem, der blot kom en smule for sent i seng i går, er der også råd at hente. Få her fem energigivende tips, der kan hjælpe dig med at komme igennem dagen på få timers søvn:

#### **Gå udenfor**

Inden du starter din arbejdsdag, er det en god idé at komme lidt ud. Når du bliver udsat for naturligt dagslys, fortæller det din krop, din hjerne og dit indre vækkeur, at det er på tide at vågne op. Faktisk reagerer vi så kraftigt på det naturlige dagslys, at vi kan ændre hele vores døgnrytme, ved blot at komme ud om morgenen.

#### **Bevæg dig**

Hvis du sidder ved et skrivebord og udfører ensformige arbejdsopgaver, er der større chance for, at trætheden kommer krybende. Derfor er det vigtigt at huske at tage pauser. Rejs dig op, stræk dine ben og gå lidt rundt. Hvis du har mulighed for at få frisk luft samtidigt, er det også en god idé. Også nogle få træningsøvelser kan virke opkvikkende.

**Læs også:** [5 gode grunde til gående møder](#)

#### **Drik koffeinholdige drikke - men ikke i for store mængder**

Koffein kan hjælpe på trætheden, men i overdrevne mængder blokerer det de søvninducerende kemikalier i hjernen og kan forårsage midlertidig årvågenhed.

I Danmark er anbefalingerne højst 400 mg koffein dagligt for voksne, hvilket svarer til 3-4 kopper kaffe, alt efter hvilken type kaffe, du drikker. Hvis forbruget overstiger anbefalingerne, kan man opleve kvalme, hjertebanken, hovedpine, søvnløshed, rastløshed og muskelrystelse. De bivirkninger kan forårsage, at du endnu en aften ikke kommer i seng til tiden. Og så har du samme problem igen næste dag.

### Tag en lur

Hvis du har mulighed for det, kan en lur på 20 minutter virke opkvikkende. En lille morfar kan forbedre dit præstationsniveau i op til tre timer, så længe du undgår at komme ned i den dybe del af søvnen, som man typisk gør efter mere end 20 minutter på puden. Sover du 30-40 minutter, kan det have den modsatte effekt. Du når lige akkurat at komme ned i den dybe søvn, og du vil typisk føle dig uoplagt efter luren, fordi det tager lang tid at vågne igen.

**Læs også:** [7 råd der giver dig mere tid](#)

### Gå tidligt i seng

Den bedste kur mod søvnløshed er søvn. Du kan ikke få de timer igen, som du ikke har sovet forrige nat, men du kan gå i seng tidligt næste aften. Det kan være udfordrende at komme i seng til tiden, og meget kan lokke i de sene aftentimer. Måske har du små børn, og nyder de få timer, du har til at koble af foran fjernsynet om aftenen, efter børnene er blevet puttet. Men du bliver nødt til at prioritere at få sovet nok hver nat. Ellers går det udover dit arbejde og menneskerne omkring dig.

Du kan læse mere om søvn og sundhed i rapporten fra Vidensråd for Forebyggelse [her](http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_soevn-og-sundhed_digital.pdf).  
([http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad\\_soevn-og-sundhed\\_digital.pdf](http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_soevn-og-sundhed_digital.pdf))

Artiklen er frit oversat og redigeret fra artiklen: [This Is What Happens To Your Brain When You Work On Less Than 6 Hours Of Sleep](#)



