



Et kig i mestringsbanken

Gør noget ved dine søvnproblemer



AF TINE HEDEGAARD
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Søvn betyder meget på vores trivsel og funktionsniveau i hverdagen. Hvis du sover dårligt, kan det gøre dine udfordringer endnu større. På den anden side vil god søvnkvalitet og tilstrækkelig søvn gøre det nemmere for dig at overskue ting, holde fokus og lære nyt. Der er derfor gode grunde til at arbejde på at få bedre søvn, så du får mere overskud til at få dit hverdagsliv til at fungere.

Søvnproblemer følger ofte med ADHD

Flere undersøgelser har vist, at mennesker med ADHD oftere end andre har søvnproblemer.

Nogle har svært ved at falde i søvn pga. uro i kroppen eller tankemylder. Andre sover uroligt, vågner hyppigt og er derfor trætte om morgenen og uoplagte i løbet af dagen. Men søvnen har ikke kun betydning for, om vi føler os friske eller trætte, den har også væsentlig indflydelse på vores hverdag og trivsel.

Søvnbehovet er meget forskelligt fra menneske til menneske og varierer igennem livet. Som en tommelfingerregel kan følgende timetal pr. døgn anvendes:

- En 3-årig: 10-14 timer
- Førskelebeørn: 10-12 timer
- Skolebeørn (6-12 år): 9-12 timer
- Teenagere (13-15 år): 9-10 timer
- Unge (fra 15 år): 8-9 timer
- Voksne: 7-8 timer

Kortlæg dine søvnproblemer

Hvis du har søvnproblemer, kan det være en god idé i en periode at skrive en søvndagbog, så du får kortlagt, om der er ting, der påvirker din søvnkvalitet. Her kan du fx skrive:

- Hvornår du er gået i seng
- Hvad du har lavet i de sidste par timer op til sengetid
- Hvad du har spist og drukket efter aftensmaden
- Hvornår du er faldet i søvn
- Hvordan kvaliteten af nattens søvn har været
- Hvor mange opvågninger du har haft
- Hvor længe de vågne perioder har varet
- Hvornår du er stået op
- Eventuelle spekulationer, bekymringer, problemer eller andet, som kan have påvirket din søvn.

Når du har gjort det i 14 dage, kan du muligvis vurdere, om der er særlige forhold, der påvirker din søvn. Herefter kan du forsøge at ændre på de ting, der synes at give en dårligere søvnkvalitet.

Gode råd og regler for en bedre nattesøvn

- Sørg for faste sengetider – også i weekender og ferier
- Hav fx en fast aftenrutine, som skaber ro og gør dig afslappet og klar til at sove
- Brug en kugle- eller kædedyne til at give ro i kroppen
- Hav en notesbog ved siden af sengen. Her kan du skrive tanker og ting, som du skal huske næste dag – så kan du bedre slippe tankerne og slappe af.
- Lyt til en mindfulness-øvelse, når du har lagt dig i sengen
- Sørg for en behagelig seng med en god madras
- Luft ud og sænk temperaturen i rummet inden sengetid
- Gør rummet relativt mørkt evt. med mørklægningsgardiner
- Sluk computer, iPad og TV mindst en time før sengetid
- Dyrk ikke sport eller andre voldsomme aktiviteter lige inden sengetid. Fysisk træning tidligere på dagen forbedrer derimod søvnen



- Gå ikke sulten i seng, men undgå store måltider lige før sengetid.
- Undgå alkohol og koffeinholdige drikke som kaffe, Cola, energidrikke og te om aftenen. Nogle har behov for at undgå koffein allerede fra hen på eftermiddagen.
- Sov ikke i løbet af dagen, selv om du er træt og føler trang til en lur. Det gør det svært at falde i søvn om aftenen og kan betyde, at din døgnrytme bliver vendt om.

Overvej hvilke af ovenstående råd og regler, du kan indføre for at bedre nattesøvnen, og prøv en enkelt eller to af ad gangen.

Vær tålmodig, når du indfører nye søvnvaner

Hvis du gennem længere tid har haft søvnproblemer, så vær tålmodig. Man får sjældent skabt gode søvnvaner fra den ene dag til den anden. Ofte må man arbejde på gradvist at ændre sengetiden.

Det kan du gøre ved, at du starter med at gå i seng, når du reelt føler træthed – også selv om det er sent. De fleste vil da opleve hurtigt at falde i søvn – helst inden for et kvarters tid.

Når det er afprøvet med held nogle aftener, kan du gradvist fremrykke sengetiden med fx 15 minutter ad gangen, indtil du har nået en passende sengetid, der svarer til dit søvnbehov.

Tal med lægen, hvis intet har hjulpet

Hvis du har vedvarende søvnproblemer, der ikke bedres trods forsøg på at indføre gode søvnvaner, så tal med din læge om andre muligheder for hjælp. ADHD-medicin påvirker søvnen hos nogle mennesker. Hvis du har fået søvnproblemer efter, at du er startet på medicin, kan du tale med lægen om muligheden for at ændre på dosis, tidspunkt på dagen eller evt. præparat.

