



En e-bog af Sofia Mira

# Angst før sengetid

20 simple råd til  
at overvinde den

[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk)

# Indhold

SIDSTE KAFFEPAUSE .....	4
2 TIMER FØR SENGETID .....	4
1 TIME FØR SENGETID .....	5
30 MIN FØR SENGETID .....	7
NÅR DU FØLER DIG TRÆT .....	8
NÅR DU KOMMER HJEM KL. 23.43.....	9

Copyright Sofia Mira 2018 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

# 20 tips til at sove bedre

Hvis du har svært ved at falde i søvn, er det måske, fordi du gør det helt forkert?

Du kan ikke falde i søvn på kommando. Men du kan kontrollere det, du gør i timerne op til.

## Ved du det her?

At risikoen for at du oplever hyppigere angst symptomer er større, når du ikke får den søvn, du har behov for.

Og det er altså en skidt ting, fordi det kun forværrer din angst endnu mere.

Derfor har jeg lavet denne guide til DIG, der ønsker at falde nemmere i søvn.

Guiden fokuserer på alt det du **KAN** kontrollere, før du går i seng om aftenen.

Copyright Sofia Mira 2018 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## SIDSTE KAFFEPAUSE

### Drik din sidste Latté.

Hvis du har svært ved at falde i søvn om aftenen, så drik din sidste te eller Latté (energidrik, Cola, chokolade, der også indeholder koffein) midt på eftermiddagen.

Koffein er synderen, fordi den øger blodtrykket, øger pulsen og virker opkvikkende på centralnervesystemet.

## 2 TIMER FØR SENGETID

### Vær i et andet rum inden du går i seng.

Det betyder, at du ikke skal ligge inde i din seng og se film, TV-serier eller læse en bog. Det er NO GO, når du har svært ved at falde i søvn.



### Skru ned for dit tv eller musik.

Lyd er stimulerende for dine sanser og du nedsætter på denne måde påvirkningen, der kan kvikke dig op.

### Sluk loftslamper og tænd bord- og gulvlamper.

Lys er et af de vigtigste parametre, når du vil kontrollere din søvn.

Brug el-pærer med et lavt antal Watt istedet for en med mange Watt. Lyset skal helst være gulligt lys og undgå så vidt muligt lyskilder som fx LED og spare-pærer.

Copyright Sofia Mira 2018 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

Disse lyskilder lyser nemlig ikke jævnt i hele farvespektret, som glødetrådspæren. De lyser fortrinvist i de grønlige og blå farver, som fortæller kroppen, at det er tid til at stå op og samtidig undertrykker de også det søvndyssende hormon melatonin.

### **Skru ned for lyset på din Iphone, Ipad, TV eller computerskærm.**

Skærme lyser med hvidt og blå lys, og det er med til at forstyrre biologien i din døgnrytme.

Døgnrytmen styres af ganglie-celler i øjets nethinde, som sender signaler videre til hjernen, der så bremser søvn-fremmende nerveceller og sætter liv i de nerveceller, der holder dig vågen.

### **Spis din sidste portion mad nu – undgå sukker og chilli (og andre hardcore krydderier).**

Sukker er med til at tilføre en god energi til kroppen, og det er det sidste du har brug for lige nu. Krydret mad kan forårsage halsbrand og maveproblemer, der kan kickstarte yderligere søvnproblemer.

## **1 TIME FØR SENGETID**

### **Skru ned for lyset på din Iphone, Ipad, TV og computerskærm.**

Hvis du ikke allerede har gjort det, så er tiden inde nu til, at du skruer lyset ned på alle de enheder, du bruger.



Mange mennesker tror ikke, at lyset påvirker dem. Men der tager du fejl, det påvirker din naturlige døgnrytme og sender opkvikkende signaler til din hjerne.

Copyright Sofia Mira 2018 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## **Hold op med at besvare dine arbejds-emails.**

Når du tænker på alt det, du skal nå i morgen hjælper det dig ikke med at falde hurtigt i søvn. Tværtimod begynder dine tanker at køre rundt i hovedet på dig (hvis dine angst tanker ikke allerede gør det).

## **Skru ned for din radiator.**

Din kropstemperatur falder en smule før sengetid, fordi din døgnrytme styrer kropstemperaturen. Når du skruer ned for varmen, signalerer du til kroppen, at du skal sove.

Dit soveværelse skal være køligt og mørkt, ligesom de huler vi engang boede i. Du sover bedst mellem temperaturer på 15 og 22 grader (nogle har det godt med 13 grader).

Du kan også åbne et vindue på klem, men kun hvis det er køligt og stille udenfor. Frisk luft hjælper dig med at sove bedre.

## **Ikke mere alkohol nu.**

Man skulle tro at alkohol gør dig mere træt, men når alkoholen i løbet af natten damper af, påvirker det kvaliteten af din søvn.

Din søvn bliver ofte mere fragmenteret og du bliver mere følsom over for lyde, som ellers ikke ville vække dig.

*En lille tommelfingerregel:* Den mængde alkohol, der gør, at du ikke kan køre i bil, kan ødelægge din søvn.

### **Stil vandglasset ned.**

Du skal helst ikke drikke noget på dette tidspunkt. Hvis du gør, vil du utvivlsomt vågne op om natten for at rende på toilettet. Hvem har ikke prøvet det :-)

### **Læs, snak eller lyt til musik.**

Gør noget som er afslappende - og som ikke inkluderer en skærm. Ja, du kan endda rydde lidt op i dine gemmer, så længe du slapper af ved det.

## **30 FØR SENGETID**

### **Dyrk sex (eller hvis du er single, onaner!)**

Du sover bedre efter sex (hvis du altså har energien til det).



### **Gå i bad.**

Når du går i seng falder din kropstemperatur en smule. Det samme sker, når du tager et bad, her får du også samme kølende effekt.

Du behøver ikke at vaske hår. Det er ikke alle der synes, det er behageligt at sove med vådt eller fugtigt hår. (Som for eksempel mig)

Copyright Sofia Mira 2018 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## **NÅR DU FØLER DIG TRÆT**

### **Sæt en blæser til.**

Hvis du bor et sted, hvor der er meget lyd, kan du bruge en blæser til at "neutralisere" lydene. Eller bare på en varm sommerdag.

### **Gå i seng.**

Hvis du går i seng, før du er træt, vil du have svært ved at falde i søvn.

### **Drop de dybe samtaler med din partner.**

Når du slukker lyset skaber det tit en hyggelig atmosfære, men det er ikke en god idé at tale om seriøse emner nu.

Og hvis du er i søvnunderskud allerede, gør det ikke dit parforhold bedre. Tal om vigtige ting med din partner under aftensmaden eller i hyggestunden om aftenen.

### **Læg i din favoritstilling.**

Læg dig i din bedste sovestilling. Hvis du ikke ved, om du sover bedst på maven, siden eller ryggen, så prøv dig frem.

Du kan også spørge din sidemand eller kvinde om han/hun har lagt mærke til, hvilken side du ligger mest på.

Copyright Sofia Mira 2018 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.



**NÅR DU KOMMER HJEM KL. 23.43**

**- PÅ EN HVERDAG.**

♥ OG DENNE GUIDE IKKE HOLDER!

**Slap af i 10 minutter.**

Sæt eller læg dig ned og slap af - i et hvilket som helst rum, bare ikke dit soveværelse.

Det virker bedre for dig end at gå direkte i seng.

**TIK TAK - 20 minutter og du er stadig vågen.**

Lad være med at blive liggende i sengen. Stå op og lav noget afslappende fx læse en bog af papir (ikke på din Iphone eller Ipad) eller læg dig på sofaen og hør meditationsmusik.



Copyright Sofia Mira 2018 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.