

# Workbook 4: Få bedre søvn

## Scor din søvn og få fif til hvordan

Hvor god er din søvn egentlig?

Er der plads til forbedringer?

Scor dig selv mellem 0-10, hvor 0 er dårligst og 10 er bedst.

Dvs. at hvis noget ikke er optimalt, så scorer det lavt.

Det er godt at ligge mellem 7-8 i gennemsnit.

**Hvis du kan svare JA til følgende spørgsmål, så scorer du lavt.**

**Hvis du svarer NEJ, scorer du højt**

**Er din søvn dårlig?**

**Har du mangeperioder over en måned, hvor du vågner hver nat?**

**Er du træt om morgenen?**

**Kunne du godt sove videre, når vækkeuret ringer?**

**Har du tankemylder om natten?**

**Får du hjertebanken og måske hedetur, når du vågner?**

**Føler du dig kronisk i søvnunderskud?**

**Føler du, din søvn er let?**

**Er du vågen i lang tid, hvis du vågner om natten – fx en time.**



*Når du har arbejdet med din hormonbalance i en måned. kan du score dig igen, herefter hver 2. måned.*

*Du skulle meget gerne i løbet af 3-4 måneder have opnået mærkbar forbedring.*

## **FIF til bedre søvn:**

Så længe du har hormonel ubalance, kan det være svært at sove godt. Men her følger nogle forudsætninger, som du også skal have på plads for at støtte din søvn!

- Gå i seng på samme tid hver dag, også weekend
- Sluk for blåt lys kl 20, dvs. du skal ikke bruge PC, Ipad og telefon
- Ingen hård motion efter kl. 18; dine stresshormoner kører fortsat i højt gear kl. 23.
- Ingen telefoner i soveværelset! Heller ikke som vækkeur
- Ingen lys i soveværelset overhoved! Mørke fremmer melatonin, dit søvnhormon, som fortæller kroppen, at nu er det nat. Er der lys, forstyrres denne proces.
- Brug natbriller og ørepropper, hvis du forstyrres af en eller anden grund.
- Lyt til meditativ musik eller alfa-bølger fra Hemisync-musik (Youtube) inden sengetid
- Bad inden sengetid. Nogle bliver beroliget (andre bliver dog kvikket op)
- Se ikke TV om aftenen, hvor du skal forholde dig til emnet. Er det deprimerende? Er det trist? Bliver du vred? Så øges dine stresshormoner og gør det svært at sove.
- Er du i dårligt humør, så se en sjov film (eller noget af den), inden du lægger dig.
- Sluk for nyhedsstrømmen! Har du virkelig brug for at høre og se det? Læs i stedet en god bog.
- Sig "TAK" for 3 ting hver aften, inden du lægger dig til at sove; der er meget at være glad for 😊
- Sluk for Wifi om natten!
- Vågner du typisk kl. 03, så er det fordi dit kortisol øges. Det kan skyldes stress og hormonel ubalance, og så starter produktionen af kortisol her i stedet for kl. 06- 07. Kroppen får at vide, at "nu skal vi op". Kortisol er altid højest om morgenen.

