



Gode sovevaner - hvorfor og hvordan?

Alt for ofte overser vi hvor vigtig en god og nærende søvn er for det gode og sunde liv.

SUNDHED

Mette Degn Larsen,
fysio- og krops-terapeut,
psykoterapeut IGP

KLUMME: Vi sover alle, og søvnen er essentiel og livsvigtig. Til trods for det, er det min erfaring, at vi sjældent forholder os til søvnen førend den ikke fungerer. Alt for ofte overser vi hvor vigtig en god og nærende søvn er for det gode og sunde liv.

Forskning viser bl.a. at børn der sover for lidt eller for dårligt øger risikoen for at klare sig dårligere i skolen, og for at få følelsesmæssige og adfærdsmæssige problemer.

Desuden kan mangel på søvn give en adfærd, der minder om ADHD - nemlig uro, nedsat koncentration og manglende opmærksomhed.

Studier viser også at børn og voksne, der sover for lidt, har øget risiko for overvægt og fedme. Der er en klar sammenhæng mellem vores søvn og vores mæthedshormon. Jo mindre søvn, jo lavere niveauer af mæthedshormonet (leptin). Til gengæld danner vi mere af det hormon (ghrelin), som giver sult og lyst til at spise mere fedt og sukker. Endvidere øges produktionen af stresshormoner ved for lidt søvn, der medvirker til at vi spiser generelt mere.

Immunforsvaret nedsættes

Andre undersøgelser viser at immunforsvaret nedsættes ved manglende søvn, og at vi derved lettere rammes af infektioner mv. ligesom at god søvn fremmer helbredelsen, både ved infektionssygdomme som forkølelse og lungebetændelse samt langt alvorligere sygdomme som f.eks. kræft.

Der er altså grunde nok til at arbejde målbevidst med at prioritere en god søvn - så vore børn lærer gode sovevaner, som de kan tage sig med ind i voksenlivet.

Gode sovevaner handler om mange ting, bl.a. at

- Få søvn nok. Undersøgelser viser at 8 ud af 10 forældre undervurderer deres barns søvnbehov!

Det handler også om at hjælpe barnet til ro i dets nervesystem, således det er muligt for det at falde i søvn.

- Faste sovnetider og faste ritualer - også i weekenden - vil for mindre børn være altafgørende. Gentagelser beroliger nemlig nervesystemet.

- Sluk al elektronik (det stresser hjernen) minimum en time før barnet skal sove. Prioriter i stedet samvær, hvor alle er i ro og har det rart sammen. I vores ofte fortravlede hverdag, kan det være svært at få tid nok sammen med vore børn, og nogle børn savner derfor nærvær fra mor og far. Derfor kan det være rigtig godt givet ud, at afsætte tid til at være sammen om noget dejligt inden sengetid.

- Hav god tid til at putte - det er ofte der vi får "svarene" på hvordan dagen har været

- Søg selv at være i ro - når vi som voksne er rolige og afslappede så har barnet større mulighed for at finde ro. Modsat hvis vi er frustrerede, urolig, fortravlede, irriterede ol. så smitter vi barnet med uro, og gør det vanskeligt for det at falde til ro og sove.

- Stimuler barnets sanser i



Der er grunde nok til at arbejde målbevidst med at prioritere en god søvn - så vore børn lærer gode sovevaner, som de kan tage sig med ind i voksenlivet. Tegning Jens Nex

- løbet af dagen - og sørg for at barnet kommer udenfor i lyset dagligt. Lys og bevægelse om dagen hjælper til at barnet lettere kan falde i søvn til nat.

- Mørke øger evnen til at sove - og lad gerne barnet sove mørkt og køligt - selvfølgelig uden at det fryser. Vær opmærksom på at nogle børn har brug for lidt lys, for ikke at føle sig utrygge.

- Hvis barnet er bange for "monstre" - tag barnet alvorligt og gennemgå værelset og ryd ud i legetøjet/bamserne om nødvendigt.

- Lad gerne barnet dufte til noget rart - fx mors brugte T-shirt. Vor lugtesans har direkte forbindelse til det center i hjerne, hvor vore følelser registreres, hvilket betyder at vi kan beroliges ved en duft vi forbinder med noget rart.

- Spil evt. barnets yndlingsmusik på lav volumen.

- Find noget barnet synes er rart at røre ved - for også vha. følelsensansen at berolige barnet.

- Giv gerne barnet massage og/ dybe tryk på kroppen, som føles dejligt for barnet.

- Sørg for at barnet er mæt - det kan være svært/umuligt at falde i søvn hvis maven rumler.

ØXENHOLT GULVE
tæpper - vinyl - linoleum - klinker - trægulve - gardiner
VI VIL VÆRE BEDST OG BILLIGST PÅ GULV PRODUKTER
PRIVAT OG HÅNDVÆRKER BUTIK
GARDINBUS - Mange gode tilbud
Lerbakken 2 B Følle, 8410 Rønne tlf. 22 81 81 74
Åben mand. - fre. 10 - 17 lørd. 10- 13

HEALING MASSAGE
Jeg tager hånd om dig og dine problemer, fysiske, psykiske og energimæssige.
John Henrik Molich Rimestad Tlf. 51 23 63 05
Hyrdevej 21, Homå, Grenaa massage-behandling.dk

GRATIS RETSHJÆLP
på vores kontorer i Ebeltoft og Grenaa
HVER TIRSDAG KL. 16.00-17.00
Ingen tidsbestilling!
Cecilie Lund Sørensen Advokatfuldmægtig
ZACHER ADVOKATER
Storegade 9 . 8500 Grenaa . Tlf. 86 32 12 77
Jernbanegade 22A, 1. tv. . 8400 Ebeltoft . Tlf. 86 34 38 22

Posten
Djurslund

DjurslundsPosten . Østerbrogade 45 . 8500 Grenaa . TLF. 87 58 55 00

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL: redaktion@djurslandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk Oplagskontrol.
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Jysk Fynske Medier P/S

CHEFREDAKTION: Troels Mylenberg (ansvarshavende) og Jan Schouby
DIREKTØR: Jesper Rosener
MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, DjurslandsPosten og GrenaaBladet

TRYK: Jysk Fynske Medier Avistryk
Har de ikke modtaget avisen kontakt venligst FK på tlf. 70 10 40 00 eller pr. mail kvalitetvest@fk.dk

Erhvervs-mæssig affotografering af Djurslands-Postens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurslandsPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
Journalist
heas@stiften.dk



Tommy Loberg Jøns
Journalist
tolj@stiften.dk

Annancer



Torben Duus
Salgsleder
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen
Key account manager
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
Key account manager
thpe@stiften.dk



Marx Jøns
Salgsleder
majn@stiften.dk



Dorthe Olesen
Kundekonsulent/
grafisk leder
dool@stiften.dk



Karin Johanson
Kundeassistent
kajo@stiften.dk

