

● Argh, det kan ikke være rigtigt! Et desperat kik på uret viser, at hvis du falder i søvn nu, vil der være præcis tre timer, til du skal op igen. Om kort tid bliver det lyst udenfor, og en ny dag starter, inden du overhovedet fik afsluttet den foregående. Mere og mere desperat prøver du at berolige dig selv med, at det går nok med kun et par timers søvn og lidt ekstra kaffe. Og hva' behøver vi også al den hvile for?

Men uanset om den tabte nattesøvn skyldes en søvnforstyrrende sygdom eller et forsøg på at købe lidt ekstra tid til at få hverdagskabal til at gå op med et stadig større arbejdspress, familie og venner, der skal passes, og spekulationer, der holder en vågen om natten, så er der meget, der tyder på, at manglende søvn kan have større konsekvenser end et skyhøjt kaffebrug og ekstra gab i løbet af dagen.

Vi er ved at få øjnene op for, at søvn er en vigtig del af et sundt liv, og at vi også på det punkt er nødt til at gøre en aktiv indsats for at sikre, at vi sover nok. En god nattesøvn har positiv indflydelse på en række processer i kroppen – på samme måde som manglende ditto kan være katastrofalt. I denne uge vil vi se nærmere på søvn og evnen til at lære nyt.

Hjernen arbejder

Søvn er ikke bare afslapning og 'stand-by'-tid. Der er fuld fart på under kasketten og i kroppen, mens vi sover. Søvn er en fantastisk proces, hvor vi det ene øjeblik er vågne og ser og hører og opfatter verden omkring os. Det næste øjeblik er der fuldstændigt lukket ned for alle syns- og høreindtryk, og hjernen kaster sig over arbejdet med at gemme, reparere og rydde op på harddisken. Nervesystemet går efter i sømmene, immunforsvaret styrkes, og der frigives hormoner.

Et eksempel på, at en god nats søvn har stor betydning for vores evne til f.eks. at lære nye ting og løse opgaver, viser et studie offentliggjort i tidskriftet Nature (okt. 2005). Her blev

en gruppe forsøgspersoner undervist i en kompleks algoritme til at løse en gruppe matematiske problemstillinger. Forsøgspersonerne fik ikke at vide, at der var en meget nemmere måde at løse problemet på. 12 timer efter kom den nyerehvervede viden på prøve, og her opdagede kun en lille del af forsøgspersonerne den nemmere metode.

Men efter en god nats søvn var sandsynligheden for at se den smartere løsning blevet over dobbelt så stor. Meget tyder derfor på, at hjernen er på arbejde, mens vi sover, og at det er vigtigt i forhold til indlæring. Måske endda en nødvendighed.

Lær under søvnen

Forenklet er en af teorierne, at når vi lærer noget nyt, så sker det ved, at der dannes en forbindelse mellem forskellige knudepunkter i det fine netværk, som udgør hjernen. Ideen er, at vi i første omgang skaber forbindelsen på et slags skitsebræt. Først når vi sover, har hjernen ro fra alle påvirkninger udefra og kan fokusere på at få bygget tilsvarende netværk på lageret, så der bliver plads til nye portioner viden på skitsebrættet, og vi kan starte forfra. Uden søvn vil der altså kun være megen lidt lærdom, der kommer igennem.

Forskerne bag teorien mener også, at denne todelte ide kan være med til at forklare sammenhængen mellem de to overordnede typer søvn, REM-søvn og ikke-REM-søvn. Man deler ty-

Søvn og træthed

■ Hvert år bruges i USA 15,9 millioner dollar i direkte udgifter som følge af søvnforstyrrelser, søvnmangel og træthed.

■ At falde i søvn bag rattet er årligt skyld i mindst 100.000 bilsammenstød, 71.000 skader og 1.550 dødsfald i trafikken i USA.

■ 60 procent af amerikanske børn i underskolen og high school fortæller, at de føler sig trætte om dagen, og 15 procent indrømmer, at de falder i søvn i timerne.

Kilder: National Commission on Sleep Disorders Research og National Highway Safety Administration.

pisk søvnen op i to typer. REM, Rapid Eye Movement, er stadiet, hvor vi drømmer, og det har vist sig vigtigt for hukommelsen og for indlæring. Ikke-REM-søvn er inddelt i fire faser, heriblandt det man kalder 'slow wave sleep'. Det er her, man for alvor lader batterierne op, og kroppen bl.a. frigiver væksthormoner.

I løbet af en nat sover vi igennem 90-minutters intervaller med ikke-REM-søvn, og i pauserne imellem, glider vi ind i REM-søvn. I en undersøgelse fandt man, at hvis man halverer en 8-timers nattesøvn til kun 4 timer, så vil kroppen bibeholde 95 procent af slow wave-søvnen, mens de mellemliggende REM-faser bliver skåret ned.

Et andet studie offentliggjort i Nature Neuroscience tyder på, at man med fordel kan snuppe en powernap, hvis man er midt i en læringsproces.

Forsøgspersonerne blev øvet i hurtigt at vælge et mål blandt andre distraherende billeder hurtigst muligt. De blev trænet i opgaven om morgenen og testet samme aften og igen den efterfølgende morgen. Resultatet var, at de forsøgspersoner, der fik en 60-90-minutters powernap, hvor de både nåede at komme ind i slow-wave sleep og REM, klarede sig bedre end dem, der ikke sov, og dem, der sov, men som ikke oplevede begge søvntyper.

Hvornår og hvor lang tid?

Det biologiske ur er et billede på kroppens rytme med udsving i tempera-

tur, hormonudskillelse og andet, som vi gennemgår over 24-25 timer. Derudover påvirker kroppens forsøg på at opretholde en ligevægt også søvnbehovet. Jo mere du anstrenger dig i løbet af dagen, jo mere du f.eks. træner, og jo mere lærdom du putter ind i hovedet, jo mere søvning vil du også blive. Sørg for at få tilstrækkeligt med søvn, så du får de bedste betingelser for at yde dit optimale.

En tommelfingerregel siger, at vi har brug for 8 timers søvn. Men nogen har det bedst med lidt mindre og andre med lidt mere, så prøv dig frem og find ud af, hvor mange timer der er optimale for dig. Og glem ikke den styrke, der ligger i en powernap!

Typisk er vi mest søvnige midt om natten, mindst hen ad morgenen, og så er der et lille udsving igen omkring frokosttid. Hvornår du er træt, påvirkes også af, hvornår du plejer at sove, så hvis du går i seng og står op igen nogenlunde samme tid hver dag, kan du hjælpe kroppen på vej til en god balance. Forudsat selvfølgelig at du ikke kun sover 3-4 timer per nat og holder den gående på kaffe, cola og lignende i løbet af dagen. Hvis det er her, du er, og du gerne vil gøre noget ved det, så må du nok indstille dig på, at det kan betyde, at du er nødt til at ændre på dit familieliv, dit arbejde, din chef, eller sociale rutiner, der kan være svære at forandre!

Du er nødt til at prioritere søvn, som du også må prioritere andre ting, der giver dig et sundt liv. Den gode nyhed er, at du vil føle dig fantastisk meget bedre tilpas. Du kan nemlig ikke bare sove, når du bliver gammel uden også at betale prisen her og nu bl.a. ved at have sværere ved at lære nyt og en række andre faktorer, som vi kommer ind på i de næste artikler i serien om søvn.

chris.macdonald@pol.dk

Chris MacDonald beskriver i en række artikler søvnen og dens fordele.

Sundhed

Annoncer:

Frederik Conradsen · 33 47 28 32 · frederik.conradsenpol.dk

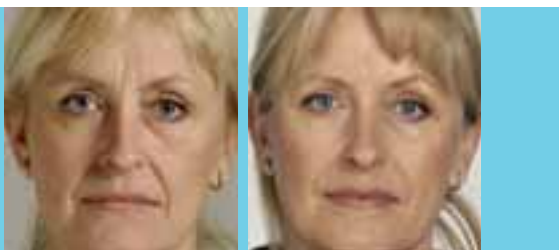
Thermage® · Restylane® · Botox® · Funktionel hudpleje

n'age - specialister i rynkereduktion

N'Age er specialister i rynkereduktion med Restylane og Botox. Med Botox behandles de mimiske rynker i panden eller omkring øjnene. Restylane er en gelé af vand og hyaluron, der lægges med en fin nål under rynken, så den udglattes, uden at ansigtet ændres i øvrigt. Resultatet kan ses med det samme, rynken forsvinder og bliver væk i et års tid. Hyaluron er sukkerstof der findes i huden allerede. Behandlingerne udføres af læger og sygeplejersker.

Ring og bestil tid til en konsultation - det er gratis.

www.NoAge.info



n'age

København: Kgs. Nytorv 24
Århus: Lille Torv 2
Tlf. 70 27 33 66

Rynker du kan smile til

Hvorfor døje med problemer, når der kan gøres noget ved dem?

Hvis du har taget beslutningen om at holde op med at ryge eller måske ønsker at tabe dig, men lige mangler det sidste kærlige skub, så få hypnoseterapeuten hjem, så du i trygge og vante omgivelser kan realisere dit ønske.

Hypnose 950,- ekskl. kørsel.

Stor erfaring med:

Stress, astma, allergi, psykiske lidelser, trauma, mave-tarmproblemer, sorg, indlæringsvanskeligheder, eksamenskræk, dårligt selvværd mm.

Tidsbestilling: 47521828
mellem kl. 8.00-9.00 og 17.00-18.00

Klinik i Frederikssund og Valby:

Færgeparken 20,
3600 Frederikssund

Retortvej 64,
2500 Valby

www.kimen.dk
kimen@kimen.dk

Marianne B. Therkildsen • Tlf.: 47521828



Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alt i plastik- og kosmetisk kirurgi

- Brystforstørrelse bl.a. via armhulen
- Brystløft - Brystreduktion
- Fedtsugning - Lipo sculpture
- Næsekorrektioner*
- Øjenlågsoperationer
- Ansigtssløftning
- Hår-transplantationer
- Slapt maveskind*
- Læbeforstørrelse

RYNKEBEHANDLING

- AHA ansigtspeeling
- Botox
- Restylane/Perlane
- Aquamid

LASERBEHANDLING

- Pigmentforandringer
- Karsprængninger
- Brune pletter

Ring efter vort informationsmateriale

* Tilskud for sygeforsikringen "danmark" jvf. gældende regler

Financiering kan tilbydes
Ring og aftal tid for konsultation

Privatkliniken

H.C. Andersens Boulevard 42, 1553 Kbh. V
Tlf. 33 14 78 26 eller 33 14 28 29
Telefontid kl. 09.00 - 16.00

www.privatkliniken.dk





TAG EN LUR. For at få et sundt liv og være oppe på mærkerne på arbejdspladsen er det nødvendigt med en god nats søvn. – Arkivfoto: Jan Grarup

Ka' man bare sove, når man bliver gammel?

Søvn er lige så vigtig for krop og sind som vand for pottedplanter. I en travl hverdag bliver søvnen alt for ofte taberen, men for lidt søvn kan have konsekvenser for evnen til at lære nyt, for humøret og kropsvægten.

AF CHRIS MACDONALD

Sundhed

Annoncer: Frederik Conradsen · 33 47 28 32 · frederik.conradsenpol.dk

Dig og din hud i solen?

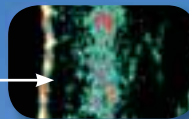


Med Beauté Pacifique's solcreme er din hud godt beskyttet mod de farlige UVA og UVB stråler.

CRÈME SOLAIRE

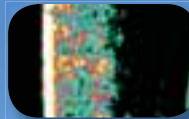
Solcreme med faktor 20. Beskytter huden mod solens skadelige ultraviolette stråler. Skærmer kraftigt mod sollysets indtrængning og deraf følgende dannelse af frie radikaler. Indeholder både Rooibos og E-vitamin, der bekæmper de frie radikaler, som findes inde i huden. Indeholder fysiske og kemiske solfiltre, og beskytter mod både UVA og UVB stråler. Cremen er særdeles velegnet til daglig brug for både børn og voksne. Kan anvendes overalt på kroppen og i ansigtet – også under make-up.

Solskaded hud



Farverne i hudens tværsnit indikerer tætheden af hudens elastiske fiberstruktur. Lyse farver indikerer intakt struktur. Sort farve under hudens overflade viser solskader.

Rask hud



De elastiske fibre har tæt struktur i hele hudens tykkelse.

Se nærmeste forhandler på www.beaute-pacifique.com

BEAUTÉ PACIFIQUE

DANSK SKØNHEDSPLEJE I VERDENSKLASSE



Beauté Pacifique · Tlf. 98 57 31 00 · www.beaute-pacifique.com