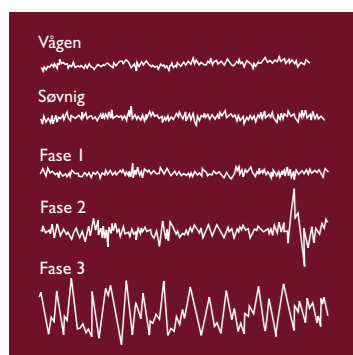


Den dybe søvn... Hvad skal du med den?



Søvndiagram

Søvnen i flere lande

Vidste du, at i Danmark sover en voksen kvinde længere end i USA, og at englænderne er dem, der er sværest at hive ud af sengen om morgenen? Se bare nedenstående tal over typiske søvnforbrug

Land	Mænd	Kvinder
USA	6 t 48 min	6 t 48 min
Danmark	6 t 36 min	6 t 55 min
Norge	6 t 50 min	7 t 10 min
Sverige	7 t 12 min	7 t 12 min
England	7 t 15 min	7 t 30 min

Et voksent menneske sover seks til otte timer om natten. Kun den ene af disse bruges på den dybe søvn. Alligevel er det den, der er allervigtigst for genopbygningen af din krop og hjerne

Søvnen er et af livet første, største og måske mest mystiske opfindelser. Fra du falder i søvn, og til du vågner igen seks til otte timer senere, har du gennemlevet en fantastisk proces. Du har fået hovedet rensat for tanker, din krop og hjerne er blevet udviklet og genopbygget, du har produceret hormoner, forstærket immunforsvaret, styrket hukommelsen og kreativiteten ... bare for at nævne et par stykker.

Egentlig burde vi være udmattede oven på al den natlige aktivitet og pleje. Men selvom de fleste kender til trætte morgener, så er søvnen hele grunden til, at du kan gå endnu en dag i møde med overskud og energi.

Planlagte søvnrytmer

Når du lægger dig til at sove, er det ikke tilfældigt, hvad der sker i din hjerne og krop. Det sker nat efter nat og følger samme smarte plan:

Den første halve times tid bruges på indslumring. Hjernen bevæger sig væk fra den vågne virkelighed, din vejrtækning bliver tungere, din kropstemperatur falder, dine muskler slapper af, og du bliver døsig.

Efter den halve times indslumring er du faldet i dyb søvn. Her er du helt tanketom, din hjerne får komplet ro - og det har den brug for. Faktisk er den dybe søvn det eneste tidspunkt på døgnet, hvor du ikke tænker. Samtidig er det under den dybe søvn, at genopbygningen af din hjerne og krop sætter ind.

Efter en times dyb søvn glider du over i REM-søvnen, som er drømmenes legeplads. Pludselig stiger din hjerneaktivitet igen. Din vejrtækning,

puls og dit blodtryk bliver uregelmæssigt, musklerne lammes fra halsen og ned, og øjnene flakker under de lukkede øjenlåg. Det er fordi, din hjerne storproducerer drømme - og det bliver den ved med at gøre cirka 90 minutter ad gangen afløst af perioder med drømmeløs og (som timerne går) mere og mere overfladisk søvn.

Nærmest bevidstløs

Den ene time, hvor du sover dyb søvn, er du nærmest bevidstløs. Dvs. din hjerne er tom, og din bevidsthed er væk. Til gengæld sættes en genopbyggende proces i gang i kroppen, som er livsnødvendig for dig - både fysisk og mentalt. Det er nemlig under den dybe søvn, at hypofyse-kirtlen på hjernens underside danner 80 procent af døgnets samlede mængde væksthormon. Dette hormon er vigtigt, fordi det danner nye proteiner, der opbygger kroppens væv og reparerer slid og skader.

Også hjernen genopbygges under den dybe søvn og reparerer de skader, den får i vågen tilstand. Desuden viser den seneste forskning, at den dybe søvn er væsentlig, når vi skal lagre nye oplevelser, viden og indtryk i vores hukommelse. Årsagen er sandsynligvis, at under den dybe søvn, hvor al aktivitet er lukket ned, kan hjernen bruge hele sin kapacitet på at bearbejde de mange nye impulser og fæste dem i hukommelsen.

Så hvis du vil fortsætte med at blive klogere og lære af livet eller måske den seneste bog ... så sørg for at få din dybe nattesøvn!

(Kilde: Peter Lund Madsen, www.scansleep.dk, Jerk W. Langer, QOD m.fl.)

Effektiv powernapping

Ifølge amerikanske søvnforskere så er et powernap på 10-20 minutter mest effektivt, hvis du vil øge din vågenhed, reaktionsevne og humør. På bare 20 minutter kan din krop nå at koble af og give dig fornyet energi. Find et godt sted at sidde eller ligge, hvor der er ro, hvor du kan tage et tæppe omkring dig, og hvor du ikke bliver forstyrret. Have a good nap!