

▼ ANNONSE



Psykologane Lina Elise Hantveit og Line Rustberggaard har skrive bok om korleis ein kan få betre søvn på seks veker. **FOTO: ANNE SIGRID HUNDERE**

Skriven av NPK-Anne Sigrid Hundere

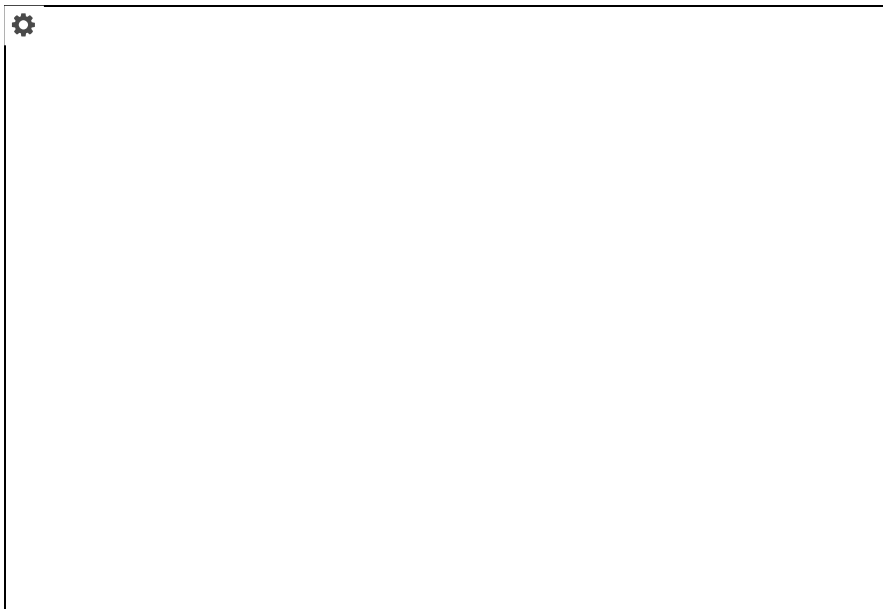
PUBLISERT: 25 JANUAR 2020 14:27

Slik får du bedre søvn

Er du blant dei som blir liggjande vaken heile natta, medan du stressar over at mangelen på søvn øydelegg dagen i morgon? Eller legg du deg tidleg i senga, for så å kose deg med ein god film? Då gjer du alt feil. – Senga skal nyttast utelukkande til søvn og sex, fastslår psykolog Line Rustberggaard.

Saman med kollega Lina Elise Hantveit har ho i over ti år behandla pasientar som slit med søvnproblem, og leia Søvnskolen ved Lovisenberg Diakonale sjukehus i Oslo. No har dei skrive bok saman, med tips dei har erfart fungerer.

▼ ANNONSE



Ved å endre både åtferd og tankemønster på seks veker, vil du få bukt med søvnevanskar, utan sovemedisinar, meiner dei.

– Vi har hatt mange bøker i hovudet, så da forlaget Kagge tok kontakt var det lett å seie ja, seier Hantveit.

– Eit tilbod til alle

Folkehelseinstituttet har omtalt søvnevanskar som eitt av dei mest undervurderte folkehelseproblema i Noreg. Dei peikar også på at mange vil kunne få bedre søvn utan medisin. Helsedirektoratet skriv på sine heimesider at ein av tre vaksne slit med søvn kvar veke, samstundes står om lag 400 000 nordmenn til kvar tid på sovemedisinar.

Med boka « Søvnskolen» ønsker Rustberggaard og Hantveit å gi tips som alle kan ha nytte av.



For enkelte kan søvnproblema bli så store at det går utover skule eller jobb. FOTO: BERIT ROALD

– Dei som kjem på Søvnskolen på Lovisenberg DPS er desperate etter søvn, men boka er eit tilbod til alle. Den gir eit innblikk i metodane vi bruker som psykologar ved Søvnskolen, eit trinnvis opplegg for betre søvn på seks veker. Samstundes er det faktorar som kan vere til hjelp for endå fleire, for eksempel kapittelet om korleis ein kan handtere forstyrrende tankar, seier Rustberggaard.

– Auka tiltru til eiga meistring

Triksa dei kjem med i boka kallar dei enkle, effektive og harde.

Saka held fram etter annonsen

▼ ANNONSE



– Ikkje alle tipsa er lette, men det å klare gjennomføre kan gi auka tiltru til eiga meistring, noko ein igjen kan ta med seg vidare til andre delar av livet, seier Rustberggaard.

Ein av metodane dei presenterer i boka, er søvnrestriksjon eller mild søvnrestriksjon, der formålet er å avgrense tida du oppheld deg i senga. Dette vil gi eit søvnunderskot, som tvingar kroppen inn i nye vanar. Auka følelse av å vere trøyt vil igjen gjere at ein sovnar raskare og betre. Når du først har lagt deg, skal du stå opp igjen dersom du ikkje har sovna etter 20 minutt.

– Det viktigaste er at ein ikkje legg seg før ein faktisk er trøyt, og at ein står opp rundt same tid kvar dag, seier Hantveit.

For stort fokus på søvn

Etter å ha jobba med søvnvanskar over fleire år, kan dei fortelje at det er nokre trekk som ofte går igjen hjå dei som slit med søvn.

– Nokre legg seg rett og slett for tidleg, medan andre kanskje har lakenskrek. Mange blir frustrert og stressa når dei ligg i senga og ikkje får sove. Noko anna som er typisk, er at dei søv lenge i helgane, fortel Hantveit.

For forfattarane har det vore viktig å formidle ei avslappa haldning til søvn.

– Det er eit veldig stort fokus på søvn i dagens samfunn, og mange er nok

redde for at dei ikkje får nok søvn. Men det er viktig å hugse på at det er heilt normalt å sove lite nokre periodar i livet. Personar med søvnproblem blir ofte ekstra oppmerksame på sin eigen søvn, noko som igjen kan forverre problemet, legg Rustberggaard til.

Saka held fram etter annonsen

▼ ANNONSE



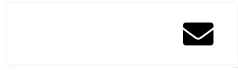
Avslutt dagen med ein varm dusj

Forfattarane byr også på nokre enkle råd om kva du bør, og ikkje bør gjere, før leggetid.

– Nokre meir generelle tips er å avslutte kondisjonstrening tre til fire timar før du skal sove, og styrkjetrening ein til to timar før. Eit anna godt tips kan vere å ta ein varm dusj før du skal legge deg, seier Hantveit.

Å vere merksam på at lys regulerer døgnrytme er også viktig. For mange kan lyslamper, som gir ein følelse av dagslys, vere eit godt alternativ. Elles meiner forfattarane at du bør teste kva effekt koffein og alkohol har på deg.

– Vi anbefaler ikkje akkurat eit glas vin på kvelden for god søvn, seier Rustberggaard.



▼ ANNONSE



Bli abonnent

REDAKTØR OG DAGLEG LEIAR

Linda Eikrem

Tips oss!

70 01 85 00

SMS/MMS

480 66 495

E-post

redaksjon@vikebladet.no

Kundesenter

70 01 85 00**abonnement@vikebladet.no****annonse@vikebladet.no**

Dersom nokon føler seg råka av urettmessig omtale, vert dei oppfordra om å ta kontakt med redaksjonen i Vikebladet Vestposten.

Det er også høve til å reise klage for brot på god presseskikk til Pressens Faglige Utvalg, pb. 624 Sentrum, 0106 Oslo. Vikebladet Vestposten har ikkje ansvar for innhald på eksterne nettsider det vert lenka til.

Vikebladet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Se også Redaktøransvar. Vikebladet har ikkje ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til. Alt innhold er opphavsrettslig beskyttet 2020 © Vikebladet. Powered by Escenic.

Informasjon om bruk av «cookies» og personvernpolicy.

TIPS OSS

Har du et nyhetstips?

Her kan du sende inn ditt nyhetstips via skjemaet nedenfor.

DITT NAVN (VALGFRITT)

E-POSTADRESSE (VALGFRITT)

TELEFON (VALGFRITT)

HVA VIL DU TIPSE OM? ***

Send tips