

Sov dig lidt sundere

Ja, det lyder nemt ikke, men ikke desto mindre er søvn en adfærd, som er med til at påvirke vores tanker og handlinger. Mange af os tænker slet ikke søvnen som et parameter vi kan skrue på i forhold til vores velfindende og sundhed, men det er det og en øget bevidsthed om dette kan forhåbentlig gøres os bedre til at prioritere den vigtige søvn.

Hvis ikke vi får vores søvn mærker vi nok effekten. Den manglende søvn skaber for de fleste af os problemer i vores daglige virke. Sover vi ikke nok føler vi os søvnige, demotiverede og får lyst til fødevarer, der er fede og sukkerholdige.

Men hvad bidrager søvnen egentlig? De fleste af os ville svare at det er for, at kroppen skal hvile og restituere sig, men flere studier viser dog at sammenhængen mellem søvn og fysisk aktivitet ikke er så overbevisende. Så der er måske mere til det?

Søvnen går gennem 5 faser, hvor den sidste fase er den vi kalder REM fasen. Mange mennesker tror at søvnen afsluttes med REM søvnen, men det er kun delvist rigtigt. En søvnfase, hvor vi indtræder i fase 1 kører hjernen på henholdsvis theta- og deltabølger, som i sidste fase af søvnen igen på theta og afsluttes i REM fasen. Vågner vi i denne fase kan vi for det meste huske vores drømme.

Det interessante er at en fase varer ca. 90 minutter og vi oplever 4-5 cyklusser på en nat. Mellem 3 og 4 fase overgår søvnen til den dybe søvn og det tyder på, at det er hjernen der bearbejder dagens indtryk, udvikler og restituerer sig.

For lidt søvn påvirker også vores immunforsvar og evne til at beskytte vores hjerneceller og så giver det sådan lidt tømmermandsagtige symptomer, hvor hjernen efterlyser salt, fedt og sukker til at genoprette kroppens balance og søvnunderskuddet påvirker også hjernens hukommelse negativt og evne til at tænke klart.

Så gør noget godt for sig selv! Prioriter din nattesøvn og lad den vare ca. 8 - 9 timer. Søvnen medvirker til, at du kan anvende din hjerne, tænke klart, lære nye ting, opbygge handlekraft bruge din krop og træffe gode valg - også for sundheden.