

FAKTORER SOM PÅVIRKER SØVN

Søvn-rutiner

Døgnrytme



Generell utvikling

Gener

Vaner og atferd

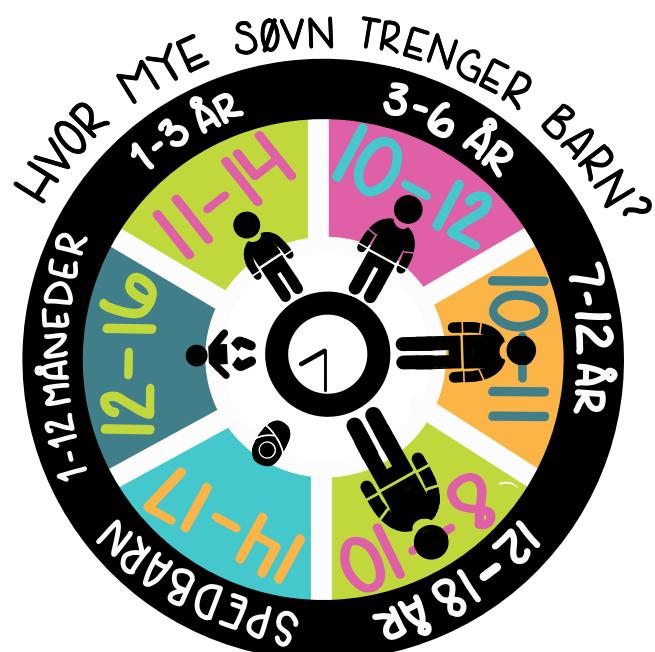
Helse

Familie

Alder

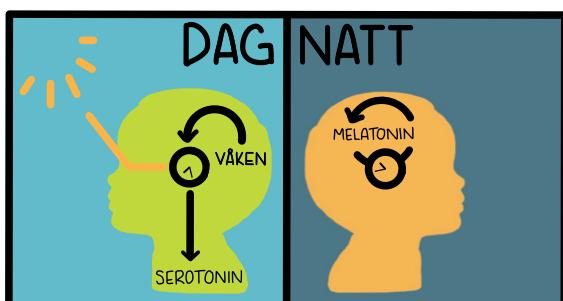
Søvnbehov

SØVN



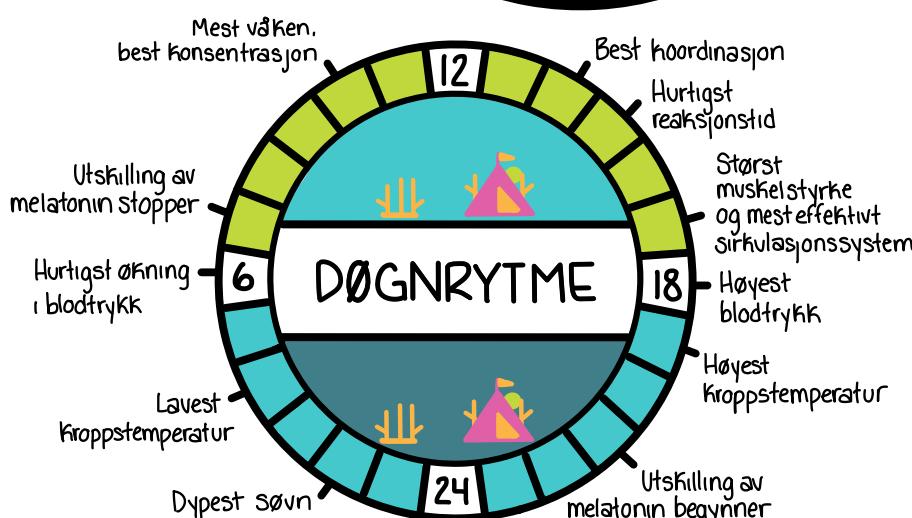
MELATONIN

Kroppens søvhormon. Den dannes i hjernen og skylles ut under mørke. Når lys treffer øynene, stanser dannelse og utskillingen av melatonin. Alle slags lys hemmer produksjonen av melatonin, blått lys ca 2x mer



SØVN STADIER

Søvn inndeles ofte i fem stadier hvor NREM søvn (non REM) utgjør de fire første og REM søvn (søvn med hurtige øyebevegelser) den siste. Grunnlaget for denne inndelingen er målinger av hjernens aktivitet



VÅKEN

Stadiene danner en søvnsyklus, som gjentas flere ganger gjennom natten

Hver søvnsyklus er på ca 60 minutter i spedbarns tiden

Søvnsyklusen blir gradvis lengre. Søvnsyklus hos voksne er på ca 90 minutter

STADIUM 1 [N1]

STADIUM 2 [N2]

STADIUM 3 [N3]*

STADIUM 4 [N3]*

REM [R]

Overgangsfasen mellom søvn og våkenhet

z Lett søvn

zz Dyp søvn

zz Veldig dyp søvn

\sim Kjennetegnes av hurtige øyebevegelser

Man går inn i stadiet etter noen sekunder/minutter

\downarrow Kroppstemperatur og puls synker

\sim Musklene slapper av

\varnothing Natteskrek, gåing i søvne, sengevæting er mulig

D Drømmer

\star Lett å vekke

\approx Søseinntrykk kommer ikke videre til hjernen

TGH Veksthormon skiller ut

H Hjernebølgene er langsommere

O Kroppen er avslappet og immobilisert

\downarrow Puls og respirasjon synker redusert øyebevegelser aktivitet

O Omfatter ca 50% av søvnsyklus

K Kroppsreparasjon, bein- og muskelbygging, immunforsvar forsterking

R Rytmisk respirasjon

\uparrow Kroppstemperaturen, puls og respirasjon øker

\checkmark Værer i ca 1-7 minutter

\checkmark Værer i 10-25 minutter

\checkmark Værer ca 10-40 minutter

\checkmark Værer i 10-30 minutter

\checkmark Værer ca 1-5 minutter omfatter 20% av søvn

TIPS FOR GOD SØVN

SØVN- HYGIENE

Begrens mat og væske før innsoving

Bevisst hvilken mat barnet spiser og mengde væske barnet drikker
Begrens inntak av væske ikke spis for mye mat til kvelds

Sørg for mørke på soverommet

Alle slags lys hemmer produksjonen av melatonin, kroppens søvnhormon



Innfør faste sovnritualer

Hjelp å forberede kroppen på at det er tid for å sove. Ritualer kan være enkle ting som tannpuss, ta på nattøy, gjøre noen enkle strekkøvelser, et varmt bad eller lese i en bok



Sørg for moderat temperatur på soverommet

Ideell temperatur er 18 C



Regelmessig fysisk aktivitet

Trening styrker sovn. Vær vorsom med hard trening rett før man skal i seng



Stå opp og legge seg til omrent samme tid hver dag



også i helgen og på ferier. Søvnen fungerer best når man holder seg til faste rutiner



Ved oppvåkning natt

Unngå sterkt lys og skjerm, gjør «kjedelige» aktiviteter

Unngå å sjekke klokken når du våkner



Skru av alle skjermer

Studier viser at lyset fra skjermer holder deg lettere våken, samtidig som en konstant holder hjerneaktiviteten i gang. Unngå skjermbruk den siste timen før innsøving i sengen lese bok, syng sang osv.



Visualisere leggerutiner

med bilder, for eksempel PCS symboler (Picture Communication Systems)



Sosiale historier

For noen barn sosiale historier som forteller med bilde og tekst hva som skal skje, både når de legger seg og hvis de våkner på natten



Unngå/reduser søvn på dagtid

Avhengig av alder

Trykk

Pakke godt sammen i teppet

Tungt teppe (kuledyne)

Massasje

God klem

Bevegelse

Rulle på en treningsball

Gynge i en gyngestol

Varm pute eller varmeflaske

Mykt plysjeteppe eller kosedyr

Varme tepper i tørketrommel

Lavalampe eller annet forgenskiftende nattlys

Se på en avslappende video, som fisk i et akvarium

Hvit støy maskin eller app
Vifter

Varm

Visuell

Hvit støy

SENSORISK SPESIFIKKE TILTAK

© BIANCA FIORENTINO SLOTEIDT

FOR ELDRE

Reduserer mengden av koffeinholdige drikker

Spesielt på ettermiddag og kveld



Ikke bruk sengen til annet enn sovn

og ikke opphold deg i sengen lengre enn forventet sovetid



Sett av en "problemtime"

Hvor du tenker gjennom dine bekymringer og problemer. Unngå å ta dem med deg til sengs



Bruk av alkohol som sovemiddel frarådes

Den kan lette innsøving, men gir urolig sovn med mange oppvåkninger og dårlig søvnkvalitet



Ikke bruk alkohol eller tobakk nær opp til sengetid