



# Sov godt!

---

- Hvor viktig god søvn er
- Hvorfor god søvn ikke er en selvfølge
- Hva vi kan gjøre for å sove bedre

## Traumer kan gi søvnforstyrrelser

---

Den som har opplevd krigshandlinger, andre traumatiske hendelser og ellers har mye bekymre seg for, kan få søvnproblemer. Kroppen trenger tid for å forstå at den ikke er i fare eller må være i beredskap som tidligere.

Så lenge krig og vold var en del av hverdagen var det kanskje mulig å mobilisere nødvendige krefter for å holde seg oppe. Reaksjonene kan komme etterpå, ofte lang tid etterpå. Og de kan vare lenge. Disse reaksjonene er ubehagelige, men normale.

Søvnproblemer kan arte seg på ulike måter. Noen får vanskeligheter med å sovne, andre sover veldig lett eller de sover kun i korte perioder. Behovet for søvn oppleves uansett som stort for de som sliter med søvnproblemer.

## Hvorfor er søvn så viktig?

---

Søvn er viktig for helsen vår! Å sove godt og nok er en forutsetning for å leve og fungere godt i hverdagen.

Mens vi sover samler kroppen energi til å starte på en ny dag. Nok søvn styrker immunforsvaret og forebygger sykdommer.

## Hva skjer når vi får for lite søvn?

---

Et voksent menneske trenger i gjennomsnitt 7,5 - 8 timer søvn hvert døgn. Noen trenger mindre mens andre trenger mer.

Når vi får for lite søvn blir vi trøtte og uopplagte. Vi kan oppleve å sovne på skole eller jobb. Vi klarer ikke å være like aktive som ellers. Mange kan oppleve at de blir anspente, engstelige eller mer irritable. Noen trekker seg unna andre mennesker, vil helst være i fred og ikke prate med noen.





## Gode rutiner for god søvn

---

Å legge til rette for at man kan sove godt er nyttig for alle:

### **Før du legger deg**

Ha faste rutiner for når du står opp og hva du gjør på kvelden før du legger deg. Det hjelper kroppen til å få en god søvnrytme.

En kopp varm drikk uten koffein kan gjøre godt. Unngå koffeinholdige drikker, som kaffe og cola, etter klokken fem på ettermiddagen. Du bør dessuten ikke spise større måltider de siste tre timene før sengetid.

Løs opp stive muskler og ledd, ta en avslappende dusj hvis mulig. Det kan også være en god hjelp å tenke på noe som føles trygt og godt, eller prate med noen om hyggelige ting.

### **Rommet der du sover**

Når du skal sove er det en fordel at rommet er mørkt og stille. Det bør være luftet, rent og ikke for varmt.

## Bygg opp søvnbehovet

---

Det er flere ting man kan gjøre for å øke behovet for søvn:

- Mosjoner daglig – en rask gåtur kan være god mosjon
- Unngå å sove på dagtid
- Prøv å være utendørs minst en halv time mens det er dagslys

## Hvis du ikke får sove

---

Det kan hjelpe å forsøke å slappe av i kroppen om du ikke får sove. Begynn med føttene og slapp av kroppsdel for kroppsdel. Det kan også hjelpe å fokusere på pusten for å roe tankene.

## Mareritt

---

Det er vanlig at mennesker som har vært i fare opplever å ha mareritt i lang tid etterpå. Vi vet ikke sikkert hvorfor vi har mareritt, men det er ofte vanskelige ting vi har opplevd som kommer igjen i marerittet om natten.

Mareritt kan komme i alle fasene av søvnen og det er ikke alltid vi husker hva vi har drømt. Men følelsen av mareritt kan sitte igjen i kroppen når vi våkner.

Å gjøre hverdagen så trygg som mulig er ofte en hjelp for å unngå mareritt. Lag en god avslutning på kvelden, med rolige aktiviteter og positive tanker.

Når vi våkner etter et mareritt kan vi forsøke å avbryte følelsen vi har i kroppen og starte på nytt ved å gjøre noe av følgende:

- Vift med tærne, strekk på beina
- Massér hodebunnen og ansiktet
- Skyll ansiktet og hendene i kaldt vann
- Drikk et glass kaldt vann
- Åpne vinduet og pust.
- Minn deg selv på at du er HER nå
- Tren deg på å gi den vonde drømmen en lykkelig slutt



De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging driver kompetanseutvikling gjennom undervisning, veiledning, konsultasjon og nettverksarbeid. Les mer om oss på [www.rvts.no](http://www.rvts.no).

Vi takker Renate Iversen og Heidi Olden Eng for inspirasjon og utkast til tekst. De bygger sitt arbeid på kursheftet «Sommerfuglkvinnen», skrevet av Judith van der Weele og Annika With. «Sommerfuglkvinnen» er ment som støtte, næring og oppmuntring til kvinner som lever og har levd vanskelige liv. Heftet kan bestilles på: [sommerfuglkvinnen@yahoo.no](mailto:sommerfuglkvinnen@yahoo.no)

Brosjyren «Sov godt» er tilpasset kvinner og menn som har opplevd krig og flukt.