



Guide til søvnvejledning

Guide til søvnvejledning

I denne guide får du en kort indføring i søvnprocesser, en oversigt over søvnvejledningens struktur, hjælp til gode spørgsmål og forslag til indsatser.

Søvnvejledning kræver, at den unge er villig til at gøre en indsats og arbejde aktivt med sine vaner.

Inden du går i gang, skal du vide, at det er helt normalt at sove dårligt engang imellem eller at have enkelte dårlige nætter, hvor det er svært at sove. Det er, når søvnen i en længere periode har været mangelfuld eller problematisk, at vejledning er aktuel.

3-procesmodellen

3-procesmodellen giver dig en indflyvning i, hvordan søvn opstår. Det er denne, der arbejdes med i vejledningen.

Proces S - Søvnpres

- Knyttet til forudgående søvn og hvor lang tid der er gået, siden man sidst har sovet.
- Jo længere tid du er vågen, desto højere bliver dit søvnpres.

Proces D - Døgnrytme

- Fungerer uafhængigt af søvnpresset.
- Sørger for at man kan holde sig vågen i løbet af dagen og sove om natten.



Søvn sker naturligt, når disse processer er synkroniseret.

Proces A - arousal

- Arousal er reguleringen af graden af vågenhed.
- Fysisk: Muskler, hjerte- og åndedrætsrytme, blodtryk.
- Emotionelt og kognitivt: Planlægning, problemløsning, bekymringer, tanker.



Nedreguleringen foregår som regel automatisk. Men ved høj arousal opstår søvnbesvær.

Søvnproblemer opstår når:

- Arousal er for høj ► manglende nedregulering.
- Proces S og D er ude af sync ► uregelmæssig søvnrytme.

Første skridt til at vejlede om søvn: Søvnlogbogen

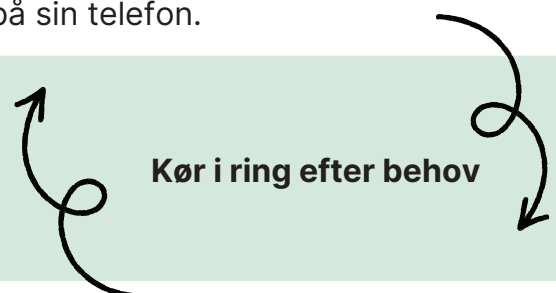
- Få den unge til at udfylde en søvnlogbog i minimum en uge.
- Formålet er at komme så tæt på objektive data som muligt.
- Du kan udlevere Mindhelpers søvnlogbog eller printe søvnloggen på [Mindhelper for fagpersoner](#).

Vejledning og opfølgning i en cirkulær proces

Vejledning

Gå på opdagelse i søvnproblemerne: For kort søvnlængde, svært ved at falde i søvn, mange og/eller lange op vågninger.

- Undersøg om der er søvnhæmmende adfærd tæt på sengetid.
- Vær særligt opmærksom på om der er lure i løbet af dagen.
- Undersøg sammen med den unge hvilke søvnhygiejneråd der er relevante at bringe i spil.
- Identificer og udfordr eventuelle negative, irrationelle eller uhensigtsmæssige tanker, følelser og adfærd, der kan påvirke søvnen.
- Giv et sæt instruktioner som er tilpasset søvnudfordringen og opsæt struktur/rammesætning omkring søvnen.
- Vær tydelig og konkret samt skriftliggør det aftalte. Lav et stykke fysisk papir og få evt. den unge til at lave reminders på sin telefon.



Kør i ring efter behov

Opfølgning

- Evaluer søvnforbedring, trivsel og funktion i hverdagen.
- Styrk motivation, selvtillid og kompetence til at fastholde de positive ændringer i søvnen.
- Juster plan og aftaler.
- Aftal et tidsmæssigt forløb med opfølgninger.

Hjælpe spørgsmål

- Når du siger, at du har problemer med søvn, kan du så fortælle mig, hvordan det konkret kommer til udtryk? Har du svært ved at falde i søvn, eller vågner du ofte i løbet af natten?
- Hvordan påvirker det din dag, når du ikke har fået nok søvn? Hvad lægger du mærke til?
- Er der andre i din familie eller blandt dine venner, der har lagt mærke til, at du virker anderledes, når du ikke har fået sovet godt?
- Hvorfor vil du gerne have hjælp til at forbedre din søvn?
- Kan du tage mig igennem en typisk aften for dig? Hvad sker der fra kl. 20 og indtil næste morgen?
- Hvornår går du normalt i seng, og hvornår du falder i søvn?
- Hvornår vågner du, og hvornår står du op?
- Hvor lang tid sover du typisk om natten?
- Hvad gør du typisk i timen inden, du går i seng?
- Hvad gør du efter du er gået i seng?
- Sover du i løbet af dagen? Hvornår? Hvor lang tid?
- Hvordan ser din typiske nat ud fra du lægger dig til at sove?
- Hvordan ser dit soveværelse ud? Er der noget, der forstyrrer eller hjælper din søvn?
- Hvor meget tid bruger du på skærme (mobil, computer, tv) inden sengetid?
- Hvor ofte træner eller bevæger du dig i løbet af dagen?
- Hvor meget dagslys får du i løbet af dagen?
- Hvor meget kaffe og/eller energidrik drikker du i løbet af dagen?
- Hvor stor forskel er der i dine sovevaner mellem hverdag og weekend?
- Hvordan kan du mærke din søvn påvirker din trivsel og din hverdag? (skole, fritid, humør)
- Hvordan påvirker stress, bekymringer eller tanker din evne til at falde i søvn eller sove godt?
- Kan du tænke på noget, som du gør, før du går i seng, der måske har indflydelse på din søvn? Er der rutiner, der enten hjælper eller forstyrrer søvnen?
- Hvordan tror du, dine søvnvaner hænger sammen med din livsstil?
- Hvad tror du, du kunne ændre i dine søvnvaner, der ville gøre en positiv forskel?
- Hvis vi nu fandt én ting, du kunne gøre anderledes i din aftenrutine, hvad tror du kunne være mest realistisk?
- Hvordan vil du sikre, at du husker at gøre det? Kunne vi finde en måde at minde dig om det, som passer godt ind i din hverdag?
- Hvordan tror du, at disse små ændringer i din rutine kunne påvirke din hverdag om en uge eller to?
- Hvis du nu prøver dette i en uge, hvordan kan vi finde ud af, om det hjælper dig? Hvad vil du lægge mærke til som tegn på, at det går bedre?
- Hvordan har ændringerne, vi har talt om, påvirket din søvn siden sidste gang vi talte?
- Har du bemærket nogle positive ændringer i din søvnkvalitet, siden vi startede?
- Hvad kunne være det næste trin til at forbedre din søvn?

Generelle anbefalinger til bedre søvn

- Stå op og gå i seng på samme tid hver dag (+/- 1 time)
- Læg skærme fra dig 1 time før sengetid
- Drik ikke koffein efter kl 17.00
- Skab et mørkt soveværelse
- Få så meget dagslys som muligt morgen og formiddag. Mørke stimulerer søvnhormonet melatonin.
- Vær fysisk aktiv i løbet af dagen. Undgå energirig mad og motion lige før sengetid. Sidste måltid på dagen ikke senere end kl. 20.

Indsatser

Herunder er eksempler på indsatser, der er tilpasset specifikke problemer.

Ved tanker og bekymringer ved sengetid (proces A)

Metoder	Værktøjer fra Mindhelper
Brug en åndedræsteknik	MH: Sæt tempoet ned med lange udåndinger MH Youtube: 4-7-8-vejrtrækning Ro – søvn – spænd af ved at spænde op Ro – åndedræt – box breathing, lange udåndinger
Fokuser på gode ting i dit liv	MH: Slut dagen med at fokusere på gode ting i dit liv (Lyd) Ro – søvn – tænk taknemmelige tanker inden sengetid
Lyt til noget beroligende musik	Ro – søvn – Pusterummet og time to sleep
Brug en kropsscanning	MH: Fald til ro med kropsscanning (lyd) Ro – søvn – fald til ro med kropsscanning
Opfind en figur til tankerne	MH: Opfind en figur til de tunge tanker
Snak med nogen om det, der fylder	
Skab et roligt soveværelse	
Skriv tankerne ned – dagbog	

Du kan finde værktøjer i Ro, som du kan downloade i app store og Google play.

Søvnrestriktion og stimuluskontrol

Søvnrestriktion og stimuluskontrol kan bruges som metode, hvis der er problemer med at falde i søvn, at falde i søvn ved opvågninger (+30 minutter) eller med for tidlig opvågning. Kan anvendes i kombination med hinanden, men kan også bruges hver for sig. Søvnrestriktion må ikke anvendes til personer med psykotiske tilstande eller bipolar lidelse.

Stimuluskontrol (proces S-D)

Stimuluskontrol retter uheldig søvnadfærd og styrker associationen mellem søvn og seng:

- Sov ikke om dagen
- Brug ikke sengen til andet end søvn
- Gå først i seng, når du er træt
- Stå op og gå evt. til et andet rum når du ikke kan sove. Gentag så ofte det er nødvendigt
- Stil vækkeuret til samme tid hver morgen

Søvnrestriktion (proces S-D)

Ved søvnrestriktion forsøger man at begrænse den tid, der tilbringes i sengen, til den tid man reelt sover.

Start med at finde ud af den tid, der skal bruges i sengen:

- Beregn dagligt søvneffektivitetsprocent: $(\text{total søvntid} / \text{total tid i seng}) \times 100$

Der tillades mere tid i sengen, når søvnprocenten stiger.

- Hvis søvnprocenten er over 85 i en uge: gå i seng 15 min tidligere.
- Er søvnprocenten under 80 i en uge: gå i seng 15 min senere.
- Hvis søvnprocenten er ml. 80 og 85: fortsæt uændret.
- Den nedre grænse for tid i sengen er 6 timer, uanset hvor lidt vejledte sover.

Eksempel

Julia vågner ofte om natten og har svært ved at falde i søvn igen. Hun anslår at hun får omkring 5,5 timers søvn hver nat, selvom hun ligger i sin seng fra kl. 23 til 7 (8 timer).

Julias søvneffektivitetsprocent er $(5,5/8) \times 100 = 69$. Julia prøver den næste uge at gå i seng 15 minutter senere (23.15) og hvis hun ligger vågen i mere end 30 minutter i løbet af natten står hun op og læser lidt i en bog (stimuluskontrol). Hun går i seng igen, når hun føler sig træt.

Den næste uge er Julias søvneffektivitetsprocent steget, men kun til 77, så Julia går endnu et kvarter senere i seng. Ugen efter sover Julia i alt 6,5 time med 7,5 times tid i sengen. Søvneffektivitetsprocenten er 80, så Julia fortsætter med at gå i seng kl. 23.30.