



Kom nemmere igennem **OVERGANGS-ALDEREN**

Få en god nats søvn – HVER NAT!

4 ud af 10 kvinder over 45 går rundt om dagen og er trætte, fordi de har problemer med at sove. Men sådan behøver det ikke at være. Se, hvordan du får løst dit søvnproblem og får mere livskvalitet ud af dine vågne timer.

FIND DIT SØVNPROBLEM:

- Du kan ikke **falde i søvn**
- Du vågner **i utide**
- Du sover **uroligt**

– Og se, hvad du kan gøre ved det, på de næste sider ...

Vækkeuret har ikke bippet. Solen er ikke stået op. Alligevel ligger du lysvågen og stirrer ud i nattemørket. Rigtig mange kvinder over 45 kender situationen. For med overgangsalderen følger for 4 ud af 10 kvinder også søvnproblemer. Og det er der flere gode grunde til. Hormonelle forandringer, der ændrer på kroppens temperaturregulering, bekymringer over sociale forandringer i vores liv, når børnene flytter hjemmefra og vores egne forældre bliver gamle, og stress på arbejdspladsen kan alt sammen resultere i søvnforstyrrelser. Dertil kommer, at alle – også mænd – med alderen får flere søvnproblemer. Heldigvis er problemerne til at løse. Sund Nu har spurgt en søvneksperter og en gynækolog til råds, og vi har gransket den nyeste forskning i søvn for at give dig de bedste råd både fra den medicinske og den alternative verden.

Det første råd lyder, at du skal starte med at finde ud af, hvad årsagerne til dit søvnproblem er. Det er nemlig de færreste af os rigtig klar over. Vi tror måske, at det bare er noget, der hører med til overgangsalderen – med andre ord noget, vi skal lære at leve med. Det

skal vi ikke. Søvn er alt for vigtig for vores sundhed til, at vi kan leve med dårlig søvnkvalitet i flere år.

Nogle af os tror, at vi selv er skyld i problemerne, fordi vi ikke kommer tidligt nok i seng. Men måske handler søvnproblemerne om noget helt andet. Derfor er det en god idé at starte med at skrive dagbog – eller rettere "natbog" – om din søvn. Skriv ned:

- hvornår du gik i seng, og hvornår du stod op
- hvordan kvaliteten var af din søvn
- om du vågnede i utide, stod op, lå vågen osv.
- hvorfor du vågnede, hvis du vågnede midt om natten, hvornår og hvor mange gange
- hvad du spiste og drak i timerne, før du gik i seng
- hvordan dit humør var, inden du gik i seng – var du glad, ked af det, bekymret eller stresset?

Når du har gjort det et par uger, kan du se et mønster og identificere, hvad årsagerne til dit konkrete søvnproblem er. Se på de næste sider, hvordan du kan løse netop dit søvnproblem alt efter årsagen. ■

PROBLEM:

Du kan ikke falde i søvn

ÅRSAG: Du spekulerer for meget

Omkring overgangsalderen er der mange af os, som begynder at bekymre os og spekulere. Børnene kræver os ikke så meget mere, og derfor er der tid til, at vi kan vende tanker mod vores indre liv.

Nogle tager fat fra en ende på at bekymre sig over de forandringer, de oplever: at rynkerne bliver tydeligere, at de føler sig pressede på arbejdet af en ung chef, at deres forældre bliver plejkrævende osv., osv. Tankerne kværner rundt i hovedet og udløser stresshormoner, som bringer hele kroppen i alarmberedskab, i stedet for at den går i "søvnmodus".

LØSNINGER:

GØR OP MED BEKYMRINGERNE

- **Sæt tid af hver dag til bekymringer.** Du afgrænser dem på den måde, og de mister deres kraft.
- **Find ud af, om dine bekymringer bunder i reelle problemer,** som du kan løse, eller om de er resultatet af negative tanker, som kører i ring.
- **Hvis du har tendens til negative tanker,** skal du arbejde bevidst med at ændre dem. Opsøg evt. en terapeut.
- **Brug visualisering,** hvor du putter dine bekymringer i en æske og gemmer dem væk, inden du skal sove.
- **Dyrk hård motion** – men ikke for tæt på sengetid.
- **Prøv også** med åndedrætsøvelser og afspænding.

ÅRSAG: Du går i seng på det forkerte tidspunkt

For tidligt eller for sent – det er lige galt. **En god søvn får du, når du går i seng og står op på samme tidspunkt alle ugens syv dage.** Så fungerer vores indre biologiske ur nemlig optimalt. Men mange kvinder i vores alder nyder deres aftener og skubber gerne sengetiden til fordel for en spændende krimi i fjernsynet eller en god roman under læselampen.

LØSNINGER:

FAST SENGETID

Indfør en fast sengetid. Og stå også op på samme tid hver dag. **Du behøver ikke nødvendigvis at sige farvel til de lange aftener – du skal bare sørge for, at de slutter på klokkeslæt.** Du har brug for ca. 7-8 timers søvn, så kan du selv regne ud, hvordan din sengetid skal være. Hvis du får fx 8 timer og konsekvent vågner for tidligt, er det måske, fordi du ikke har brug for så meget søvn, og så kan du være længere oppe.

ÅRSAG: Du har fået for mange stimulanser

Kvinder i vores alder er generelt glade for vin, kaffe og andre stimulanser, som forstyrrer vores søvn. Rygere har fx 20 pct. flere søvnproblemer end ikkerygere.

LØSNINGER:

FIND LÆKRE ERSTATNINGER

Lav en dejlig menu, hvor du kan vælge alt det, du gerne må drikke og spise om aftenen, og hold dig til den. **Det kan være urtete, juice, nødder og frugt. Undgå kaffe, te, cola, alkohol, sukker og også tomater** – ja, tomater indeholder nemlig et stof, som hjernen bruger til at danne det stimulerende hormon noradrenalin.

ÅRSAG: Du kan ikke finde ro

Det tager ca. 15 min. at falde i søvn, hvis din krop og hjerne er klar til at sove. Men mange af os har så travlt med at udnytte aftenen, at vi kører i for højt gear. **Vi skal både se fjernsyn, tjekke mailen, læse avisen og snakke i telefon.** Når vi så ligger i sengen, kan vi ikke finde ro.

LØSNINGER:

DE 3 BEDSTE SØVN-DYSENDE RITUALER

- **"Luk ned" for natten**
Fjernsyn og computer skal slukkes i god tid, inden du skal i seng. Hjernen arbejder nemlig videre med indtrykkene, efter at du har slukket, så du kan få svært ved at sove.
- **Dæmp lyset,** så danner du mere af sovehormonet melatonin.
- **Lyt til musik,** der bringer dig i sovestemning. Johann Sebastian Bachs Goldbergvariationer skal fx oprindeligt være skrevet til en søvnløs greve. Du kan også anskaffe en lydpudder med højttalere, så du kan falde i søvn til musik.

LYSTERAPI OG SOL

Hvis din døgnrytme er forstyrret og du ikke danner tilstrækkeligt med søvnhormon, **kan en lysterapi lampe være en løsning.** Lys hjælper med at regulere, hvornår der skal dannes og frigives søvnhormoner. Et par timers sollys kan naturligvis også gøre det.

PILLER MED SØVNHORMON

Er der ikke noget af det andet, der virker, **så kan du prøve det søvnfremmende hormon melatonin i pilleform.** Det regulerer kroppens indre ur. I Danmark er det godkendt under navnet Circadin og fås på recept. Melatonin skal kun bruges til at genindføre en god døgnrytme, hvis den er blevet forstyrret.

NATURMIDLER GØR DIG SØVNI

Lægeplanten Valeriane, også kaldet **baldrian, er et godkendt naturlægemiddel mod søvnbesvær.** Midlet sløver så meget, at man ikke må køre bil, når man har taget det, men det er jo heller ikke planen. Baldrian har ingen særlige bivirkninger, men man kender ikke effekten over længere tid, så brug det kun, når du har brug for noget særligt.

PROBLEM:

Du vågner i utide

ÅRSAG: Hede- og svedeture

Et af de største søvnproblemer for kvinder i overgangsalderen er varme. **God søvn og kulde hænger nemlig uløseligt sammen.** Kroppen sænker temperaturen, når vi sover, og ved lav temperatur øges den vigtige dybe søvn. Men faldet i østrogen bringer uorden i vores temperaturregulering, så vi får stærke hede- og svedeture også om natten. Og så vågner vi.

AKUPUNKTUR OG KOSTTILSKUD KAN HJÆLPE

Akupunktur har vist sig effektivt til at dæmpe hede- og svedeture. Kosttilskud med **salvie, lucerne og vild yams** er også en mulighed – vær dog opmærksom på, at der i en del produkter også er soja, og det anbefales ikke til kvinder, der har eller har haft brystkræft.

LØSNINGER:

HORMONTILSKUD KAN VÆRE NØDVENDIGT

Du kan også overveje, om generne er så slemme, at du skal snakke med lægen om midlertidigt hormontilskud med **østrogen og gestagen**. Eller du skal prøve blodtryksmidlet Catapresan, som også har effekt.

MOTION VIRKER FOR FEM UD AF TI

Hvis du ikke dyrker motion, er det værd at prøve. Regelmæssig motion – **3 gange 20 minutters træning om ugen** – reducerer hede- og svedeturene for fem ud af ti kvinder.

ÅRSAG: Du skal op for at tisse

Mange oplever, at de skal op at tisse om natten. Og **måske tror du, at det hører med til alderen. Men det gør det ikke nødvendigvis. Måske har du en lidelse, der kan kureres, eller også har du bare vænnet dig til at gå på toilettet, når du vågner, fordi du leder efter en årsag til, at du er vågnet.**

LØSNINGER:

FÅ NYE VANER

- Lad være med automatisk at gå ud at tisse, bare fordi du vågner.
- Drik ikke så meget sidst på dagen.
- Sørg for at tisse 3-4 gange om dagen.

MEDICIN BREMSER URINDANNELSEN

Normalt danner vi et hormon, **vasopressin**, som bremser urindannelsen om natten. Hvis du ikke danner nok af det hormon, kan du få medicinsk behandling.

KNIBEØVELSER KAN REGULERE BLÆREN

Hvis det er et problem, at du tit skal op om natten for at tisse, så få undersøgt, om du har **en lidelse, der kan kureres**. Fx kan din blære- kapacitet være blevet for lille. I så fald kan en fysioterapeut hjælpe med knibeøvelser.

ÅRSAG: Hjertebanken

Du får paniklignende natlige anfald af hjertebanken og vågner med **høj puls og føler dig som lammet af angst**.



LØSNINGER:

SE UNDER HEDETURE

Det samme som ved hede- og svedeture, for hjertebanken kan også **skyldes hormonelle forstyrrelser**.

ÅRSAG: Stress eller depression

Hvis du er meget presset følelsesmæssigt, **udskiller din krop stresshormoner, som kan afbryde din søvn**.

LØSNINGER:

SKÆR NED PÅ STRESSFAKTORER

Hvis du er presset på dit arbejde i en grad, så du ofte vågner om natten, kan det være et alvorligt alarmsignal. Er det arbejdsbyrden, forholdet til kollegerne eller chefen, det handler om? Du må sætte ord på og gøre noget ved problemet. Lad være med at panikke og blive mere stresset af, at du er vågnet og går glip af søvn. **Den gode dybe søvn får vi først på natten**, så det er ikke den allervigtigste søvn, du går glip af.

DEPRESSION SKAL BEHANDLES

Er det depressive tanker, der holder dig vågen, skal du kontakte din læge. En depression kan behandles, og **det er vigtigt at søge hjælp**, for dårlig søvn forværrer bare din tilstand.

MOTION GIVER DIG RO

Hvis du ikke er alvorligt ramt af stress eller depressive tanker, kan du behandle dine symptomer med motion. Det har vist sig at have god effekt. Fx kan du gøre det til en vane at **gå en aftentur i rask tempo**, når du har spist.

PROBLEM:

Du sover uroligt

ÅRSAG: Snorken

Snorken tager til med alderen. Og det er ikke bare vores mænd, der sætter voldsomme lyde på deres vejtrækning, mens de sover – **vi gør det også selv.** Og både hans og vores egen snorken kan resultere i en urolig søvn.

LØSNINGER:

FREM MED UNDERKÆBEN

Et af de snorkemidler, som kan hjælpe, er en **tandskinne**, der holder din underkæbe ca. 3 mm fremme i forhold til dens normale position. Det kan skabe frie luftveje og snorkefri søvn.

ET BEDRE SOVEMILJØ

Tjek soveværelset for de **3 vigtigste faktorer for en god søvn:**

- Er der koldt nok? 18 grader er passende.
- Er der mørkt nok? Du skal sove i sort mørke.
- Er der stille nok? Stilhed er afgørende for din søvn.

BRUG HANS SNORKEN

Er det ham, der snorker, kan du forsøge **den accepterende vej** og bruge hans snorkelyde som guide til at spænde af. Når han snorker første gang, mærker du tyngde i fødderne, anden gang i underbenene osv. Så bruger du hans snorken til selv at blive afslappet.

OPERATION KAN VÆRE NØDVENDIGT

Er din eller din mands snorken meget slem, kan det være nødvendigt med operation. Det kan ske i **lokalbedøvelse med radiobølger**, som får vævet i ganen til at skrumpe. Det er det bløde væv, som er årsag til snorkelydene.

ÅRSAG: Uro i benene

“Restless legs” er en **kendt sygdom, der giver en stikkende, brændende fornemmelse i benene, når man ligger stille.** Det kan forstyrre ens søvn. **Lidelsen ses mest hos kvinder, og hyppigheden stiger med alderen.**

LØSNINGER:

UNDGÅ STIMULANSER

Årsagen til urolige ben menes at være **ubalance i hjernens dopaminsystem.** Symptomerne bliver mindre, hvis man holder sig fra motion, alkohol og cigaretter lige før sengetid.

MASSAGE OG ØVELSE

En gang massage eller passiv belastning af musklerne kan være godt inden sengetid. **Prøv fx at sidde op ad en væg med bøjede ben og presse ryggen ind mod væggen.**

PIKASOL 20 ÅRS
JUBILÆUM

Special kampagne-
størrelse – fås i udvalgte
dagligvarebutikker og
Matas-butikker i
udvalgte perioder



www.pikasol20aar.dk

20 år

Netop nu får du 20% **EKSTRA** kapsler

PIKASOL ER DIN OMEGA-3 EKSPERT ...

- med 20 års erfaring indenfor fiskeolie
- med høje kvalitetskrav til fiskeolien
- der gi'r dig op til 1800 mg Omega-3
- der vedligeholder et sundt hjertekredsløb

Pikasol
DIN OMEGA-3 EKSPERT

KULTUR RETUR

NATIONAL GEOGRAPHIC GÅR TÆT PÅ KULTUR OG SAMFUND

Et sted i Vestafrika danser Dogon-folket deres komplekse og unike styltedans til ære for deres afdøde. De unge mænd smykker sig med skaller og kunstige bryster. Et bizart og forunderligt ritual, der ikke har ændret sig i over 1.000 år.

Der er ingen tvivl om, at den vestlige verden i større og større udstrækning sætter sit præg på kulturer, der indtil nu har været afsondret fra resten af verden. Kulturer har altid været under forandring, men aldrig før er det gået så hurtigt.

National Geographic er dit vindue til fortiden, nutiden og fremtiden. Vi dækker hele planeten og alt, hvad den har at byde på.

Bliv abonnent på National Geographic. Gå ind på www.nationalgeographic.dk/annonce og få et godt tilbud

**NATIONAL
GEOGRAPHIC**
DANMARK