



ANNONSE

Søvn:

Derfor bør du nekte deg selv søvn

- Det beste du kan gjøre dersom du har sovet lite, er å glede deg til neste natt, sier søvneksperthen.



SØVNVANSKER: Opptil 750 000 nordmenn sliter daglig med søvnproblemer. Foto: NTB Scanpix

– Noe av det vi var opptatt av før vi skrev boken, var at media har en tendens til å fokusere på negative konsekvenser av lite søvn. Det er ikke så heldig, for da kan du bli mer urolig og bekymret, noe som igjen gjør det vanskeligere å sovne, forteller Rustberggaard.



PSYKOLOG OG SØVNEKSPERT: Line Rustberggaard er en av to forfattere av boken "Søvnskolen". Foto: Privat

Psykologene startet kurset, som holdes ved Lovisenberg DPS, for ti år siden. Rustberggaard forteller at de kom frem til stegene ved å gjøre mye grunnarbeid og god research.

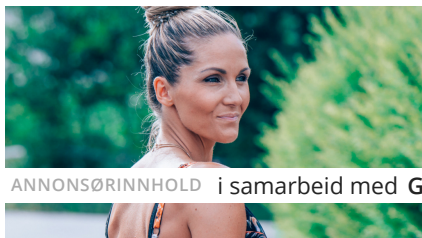
ANNONSE

De fant ut at den best dokumenterte metoden er kognitiv adferdsterapi, og da søvnrestriksjon, noe som også er basert på hva som har gitt gode resultater andre steder tidligere.

Søvnrestriksjon

I boken står det at søvnrestriksjon går ut på *«å begrense tiden du oppholder deg i sengen, stå opp igjen etter 20 minutter hvis du ikke får sove og stå opp til samme tid syv dager i uken er den beste medisinen mot søvnvansker»*.

– Selve kurset har vi endret gjennom tidene, da vi har sett hva som fungerer og ikke. Det vi har sett over tid er at den strenge restriksjonen ikke fungerer for alle, og derfor har også laget en mildere restriksjon slik at det kan passe enda



Dette er hemmeligheten bak bloggerens brunfarge

ANNONSØRINNHOOLD i samarbeid med GOOD FOR ME

Betina Olafsen

DEL ARTIKKEL

Listen over ulike typer søvnlidelser er lang. Opptil [750 000 nordmenn](#) sliter daglig med søvnproblemer, og løsningene for å kureres kommer på løpende bånd. Ifølge [Helsedirektoratet](#), er det faktisk over 400 000 nordmenn som tar i bruk sovemedisiner for å behandle søvnvansker.

Mens noen mennesker tyr til medikamenter for å kunne få en god natts søvn, er det andre som googler seg til å finne enklere løsninger. Tanken på å kunne kurere dette på relativt kort tid uten medikamenter, kan nok for mange virke vanskelig.



ANNONSE

Ifølge boken «*Søvnskolen*», skrevet av psykologene og søvneksperter Lina Elise Hantveit og Line Rustberggaard, skal «*6 uker til god søvn*» være mulig å oppnå. Psykologene bak kurset under samme navn, har hjulpet tusenvis av mennesker.



LES OGSÅ
- Du sover rett og slett mindre jo eldre du blir

«Søvn tipsene som virkelig hjelper»

Boken som baserer seg på «*søvn tipsene som virkelig hjelper*», er laget for de som sliter med å få sove, våkner flere ganger i løpet av natten, sliter med søvnkvaliteten og generelt føler seg lite opplagt. Forfatterne fremmer sine tips som man enkelt kan følge.



Trines matblogg: Denne blir garantert årets sommerhit

ANNONSØRINNHOOLD i samarbeid med APETINA

Rustberggaard fortsetter med å fortelle om at når de holder kurset, så er de veldig strenge på hvem som kan delta. Man kan ikke ha andre ting man vil jobbe med samtidig, samt ha en klar søvnforstyrrelse. Sovemedisiner må også kuttes ut, og man må være såpass motivert at man klarer å følge programmet.

– Det vi ser at folk ofte gjør feil, er at de legger seg for tidlig, men ikke sovner før sent. Så blir de liggende i sengen for å prøve å sove. Da er det fort gjort å forbinde sengen med det å ligge våken, forteller psykologen.



LES OGSÅ
Bør seks måneder gamle barn sove på eget rom?



– Negative og stressende assosiasjoner med søvn og sengen vår øker stress ytterligere.
FOTO: NTB scanpix

Mild restriksjon

Den mildere restriksjonen er mer for dem som vil ha mer struktur i hverdagen, og for å forbedre søvnkvaliteten generelt. Du trenger ikke ha en klar søvnforstyrrelse for å følge den milde versjonen, og boken forklarer **«ikke legg deg før du er søvnig, gå ut av sengen etter 20 minutter hvis du ikke har sovnet, eller er i ferd med å sovne, og stå opp til omtrent samme tid hver dag»**.



ANNONSE

-
ξ
ε

f
t
t



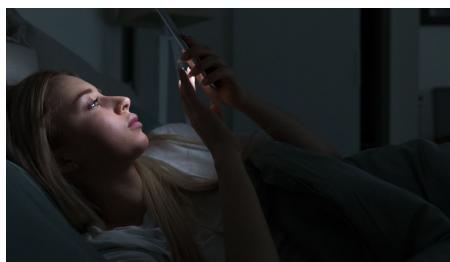
ANNONSE

Alle kan ha perioder hvor man sover dårlig, og sannsynlighet for å lykkes dersom man

greit».

– Det er viktig å ha en avslappet holdning til lite søvn. Det beste du kan gjøre dersom du har sovet lite, er å glede deg til neste natt. Vi vet nemlig at kroppen kompenserer for lite søvn ved å gi deg mer dyp søvn

påfølgende natt, avslutter Rustberggaard.



LES OGSÅ
Våkner du flere ganger i løpet av natten?

Effektiv metode

Flere leger, psykologer og søvneksperter tar i bruk kognitiv terapi og søvnrestriksjon som en metode for å forbedre søvnkvaliteten.



ANNONSE