

## **FORDELE/ULEMPER - SØVN**

### **SØVN ER UTROLIG VIGTIG FOR ET SUNDT HELBRED, EN KROP I BALANCE OG SELVINDSIGT.**

Sidstnævnte er en faktor, som forringes af søvnmangel, hvilket i givne situationer kan være meget uheldigt. Nogle mennesker mærker ikke selv, hvordan de har det, når de ikke har sovet nok, men det gør omgivelserne uheldigvis. Den individuelle søvn er dermed ikke blot for ens egen skyld, men også for folk omkring os.

I vågen tilstand kører kroppens processer så hurtigt, at den bruges og slides på alle plan, hvilket er helt naturligt. Vi er derfor programmeret til hver eneste nat under søvnen at reparere de skader, som kroppen påfører sig selv i løbet af dagen.

Når du sover, optimerer du organerne og restituerer hele kroppen. Dette giver dine celler et pusterum til at genopbygge, inden det går løs igen. Under din søvn frigives forskellige hormoner, der healer kroppen. Når søvnen forstyrres, nedsættes denne funktion. Hvis vi ikke får nok søvn, har kroppen ikke tid nok til at restituere og heale de skader, som er kommet. Over længere tid vil det have en effekt på vores helbred.

Tilstrækkeligt med søvn regulerer vores temperatur. Dette skyldes, at når vi sover, falder kropstemperaturen, og energiforbruget nedsættes, hvilket giver kroppens celler en pause til at restituere og reparere kroppen samt genopbygge nyt væv. Det er bl.a. derfor, at atleter anbefales at passe deres søvn for at undgå skader. Under søvn dannes stoffer af stor betydning for vores immunsystem; stoffer, som er med til at bekæmpe infektioner i kroppen.

Søvn er bivirkningsfri og gratis medicin for dit sind, din krop og din sjæl. Derudover er søvnen med til at holde dit humør højt.

Når du sover 7-9 timer i døgnet, vil kroppen opnå en helbredende, forebyggende og genopbyggende funktion på rigtig mange områder.

Det er dog vigtigt at vide, at alle mennesker en gang imellem oplever akut søvnbesvær, men hvis det er over længere perioder eller for ofte, skal vi tage det seriøst.

## FORDELE/ULEMPER - SØVN

- Kroppens immunforsvar og stressniveau
- At tage på i vægt, da kroppen udskiller mere kortisol (langtidsstresshormonet)
- Din kulde/varme termostat kan blive sat helt ud af funktion
- Stor effekt på opbygningen af din hjerne
- Hukommelsen
- Din indlæring bliver forringet, og du kan have svært ved at koncentrere dig om de mere komplicerede eller nye opgaver
- Koncentrationsevnen formindskes; falder allerede efter to døgn med dårlig søvn
- Dit fokus forsvinder allerede efter én nat med dårlig søvn
- Hukommelsen bliver dårlig, og ny læring nærmest umuligt
- Stive og anspændte muskler
- Ældning
- Humøret nedsættes med risiko for angst/frygt/agression/vrede/depression
- Produktion af vækst-, køns- og mæthedregulerende hormoner nedsættes
- Stresshormoner og appetithormoner hæver og sænker niveauet af Leptin (mæthedshormonet) og øger niveauet af Ghrelin (sulthormonet)
- Risiko for sygdomme som diabetes 2 samt hjertekar- og hjertesygdomme