

## 7 effektive triks: Slik sovner du raskere

**Søvnløshet** er ikke bare frustrerende – det kan også være direkte **skadelig** for helsa. Vi har gått på **oppdagelsesferd** i **vitenskapens** arkiver og funnet sju effektive triks slik at du kan sovne raskere.

Lange netter der du ligger i senga og **vri** og **kaster på deg** under dyna mens tankene flyr i alle retninger og du frustrert kikker på sifrene på vekkerklokka.

Svært mange mennesker over hele verden har problemer med søvnen, og det kan gjøre hverdagen vanskelig i kortere eller lengre perioder av livet.

Og i tillegg til de **opplagte** konsekvensene som mindre energi og økt **tretthetsfølelse**, kan mangel på søvn være direkte skadelig for helsa, og det kan øke risikoen for en rekke sykdommer som f.eks. type 2-diabetes og **overvekt**.

Men ifølge vitenskapen er det flere ting du lett og raskt kan gjøre for å unngå problemene og sovne raskere. Vi har samlet sju effektive triks fra vitenskapens arkiver.

### 1. **Tving deg selv til å være våken**

Det kan høres ut som litt av et paradoks, men **ikke desto mindre** virker det.

Omvendt psykologi kan også ha nytteeffekt når det gjelder tretthetsfølelsen.

(En) søvnløshet – bezsenność

Skadelig – szkodliwy

(En) oppdagelsesferd – wyprawa odkrywcza

(En) vitenskap – nauka

Å vri – kręcić, obracać (å vri – vridde – har vridd)

Å kaste på seg – rzucać się, szarpać się (å kaste – kastet – har kastet)

Opplagt – oczywisty, jasny

(En) tretthetsfølelse – uczucie zmęczenia

(Ei, en) overvekt – nadwaga

Å tvinge seg – zmusić się (å tvinge – tvang – har tvunget)

Ikke desto mindre – niemniej jednak, jednakże, pomimo

Det viser en mindre undersøkelse ved University of Glasgow i Skottland, der **forsøksdeltagerne** ble delt inn i to grupper som begge gikk til sengs. På den ene gruppen ble deltagerne bedt om å holde seg våkne, på den andre ble de bedt om å prøve å sove.

Forskerne oppdaget at de deltagerne som ble tvunget til å holde øynene åpne, sovnet raskere, og de hadde også mye mindre **angst** for oppgaven.

## 2. Hold soverommet **kjølig**

Når du sovner, **synker** kroppstemperaturen litt. Det kan ifølge Harvard Medical School være med på **å sette fart på** søvnhormonene.

Faktisk mener eksperter at den mest søvnvennlige temperaturen ligger et sted mellom 15 og 19 grader.

## 3. **Behold** sokkene på

Det kan være en fantastisk følelse å ta av seg de **stramme** sokkene etter en lang arbeidsdag.

Men noe **tyder på** at det kan være nyttig å ta dem på seg under dyna.

En **sveitsisk** undersøkelse som er publisert i tidsskriftet Nature, viser at varme føtter og hender kan gjøre det lettere å sove raskt.

**(Et) forsøk** – eksperyment, próba, doświadczenie

**(En) deltaker/deltager** – uczestnik

**(En) angst** – strach, lęk, obawa

**Kjølig** – chłodny

**Å synke** – obniżać się, spaść (å synke – sank – har sunket)

**Å sette fart på noe** – ożywiać, wprawiać w ruch (å sette – satte – har satt)

**Å beholde** – zatrzymać, zachować (å beholde – beholdt – har beholdt)

**Stram** – ciasny, obcisły

**Å tyde på** – wskazywać na (å tyde – tydet – har tydet)

**Sveitsisk** – szwajcarski (Sveits – Szwajcaria)

I undersøkelsen fikk deltakerne lagt en varm vannflaske i fotenden av senga, noe som utvidet blodkarene på overflaten av huden og stimulerte til temperaturfall, noe som setter fart i søvnhormonet melatonin.

#### 4. Bruk 4-7-8-metoden

Den Harvard-utdannede bestselgerforfatteren dr. Andrew Weil har en egen pusteøvelse som kalles 4-7-8-metoden, og som har blitt verdensberømt for å få folk til å sovne raskt og effektivt.

Øvelsen skal etter sigende fortelle kroppen at det er tid for å sove, og hjelpe deg til å sovne på under et minutt. Før du starter øvelsen, må du plassere tungespissen akkurat der tannkjøttet møter fortennene.

Der må tungen være plassert gjennom hele øvelsen.

Metoden går ut på at du puster inn gjennom nesa i fire sekunder. Deretter holder du pusten i sju sekunder, og til slutt puster du ut gjennom munnen i åtte sekunder.

Denne prosessen gjentas fire ganger.

#### 5. Fyll soverommet med lavendel

Lavendel kan gi en herlig lukt i huset.

Men ikke nok med det – lavendel kan også forbedre søvnen.

**Å utvide** – rozszerzać, poszerzać (å utvide – utvidet – har utvidet)

**(Et) blodkar** – naczynie krwionośne

**(Ei, en) overflate** – powierzchnia

**(En) hud** – skóra

**(En) pusteøvelse** – ćwiczenie oddechowe

**Verdensberømt** – światowej sławy, znany na całym świecie

**Etter sigende** – podobno (według tego, co zostało powiedziane)

**(Et) tannkjøtt** – dziąsło

**(En) fortann** – siekacz (ząb)

**(En) lavendel** – lawenda

En undersøkelse fra 2005 utført av forskere ved Wesleyan University i USA viste at deltagere som luktet på lavendelolje i to minutter tre ganger med ti minutters mellomrom, **forbedret** den dype søvnen sin og følte seg mer energiske morgenen etter.

## 6. Tenk på **yndlingsstedet** ditt

I stedet for å telle **sauer** kan det være lurt å **forestille deg** et sted som får deg til å føle deg glad og rolig.

Det kan nemlig hjelpe deg til å glemme de bekymringene og tankene som **bremser** søvnprosessen. I en undersøkelse ved Oxford University sovnet forsøksdeltagere med søvnproblemer 20 minutter raskere når de ble bedt om å forestille seg **behagelige** og **avslappende omgivelser**, som for eksempel en strand eller en foss.

## 7. Lytt til musikk før sengetid

**Stillhet** er ofte assosiert med bedre og raskere søvn.

Men det er **ikke nødvendigvis** riktig. Undersøkelser har vist at klassisk musikk, eller annen musikk med et tempo på mellom 60 og 80 slag i minuttet, kan **lulle** deg raskere i søvn.

I en undersøkelse fra 2008 opplevde studenter i alderen mellom 19 og 28 år som lyttet til klassisk musikk i 45 minutter før sengetid, en **markant** forbedring i søvnkvaliteten.

Dessuten viste det seg også at den klassiske musikken reduserte depresjonssymptomer som **en bivirkning**.

**Å forbedre** – poprawiać, ulepszać  
(å forbedre – forbedret – har forbedret)

**(Et) yndlingssted** – ulubione miejsce (yndlings- – ulubiony, f.eks. en yndlingsforfatter – ulubiony pisarz)

**(En) sau** – owca

**Å forestille seg** – wyobrazić sobie  
(å forestille – forestilte – har forestilt)

**Å bremse** – hamować (å bremse – bremset – har bremset)

**Behagelig** – miły, przyjemny

**Avslappende** – relaksujący, odprężający

**(En) omgivelse** – otoczenie, okolica

**(En) stillhet** – cisza, spokój

**I k k e n ø d v e n d i g v i s** – niekoniecznie

**Å lulle** – lulać, kołysać (å lulle – lullet – har lullet)

**Markant** – wyraźny, rzucający się w oczy

**(Ei, en) bivirkning** – skutek uboczny, działanie uboczne

Artikkelen «7 effektive triks: Slik sovner du raskere» av Nanna Vium ble hentet fra [natgeo.no](https://natgeo.no/vitenskap/mennesker/kroppen/7-effektive-triks-slik-sovner-du-raskere?fbclid=IwAR3qgPD4qNwgosM4kAYTTy3IM4sjQ6mRiZ_vDwUzm3mScmcKfmAKYm1D1fc): [https://natgeo.no/vitenskap/mennesker/kroppen/7-effektive-triks-slik-sovner-du-raskere?fbclid=IwAR3qgPD4qNwgosM4kAYTTy3IM4sjQ6mRiZ\\_vDwUzm3mScmcKfmAKYm1D1fc](https://natgeo.no/vitenskap/mennesker/kroppen/7-effektive-triks-slik-sovner-du-raskere?fbclid=IwAR3qgPD4qNwgosM4kAYTTy3IM4sjQ6mRiZ_vDwUzm3mScmcKfmAKYm1D1fc) (tilgangsdato: 29.01.2019)