

# Søvn, lys og mørke

♥ [Hvid støj for bedre søvn](#)

♥ [Hvid støj download](#)

Mange mennesker døjer ind i mellem med at sove, at falde i søvn og at blive udhvilet.

Og det gør vi ikke mindst fordi, vi lever i en døgnrytme, som vi ikke er skabt til.

Det naturlige ville være at gå i seng ved solnedgang året rundt og simpelthen sove, når der er mørkt. Så ville vi arbejde med på hele naturens gang – også vores egen.

Vi skal sove nok og sove godt – men det er ikke ligegyldigt hvornår.

Under søvnen fra ca. kl. 22 til kl. 2 foregår der en vigtig fysisk genopbygning, blandt andet af hormonale tilstande (væksthormoner, kønshormoner, etc.) Mangel på søvn sætter desuden kroppen i et alarmberedskab, der øger antallet af stresshormoner.

Under søvnen fra kl. 2 til kl. 6 foregår den mentale genopbygning.

Man kan godt vågne efter få timers søvn og føle sig udhvilet, fordi den mentale genopbygning har fundet sted. Men i længden vil immunforsvaret tæres af den manglende fysiske opbygning, og man vil derfor blive syg, hvis man ikke får sovet ud.

Undersøgelser har vist, at hver times søvn før midnat er cirka dobbelt så nyttig, som timerne efter midnat. At sove fra midnat til kl. 8 er således ikke nær så godt, som at sove fra kl. 22 til kl. 6. Når man førhen kaldte søvnen før midnat for skønhedssøvn, var der altså noget om det. Vores søvnrytme reguleres især af Melatonin, som produceres i Pinealkirtlen også kendt som Koglekirtlen. Melatonin er desuden med til den fysiske genopbyggelsesproces og også derfor særdeles vigtigt at have nok af.

Når vi om aftenen skal falde i søvn sætter koglekirtlen en produktion i gang af melatonin.

Melatonin produceres, ved at pinealkirtlen henter en aminosyre, Tryptofan, fra blodet.

Tryptofan bliver omdannet til Serotonin, som igen omdannes til Melatonin, når tilstrækkelige mængder af enzymerne NAT er til stede.

Kroppen opbevarer ikke Melatonin, så der er ikke et lager at tage af. Derfor er den daglige produktion meget vigtig. Den største produktion finder sted mellem klokken 2 og 3. Målinger viser, at melatoninlageret da er fem til ti gange højere end om dagen.

Når dagslyset når vore øjne, sendes et signal til Koglekirtlen. Den påbegynder derefter produktionen af Serotonin, som langsomt får os til at vågne og føle os udhvilede.

## Lysbehandling – hvordan hjælper det?



En del af os er plagede af vinterdepression i en eller anden grad, og mange har opnået gode resultater med lysbehandling.

Lysbehandling kan desuden forstærke effekten af medicinsk behandling af depression, så det kan være en fordel at kombinere. Behandlingen består i at sidde foran et lys-apparat med lys af 10.000 lux i ½-1 time ad gangen. Ved vinterdepression indtræder forbedringen oftest efter to ugers daglig behandling.

Når det intensive lys gennem øjnene giver signal til Koglekirtlen om at producere mere Serotonin, vil man således komme til at føle sig friskere om dagen. Men da det jo også styrker dannelsen af Melatonin, som finder sted, når øjet registrerer, at der mangler lys, kan man skubbe døgnrytmen og få bedre søvn.

Det mest almindelige er, at man har problemer med at falde i søvn, med at komme op næste morgen, har et større søvnbehov end normalt, og at man føler sig udmattet hele tiden.

Her kan lysbehandling hjælpe, når man tager den om morgenen. Man skal tage behandlingen, lige så snart man er stået op, for at få det bedste resultat. Man kan dog prøve sig frem, hvordan det bedst muligt kan indarbejdes i dagligdagen.

Man kan også have problemer med at vågne alt for tidligt - længe før, man reelt er udsovet, og at føle sig udmattet af det. Så skal man tage lysbehandlingen sent om eftermiddagen indtil senest kl. 18 for at flytte døgnrytmen, så man sover længere.