Sov bekymringene vekk!

Om kvelden hender det at mørke tanker og uro trenger seg på. Visste du at en god natts søvn kan gjøre at alt ser lysere ut når du våkner?

AV ODA TØMTE | PUBLISERT 10. OKT. 2019 | OPPDATERT 26. FEB. 2020

Gutt sover med mørkeblå bakgrunn med illustrerte stjerner og en månerundt

Foto: Getty Images

Hva var det egentlig jeg sa til kameraten min i skolegården i dag? Ble han litt irritert på meg? Og var det noen som lo av meg da jeg leste høyt fra feil bokside i norsktimen?

Mange har opplevd at uro og mørke tanker kan komme snikende etter at vi er gått til sengs om kvelden. Men når du våkner neste dag, er ofte bekymringene som vasket bort i løpet av natta. Det som var et kjempeproblem kvelden før, kan du bare smile av når du våkner.

Hva er det egentlig som skjer i hjernen når vi sover?

Mens vi sover, går hjernen vår gjennom opplevelser som er fulle av følelser. Det har den svenske forskeren Christian Benedict funnet ut. I løpet av natten sover vi gjennom ulike søvnfaser.

Den siste søvnfasen kalles REM-søvn eller drømmesøvn. Da øker aktiviteten i amylgada, hjernens følelsessenter.

- Når det dukker opp følelsesladde minner, sørger REM-søvnen for at det vi har opplevd i våken tilstand, ikke virker så ille likevel, forteller Christian. Tenk deg en mamma eller pappa som sier til barnet sitt: "Dette skal du ikke bekymre deg over. Jeg har full kontroll." Det er omtrent dette REM-søvnen sier til hjernen vår mens vi sover!

Bekymrings-vaskingen som skjer i hjernen under REM-søvnfasen, er en viktig funksjon i kroppen vår, mener Christian. Bekymrings-vasken er nemlig kroppens egen måte å håndtere sterke følelser på, og sørge for at vi får det bedre når vi våkner.

Hvis vi sover dårlig om nettene, kan det gjøre at vi føler oss triste, slitne eller lei oss. Derfor er det viktig å legge seg i tide.

Tegning av en herne med tre z'er over og et batteri-ikon som indikerer lading

Mens vi sover, vasker hjernen vekk bekymringer. Illustrasjon: Tank.no

Ut i dagslys!

Det sterke lyset fra mobil- og dataskjermer kan holde oss altfor våkne utover kvelden. Hjernen tror det er dag, og døgnrytmen blir forstyrret.

Om dagen, derimot, er det viktig at du utsetter deg for lys. Du trenger faktisk en viss mengde dagslys for å bli trøtt om kvelden! Det er fordi dagslyset bidrar til at kroppen holder seg til en fast døgnrytme: Våken om dagen, trøtt nok til å sove om kvelden og natten.

Tegning av mobiltelefon med forbudt-symbol

Lys fra skjermer kan være dårlig for nattesøvnen. Illustrasjon: Tank.no

Det er ikke så mye som skal til. På en dag med sol er det nok å være ute i dagslyset i 30 minutter. På en overskyet dag må vi være ute i rundt en time for å få like mye lys.

- Hvis du ikke har mulighet for å gå ut i løpet av dagen, så sett deg ved et vindu, anbefaler søvnforskeren Christian Benedict.

God natt!

MAT OG HELSE MENNESKEKROPPEN FØLELSER

Meldinger ved utskriftstidspunkt 25. april 2025, kl. 15.36 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.