

3 LØSNINGER

Grundmodul

Elevark 1

Gruppearbejde om søvnens betydning. Bliv klogere på din egen søvn.

Opgave:

1. Læs fagteksten om sammenhæng mellem for lidt søvn og stress.
2. Identificér de væsentlige faktorer i hvert punkt i fagteksten og marker dem.
3. Overvej med dig selv, hvilke faktorer gør sig gældende i dit liv.
4. Beskriv dine overvejelser til din gruppe og forklar, hvordan de påvirker din søvnlængde og søvnkvalitet.
5. Når alle har fremlagt i gruppen, analyserer gruppen, hvilke 3 faktorer der har størst betydning for gruppens samlede påvirkning af søvn.
6. Vurder og diskuter tre konkrete og brugbare anbefalinger til jer selv for at opnå en bedre kvalitetssøvn. Brug skemaet til at registrere jeres overvejelser.

	Fælles faktor	Fælles løsningsforslag
1		
2		
3		

Fagtekst: Stress og søvn

- En del søvnlaboratorieundersøgelser tyder på, at selv relativt milde eksperimentelle stresspåvirkninger (f.eks. blodprøvetagning og ubehagelige film) er forbundet med objektive målte ændringer i form af forlænget indsovningstid, hyppigere opvågninger og forringet søvneffektivitet.
- I et mindre antal studier har man fundet, at stressende livsbegivenheder (f.eks. skilsmisse), og andre former for daglig stress (f.eks. diskrimination og økonomiske vanskeligheder) kan resultere i søvnproblemer (f.eks. forlænget selvrapporert indsovningstid, hyppigere opvågninger og forringet søvneffektivitet). Disse resultater er indtil videre kun delvis bekræftet af undersøgelser med objektive søvnmål.
- Mange undersøgelser viser, at traumatiske hændelser (f.eks. naturkatastrofer, krig og fysiske overgreb) og efterfølgende posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD) er forbundet med øget forekomst af selvrapporerede søvnproblemer.
- I et mindre antal undersøgelser har man fundet en række mulige arvelige forhold og psykologiske træk (f.eks. høj ængstelighed), som er forbundet med tendens til at reagere fysiologisk kraftigere på stress og med efterfølgende forhøjet risiko for at udvikle søvnproblemer i forbindelse med stress.
- Sammenhænge mellem stress og søvnproblemer kan betragtes som en kompleks selvforstærkende proces, hvor: a) stress er forbundet med øget følelsesmæssig aktivering og tendens til at reagere med bekymring og overdreven grublen (rumination) over udfordringer, problemer eller hændelser, som igen aktiverer neurologiske, hormonelle og andre biologiske processer, som hæmmer søvn, og b) den heraf følgende øgede følsomhed under søvnen fører til nedsat søvnkvalitet (f.eks. i form af ændringer i søvnstrukturen og mere afbrudt søvn), som selv bidrager til øget stressfølsomhed, lavere livskvalitet og flere bekymringer i vågen tilstand.

Kilde: Vidensråd, Søvn og Sundhed, 2015: 115