



Forebyggelse

Derfor betaler det sig at investere i din søvn

Søvn er et meget privat emne, som arbejdsgivere sjældent blander sig i, men søvn påvirker, hvordan vi har det både privat og arbejdsmæssigt. Der er mange vindinger at hente, når vi sover bedre.

Dårlig eller manglende søvn medfører mange risici

Hvert 30. sekund sker der en bilulykke et sted i verden, der er forårsaget af mennesker, som har sovet dårligt. Antallet af bilulykker pga. dårlig søvn er langt højere end bilulykker forårsaget af alkohol- eller stofpåvirkning.

- Når vi sover, genopbygger vores krop fysiologisk og psykologisk, vores immunsystem styrkes, og læring lagres i langtidshukommelsen.
- Vores sultregulerende hormoner stimuleres også om natten. Forsøger du at tabe dig, men sover for lidt eller for dårligt, vil du derfor have svært ved at tabe dig.

Dårlig søvn påvirker vores relationer og arbejdsklima

- På et fodboldhold kan det have store konsekvenser, hvis én spiller har sovet dårligt og ikke performer. Det kan betyde forskellen mellem at vinde og tabe. I en virksomhed kan dårlig søvn over tid sprede sig som dårligt arbejdsklima.
- Dårlig søvn over længere tid kan også påvirke dit privatliv negativt.

Sammenhæng mellem stress og dårlig søvn

Når vi er stressede, udskiller kroppen mere stresshormon, hvilket gør det svært for kroppen at udskille søvnhormon.

- Stress og søvn er lidt som "hønen eller ægget". Når vi sover dårligt, vil mange opleve stigende tendens til stress. Omvendt sover vi ofte dårligere, når vi er stressede.
- Stress kan skabe uro i kroppen og gøre det svært at falde i søvn. Du kan også gå ud som et lys, men vågner så til gengæld op flere gange om natten. En dårlig spiral, der resulterer i manglende overskud.
- Du kan ændre den negative spiral ved at gøre ting, der enten gør, at du falder nemmere i søvn, eller får dig til at føle dig mindre stresset.

Et godt råd

Måske tænker du, at det ikke giver mening for dig at fokusere på din søvn. Men det gør det. Optimering af din søvn vil både påvirke din fysiske og mentale tilstand – privat såvel som professionelt.