

Træt af at være morgensur?

**Bliv ven med dit**

**VÆKKEUR**



## Sov godt og vågn glad

Se, hvordan du **skruer op** for melatonin, når du skal sove – og **slukker** for det, når du skal vågne!

**1 Sug daglyset til dig.** En times udeliv, helst midt på dagen, hvor lyset er stærkest, slukker for melatoninproduktionen i dagtimerne – og så er der mere til natten!

**2 Tag for dig af banan,** valnødder, kalkun, solsikkefrø og mælk til aften – de menes at øge din krops evne til at udskille melatonin.

**3 Lær at meditere.** Meditation inden sengetid skulle have en gunstig effekt på melatoninindannelsen.

**4 Skru ned for lyskilderne** i timerne inden, du går i seng – det hjælper til at øge mængden af melatonin. Hvis du derimod sidder længe oppe foran tv eller pc, udskilles der mindre melatonin.

**5 Hold dit soveværelse mørkt.** Ud med gardiner, der skiller – og op med mørklægningsgardinet. Mørket hjælper dig til at udskille mere melatonin.

**6 Tænd ikke lyset,** hvis du skal på toiletet om natten. Så vågner du endnu mere.

**7 Tænd alt lyset,** hvis du har svært ved at vågne om morgenen. Det slukker nemlig for melatoninproduktionen.

50-årige har kun halvt så meget af naturens egen sovemedicin, melatonin, i kroppen som 25-årige. Vi sover simpelthen lettere med alderen. Derfor vågner vi mindre udhvilede – og mere morgensure! Heldigvis kan du snyde kroppen til en god søvn. Se hvordan, og sov godt allerede i aften.

**H**vordan har du det, når vækkeuret ringer? Vågner du med et lille smil på læben – eller er smilet vendt til en sur smiley? Hvis du er morgensur, så kan du vælge at sige, at "sådan er jeg nu engang om morgenen" – eller du kan tage kampen op og gøre kål på den værste surhed til glæde for dig selv og dine omgivelser. For det kan lade sig gøre, også selv om din surhed har helt naturlige biologiske forklaringer.

Morgensurhed hænger sammen med dårlig søvn og en naturlig nedgang i kroppens søvnhormon melatonin. En 25-årig har således dobbelt så meget melatonin i kroppen som en 50-årig. Det er et vilkår. Men vi kan faktisk sætte ind på hele tre områder: Vi kan stimulere dannelsen af melatonin, vi kan ændre vores søvn-vaner og vi kan skabe bedre rammer for en glad opvågning.

### Kvinder er mere sure!

Hvor morgensur du er, afhænger af, hvor godt du har sovet, og hvornår du bliver vækket. Og af alder og køn. Er du en kvinde i din bedste alder, har du stor sandsynlighed for at slå øjnene op i den morgensure gruppe.

Kvinder er generelt mere morgensure end mænd, viser en engelsk undersøgelse: En ud af fire mænd er aldrig morgensur, mens det kun gælder for en ud af syv kvinder. Kvinder over 45 har ifølge undersøgelsen også flest søvnproblemer – næsten halvdelen af dem siger, at de aldrig får en god nats søvn. Kvinder er kun overgået i mor-

gensurhed af deres teenager-børn. En ud af fire teenagere vågner op og er morgensure – i helt op til fire timer! De sover nemlig generelt for lidt og har brug for rigtig meget søvn. Det har vi voksne ikke, men den søvn vi får, må til gengæld gerne være af god kvalitet. Og det kniber gevaldigt, jo ældre vi bliver, fordi vi sover lettere på grund af den manglende melatonin. Men det viser sig faktisk, at vi kan gøre rigtig meget for at stimulere dannelsen af melatonin – blandt andet ved at styre, hvor meget og hvor lidt lys, vi får.

### Ikke sur, men "morgenstille"

Søvnen er delt op i søvnperioder på ca. 90 minutter. I dem falder vi i søvn, sover tungt, har REM-søvn, hvor vi drømmer, hvorefter vi næsten vågner igen. Børn og unge vågner sjældent op i mellemrummet mellem søvnperioderne, men jo ældre vi bliver, desto oftere gør vi det – og jo længere tid kan vi være vågne ad gangen.

Bimler vækkeuret, inden du har afsluttet en søvnperiode, vil du være mere indesluttet og irriteret end ellers. Og det er netop, hvad der ofte sker for os, som andre kalder for "morgensure". I virkeligheden er vi bare "morgenstille", fordi vi er blevet revet ud af en søvnperiode i utide. Vi er ganske enkelt ikke rigtig vågne, men går rundt som zombier.

Når vi bliver afkrævet almindelige menneskelige svar og reaktioner, føler vi os pressede og reagerer aggressivt. Heldigvis går morgensurheden over i takt med, at blodgennemstrømningen ►

► øges til krop og hjerne. Men det kan være meget godt at huske på for den, som selv er morgenfrisk, at den utilnærmelige kvinde eller teenager, man møder i køkkenet, bare skal have lidt tid til at komme til sig selv. De er i en slags undtagelsestilstand.

Selv kan vi lette vores opvågning, blandt andet ved at tænde en masse lys straks vi står op.

### Vågen af stress og bekymringer

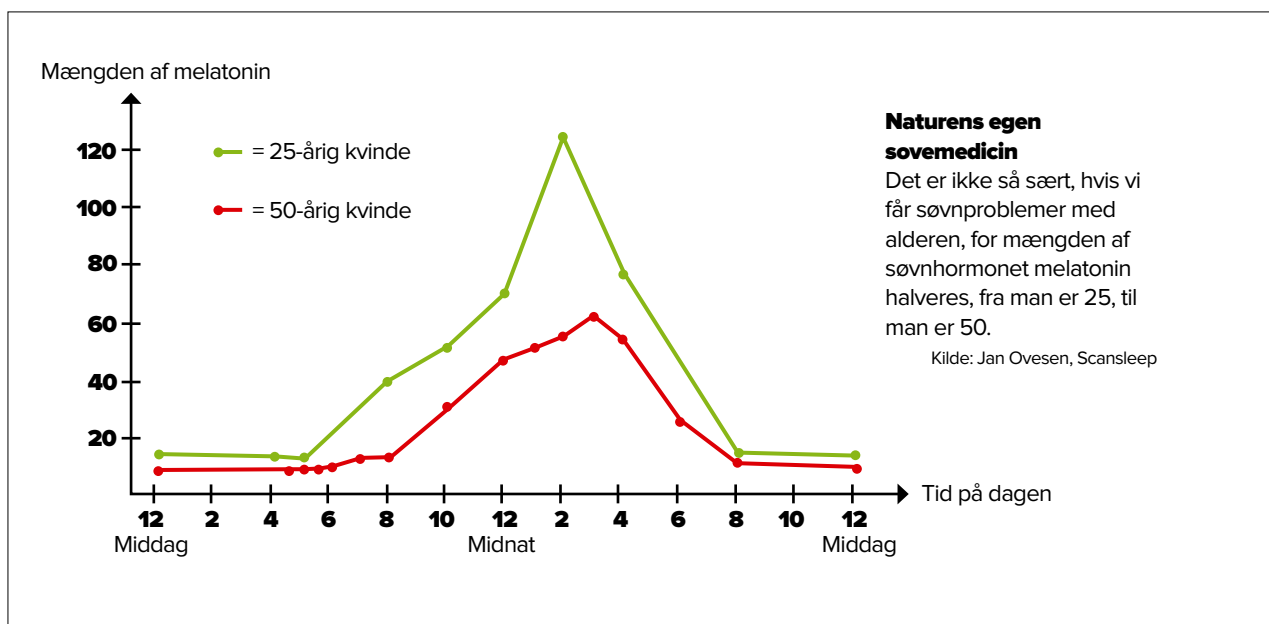
En stærkt medvirkende årsag til morgensurhed kan også være, at vi vågner oftere og er vågne i længere tid mellem

søvnperioderne. Hvis du vågner helt op meget tidligt om morgenen, kan det være ekstra svært at falde i søvn igen. Umiddelbart har du sovet nok, men ikke nok til at klare dagen, der venter. I fagsprog kaldes det "for tidlig opvågning", og det er på det tidspunkt, mange bliver stressede.

Hvis du tænker, at "nu er der kun halvanden time, til jeg skal op, og hvis jeg ikke falder i søvn, får jeg en rigtig hård dag"... så bliver du helt sikkert mere vågen – og humørbarometret står på "morgensurhed". Det samme kan ske, hvis du er plaget af bekymrin-

ger om natten, hvad mange kvinder er i årene omkring overgangsalderen. De fysiske forandringer og de ændrede relationer til ens nærmeste – som store børn, der flytter hjemmefra og gamle forældre, der bliver plejekrævende – kan udløse natlige spekulationer.

Uanset hvad din morgensurhed skyldes, kan du gøre meget for at komme den til livs. Hele vores livsstil har indflydelse på vores søvnkvalitet, så for hver lille god vane, du indfører, bevæger du sig et skridt længere væk fra det monster, du ikke vil være om morgenen. ■



## DET ER BEVIST: MOTION GØR GLAD

Tidligere var lægerne hurtige til at give kvinder i overgangsalderen medicin mod humørsvingninger. I dag har man opdaget, at **motion er naturens egen medicin**, forklarer dr. med. og aldersforsker Henning Kirk, der for nylig har udgivet bogen "Sådan holder du hjernen i gang". Dels sover man

simpelthen bedre, når man er fysisk træt. Dels viser det sig, at motion sætter gang i stoffer, der afhjælper humørsvingningerne. Ud over at være sundt for hele kroppen, styrker det stofskiftet og får hjernen til at danne dopamin, endorfin og serotonin – alle stoffer, der giver os et kick og sætter humøret i vejret. Så ud



## Gode vaner = god søvn = god morgen!

### DE ER DÅRLIGE FOR DIN SØVN

■ **Sovemedicin og alkohol** gør, at man hurtigt falder i søvn, men begge dele forringer kvaliteten af især de første søvnperioder.

■ **Kaffe, te og cola** om aftenen virker opkvikkende, så det bliver sværere at falde i søvn.

■ Det samme gælder **slik og kage** – det kan ligefrem gøre os sultne før sengetid.

Kilder: Ginny Rhodes, Formand for Foreningen af Kliniske Diætister og Dr. med. Henning Kirk.

over at man sover bedre, når man får motion, hjælper det også gevaldigt på humøret: **Man bliver både mindre morgensur og mere oplagt i løbet af dagen.** Og så styrker fysisk aktivitet vores evne til at kontrollere stress og tænke klart, så vi bliver bedre til at løse problemer.

### MORGEN: Lys og tid

Hvis du kan skaffe dig en **halv time ekstra om morgenen** til at sove – eller vågne – i, vil det gøre underværker for resten af dagen. Erstat evt. det bimlende vækkeur med et **dagslysvækkeur**, der stille og roligt øger lysstyrken, indtil du vågner. Tænd masser af lys, så snart du står op. Og gå hurtigt i bad. Det kvikker op. Spis ordentlig **morgenmad**, så din krop og hjerne får tilført ny energi. **Fortæl din familie**, hvordan du har det – at du er ”morgenstille” og så vidt muligt skal lades i fred, så du ikke bliver morgensur!

### MIDDAG: En lille lur

Husker du det gamle reklameslogan ”Træt kl. 15?” Mange siger, at de går sukkerkolde om eftermiddagen. Men i virkeligheden mangler vi hverken sukker eller ilt til hjernen. Vi mangler søvn. En del mærker det allerede lige efter frokost, hvor blodtilførslen koncentrerer sig i maven med fordøjelsesarbejde. Hvis man har mulighed for at give efter og lægge sig ned og få en lille middagslur, er det både sundt og behageligt – og det giver eftermiddags- og aftentimerne forbedret kvalitet, forklarer søvnforskeren. Vi præsterer bedre, vi er mere tolerante og glade, og vi er bedre i stand til at løse problemer konstruktivt. Så har man mulighed for det, kan det absolut anbefales.

Men man skal enten sove til middag så kort, at man ikke falder i dyb søvn, altså et såkaldt **power-nap**, hvor man kun lige dører hen og måske sover nogle minutter – og maks. 20. Eller man skal tillade sig at sove en **hel søvnperiode på op til 90 minutter**. Hvis man falder i dyb søvn og skal vågne igen midt i en søvnperiode, så er det, at man føler sig helt rundt på gulvet og fungerer dårligt i timerne efter. Men en god middags søvn behøver altså ikke at forstyrre nattesøvnen.

### AFTEN: Ro og mørke

Det er fysisk umuligt at være helt oppe i omdrejninger til fem minutter i tolv, og så slukke lyset og sove som en sten til næste morgen. Kroppen og hjernen har brug for at gear ned. Og faktisk er det også indbygget i den måde, en normal dag ser ud for mange mennesker: Efter arbejde går man hjem og spiser, hygger sig med familie og venner, slapper af på sofaen, ser tv, gør sit aftentoilette, læser lidt. **Man dæmper lyset, og roen sænker sig.** Hvis man gør sådan, falder man til ro og har lettere ved at få en god nats søvn. Men flere og flere arbejder videre om aftenen eller er meget aktive på andre måder indtil sent. Og så bliver det svært at falde i søvn, man sover dårligt – og bliver morgensur.