

3 kvinder: **ENDELIG KAN VI SOVE IGEN!**

Karen kom søvnløsheden til livs med yoga

”Jeg rullede min
yogamåtte ud om
natten og gik i gang”

Bunden var nået, da Karen Pallisgaard fandt sig selv på køkkengulvet med hovedet hvilende på en stak aviser med mordet på Osama Bin Laden på forsiden.

– Jeg var så anspændt af søvnmangel, at jeg ikke kunne være i mig selv, jeg var fuldstændig hvileløs i min jagt på at finde ro, fortæller den 35-årige forfatter og journalist.

Søvnproblemerne toppede for godt fem år siden, da hun blev ramt af stress og samtidig stod overfor skilsmisse. Indtil da havde søvn aldrig været noget, der krævede hendes opmærksomhed, men op til et halvt år, før hun måtte lade sig sygemelde, blev det stadig vanskeligere at komme godt igennem natten. Selv om kroppen var vanvittigt træt, kørte hovedet i højt gear.

– Jeg havde bekymringstanker, blandt andet om, hvad der ville ske, hvis jeg blev sygemeldt. Der var natlige eksistentielle overvejelser om, hvorvidt jeg beskæftigede mig med det rigtige, og jeg havde voldsom dødsangst. Jeg lå også og kom i tanke om alt muligt praktisk, jeg var bange for at glemme, så jeg lå og skrev noter til mig selv på min iPhone om natten.

Morgenen blev derfor indledt med koldt brusebad for at komme til bevidsthed, og det var svært at hænge sammen dagen igennem.

– Den kørte på overlevelse, med en

masse kaffe og sukker, selv om det bare trak mig ind i et endnu mere negativt mønster. Min læge tilbød mig på et tidspunkt sovemedicin, men det var jeg bestemt ikke interesseret i.

YOGA OM NATTEN

Til gengæld havde Karen Pallisgaard tidligere praktiseret meditation og yoga, og efter det natlige ophold på køkkengulvet, besluttede hun sig for at forsøge at finde hvile ad den vej.

– I stedet for hele tiden at fortælle mig selv, hvor kort tid jeg havde tilbage at sove i, begyndte jeg at sige, nærmest som til et barn: ”Hvis du ikke kan sove, skal du heller ikke det. Så kan du finde hvile i stille og rolige yogaøvelser.” Jeg rullede min yogamåtte ud om natten og gik i gang.

Derefter indførte Karen Pallisgaard en rutine, som hun stadig efterlever, med yoga-øvelser inden sengetid. Yoga er både fysisk og psykisk afspænding og har en positiv virkning på evnen til at falde ned og give slip på tankemylderet.

– I hverdagen er det bare 10-15 minutter med stræk- og åndedrætsøvelser, som gør mig klar til søvnen. Det er blevet min faste aftenpraksis, og det hjælper virkelig. Men man skal give det tid, det er ikke et quick-fix, det skal være en rutine, før man kan forvente at mærke effekten for alvor.



Efter sin tre måneder lange sygemelding var hun tilbage i sin stilling som magasinredaktør, men besluttede efter nogen tid, at det ikke var det rigtige for hende. I stedet valgte hun at blive selvstændig og har siden skrevet flere bøger om yoga, hvoraf især "Begynder-yogabogen" beskæftiger sig med søvn.

RO PÅ

I november udkom Karen med bogen "Langsom livsstil", som ifølge forfatteren ikke er en luksus forbeholdt rige, dovne eller arbejdsfrie mennesker.

– Alle raske mennesker kan træffe et valg om at trække vejret roligt, se mindre tv og se folk i øjnene. I den vestlige verden er vi kommet meget langt fra vores biologiske rytme, og det er ikke et godt udgangspunkt for søvn. Jeg prøver at lade være med at se tv eller bruge smartphone sidst på dagen, for når jeg gør det, påvirker det min søvnkvalitet. Jeg vil gerne være i seng senest kl. 22 og sove syv-otte timer.

Karen Pallisgaards søvnmønster blev dog igen alvorligt forstyrret i op til halvandet år efter datterens ankomst, men nu sover pigen igennem, og det samme gør hendes mor. Når hun en sjælden gang har problemer med at sove, lægger hun hænderne på maven, og trækker vejret langsomt – en simpel yogaøvelse, som stort set altid ender med, at hun falder i søvn.

Yogaøvelse mod søvnløshed

Læg dine hænder med håndfladerne nedad på den blødeste del af maven, lige under navlen. Træk vejret så dybt, at maven næsten skubber hænderne væk. Pust dig gerne så meget op, at du også får åndedrættet om på bagsiden og kan mærke din ryg søge mod gulvet. Gentag mindst tre gange.

Fra bogen "Langsom livsstil" af Karen Pallisgaard

Lotte fik hjælp på en søvnklinik

"Det var lidt skamfuldt. Hvad er man for én, hvis man ikke engang kan finde ud af at sove?"

For den 52-årige kunstner og grafiker Lotte Lambæk fra Esbjerg, stod søvnproblemerne på i syv år, før hun endelig fandt tilbage i gode sovevaner.

Problemerne begyndte i 2007, og hverken hun eller de søvnterapeuter, hun opsøgte, kunne finde en forklaring.

– Det var nok summen af en krævende periode. Jeg havde været igennem et kræftforløb med kemo, men det havde ikke forstyrret min søvn undervejs. Det var først bagefter, problemerne satte ind. Pludselig begyndte hun at vågne om natten. Det tog hurtigt til og blev et problem hver eneste nat.

– Jeg var lysvågen, men der var ikke noget bestemt, mine tanker kredsede om. Jeg havde bare følelsen af, at min krop var speedet.

PRØVEDE DET MESTE

Lotte Lambæk gik i gang med at efterleve alle de gængse søvnråd – hun skruede ned for aktiviteten om aftenen, gik i seng

på cirka samme tidspunkt i et køligt soveværelse og prøvede også hård sport, meditation og akupunktur. Når hun vågnede om natten, forsøgte hun sig med læsning af kedelige bøger og puslespil.

– Intet af det hjalp. Det eneste, der kunne give mig bedre søvn, var sove-medicin. Min læge prøvede flere gange at få mig indstillet til behandling på en søvnklinik, men jeg fik afslag.

Hverdagen i mange år var derfor præget af den dårlige søvn, det var først op ad formiddagen, hun følte sig klar i hovedet.

– Jeg tror ikke, der var nogen på min daværende arbejdsplads, der tænkte over det, selv om jeg følte, jeg kravlede derind. Jeg er en energisk type, og det hjalp mig nok til at overvinde den manglende søvn. På den anden side forhindrede det mig også i at bryde sammen, så alle inklusiv mig selv have indset på et tidligere tidspunkt, at jeg havde brug for hjælp, siger Lotte, der i dag er selvstændig kunstner.

Hun indviede ikke mange i sine søvn-

problemer.

– Selv om det prægede mit liv meget, var det også lidt skamfuldt. Hvad er man for én, hvis man ikke engang kan finde ud af at sove?

ENDELIG HJÆLP

Alligevel besluttede hun sig for at melde sig som deltager til et TV2-program om søvnløshed i håb om at få hjælp. Hun blev screenet af en søvnpsykolog og overvåget på klinik under en nats søvn, før diagnosen klassisk insomni – søvnløshed – blev stillet.

Hun fik besked om at indføre aftenritualer, som hun satte pris på, og som guidede hende i retning af søvn. Hun bruger stadig disse ritualer, fx sætter hun telefonen på lydløs og renser sit ansigt i god tid, før hun skal i seng.

Og til hendes usigelige lettelse hjalp behandlingen.

– Det mest afgørende var nok, at jeg blev lettet for det pres, det var konstant at være optaget af at få for lidt søvn. Jeg fik at vide af behandlerne, at det ikke er farligt at få for lidt søvn i en periode: ”Du dør ikke på tirsdag”, sagde en af dem. Det hjalp mig meget – også at vide, at jeg var i behandling og at nogen tog ansvaret fra mig.

For at komme ind i et sundt søvnmønster, skulle Lotte i begyndelsen også sove mindre end tidligere og gå senere i seng. Derefter trappede hun ganske langsomt sovetiden op, og sover nu typisk seks en halv time.

– Det er helt fantastisk at kunne sove igen. Jeg er blevet bedre til at passe på mig selv og sørge for at få nogle rolige aftener de fleste dage. Det hænder en gang imellem, at jeg har svært ved at sove, men nu har jeg redskaberne til at håndtere det, og det retter sig altid den efterfølgende nat.

Lottes søvnproblemer inspirerede hende efterfølgende til at lave en serie på ti mindre værker, som hun kalder godnathistorier. Små historier fra et fantasiunivers, hvor alt oser af fred og orden. Lige det man skal bruge, når man lægger sig til at sove, forklarer Lotte.



Mindre søvn kan gøre godt

En del af behandlingen for Lotte Lambæk var at sove mindre og gå senere i seng end normalt for at gøre hende endnu mere træt. Hvis hun sov godt, kunne hun efter en uge gå et kvarter tidligere i seng. Sov hun dårligt, skulle hun derimod gå et kvarter senere i seng den følgende uge.

Selvom det lyder som en enkel opskrift, understreger Lotte Lambæk, at der er flere elementer i behandlingen, og at man ikke skal regne med at kunne klare det selv.

Thit ser ASMR-videoer

”De får mig altid ind i en stemning, som gør, at jeg slipper tankemylderet og bliver parat til søvn”

Tankemylder var et tilbagevendende problem ved sengetid for 29-årige Thit Hansgaard, der studerer grafisk design og kommunikation i Odense.

– Jeg havde job i en forretning i tre-fire år, hvor jeg havde meget faste vaner og sov fint, men da jeg begyndte at studere, blev min søvnrytme brudt. Jeg begyndte at ligge og vende og dreje mig i sengen, især når der var pres på med studiet. Tankerne myldrede rundt, og jeg kunne ikke falde i søvn.

Det blev en dårlig spiral, for på dage med kort tid på studiet, var det fristende at tage en middagslur, selv om den hævned sig med endnu større søvnproblemer om natten.

– Mange af de ting, man absolut ikke skal gøre, gjorde jeg. Det var for svært at lade være at snuppe en middagslur, når jeg var helt tømt for energi, selv om jeg var klar over, at det ikke var smart. Og når jeg lå vågen om natten, begyndte jeg at tjekke Facebook, andre sociale medier og mail, så jeg havde endnu sværere ved at sove.

LYDE GUIDER IND I SØVLEN

I sin søgen efter noget, der kunne få hende til at falde ned og slippe tankemyl-

deret, begyndte hun på nettet at se mærkelige videoer af mennesker, der pakker ting op, som de har købt, og fortæller om dem.

– Jeg vidste ikke helt selv, hvorfor jeg så det, men det gav en behagelig og afslappende effekt, selv om det ikke var ASMR-videoer.

Den første ASMR-video jeg så, gik rent ind og fyldte mig med enormt stort velvære

Først da hun under en cykeltur hørte et program om ASMR - Autonomous Sensory Meridian Response - og om hvordan det havde hjulpet en kvinde med søvnproblemer, fandt hun en vej ud af sine egne.

– Det var første gang, jeg hørte om ASMR, men jeg styrtede hjem, skrev det ned og begyndte at søge på nettet. Og den første ASMR-video jeg så, gik rent ind og fyldte mig med enormt stort velvære, fortæller Thit Hansgaard.

Videoen viste amerikansk-russiske

Maria, der hvisker til kameraet, mens hun gør enkle ting som at tappe med neglene eller rede sit hår. Hun er blandt stjernerne i det ASMR-univers, der dyrkes på nettet af millioner af mennesker.

ASMR er en følelse af eufori ved at lytte til små og hviskende lyde, kradsen, tappen og knitren. Det kan forekomme sært for dem, der ikke genkender følelsen, men for Thit Hansgaard og mange andre, giver det en dyb følelse af fysisk og følelsesmæssig velvære.

– Det er ikke nogen ny følelse for mig, jeg har altid kendt den, måske især når kvinder hvisker, og når negle tapper på noget. Men det var først, da jeg hørte om ASMR, at det gik op for mig, at det var det, jeg følte.

GLEM DET MYSTISKE

Thit Hansgaard fandt ud af, at ASMR-videoer kunne hjælpe hende til at falde i søvn, så nu ser hun dem i sengen hver aften.

– Hvis jeg er træt, kommer søvnen meget hurtigt. Hvis jeg er knap så træt, ser jeg på videoerne i længere tid, men de får mig altid ind i en stemning, som gør, at jeg slipper tankemylderet og bliver parat til søvn. Jeg håber, at andre kan have samme oplevelse, og ikke lader sig



Godnat. ASMR-videoerne har givet Thit en helt ny ro, som hjælper hende til at sove.

skræmme af, at det er lidt mystisk, hvorfor det virker, siger hun.

– De fleste kender lyde, der påvirker dem negativt. Fx negle på en tavle eller lyden af flamingokasser. Når man tænker på det, er det måske heller ikke så svært at acceptere, at lyde også kan gøre det modsatte og påvirke dig positivt. ●

Hvad er ASMR?

Måske ved du allerede, at det giver dig en følelse af velvære at høre bestemte lyde, evt. kombineret med synet af bestemte bevægelser. Ellers kan du tjekke det på nettet, hvor et væld af forskellige ASMR-udlødere flourerer. Især hårbørstning og hviskende kvindestemmer går igen, og for nogle fungerer de som den perfekte afslutning på dagen. Der findes ingen forskning på området i Danmark, men på Aalborg Universitet forsker lektor Charlotte Lindvang i musikterapi blandt andet i, hvordan lyde som f.eks. den menneskelige stemme kan påvirke det vegetative nervesystem og få men-

nesker til at slappe af.

”I forskningen kan vi se, hvordan lyd forstærker følelsesapparatet. Hvis vi f.eks. kobler trist musik med et billede af en grædende baby, bliver testpersoner meget mere kedede af det, end hvis vi kun spiller musikken eller viser billedet uden lyd. ASMR kan måske spille på det her ved at kombinere ansigtet og den bløde stemmelyd for at få dig til at slappe af, hjælpe dig med at genfinde balancen”, forklarer Lindvang i en artikel i Information.