

Livet er en kompleks vev av følelser, opplevelser og utfordringer som alle setter sine spor i kroppen, på både godt og vondt.

E-boken utforsker sammenhengen mellom kropp og sinn, og hvordan vi kan fremme økt velvære gjennom enkle mestringsteknikker.

Husk at små endringer i dag, kan føre til store forbedringer i morgen.

Nøkkelen til økt velvære

En e-bok full av kunnskap og tips

Sylvi Helland, spesialist i arbeidshelse

Forord

Vi lever i et samfunn hvor tempoet stadig skrus opp, og hvor søvn ofte blir nedprioritert til fordel for jobb, sosiale medier og andre gjøremål. Likevel viser forskning at søvn er selve grunnmuren for god helse og livskvalitet.

Det er kanskje overraskende, men omtrent én av ti nordmenn sliter med langvarige og alvorlige søvnproblemer. Dette er mer enn bare et hverdagslig irritasjonsmoment; det handler om en ferskvare som er helt avgjørende for hvordan vi fungerer – både fysisk, mentalt og følelsesmessig. Når vi sover, får hjernen mulighet til å rydde opp og kvitte seg med avfallsstoffer, blant annet stoffer som er koblet til Alzheimers sykdom. Denne usynlige nattlige rengjøringen er livsviktig, og den skjer nesten utelukkende mens vi sover.

Selv om det ikke finnes noen vidunderkur mot demens, vet vi i dag at god søvn kan redusere risikoen for sykdom betydelig. Fordelene stopper ikke der – **en god natts søvn gir oss mer energi, stabilt humør, skjerpet konsentrasjon og økt kreativitet.** Søvnens påvirkning på kroppen, men det er særlig hjernen som virkelig nyter godt av de timene vi tilbringer i drømmeland. **Nok og god søvn er derfor en forutsetning for en sterk og frisk hjerne.**

Konsekvensene av for lite søvn er alvorlige. Alt fra motivasjonssvikt, stress og humørsvingninger til alvorlige helseplager som hjerte- og karsykdommer, fedme, diabetes og kreft kan spores tilbake til søvnmangel. **Jo mindre vi sover, desto kortere blir livet – og livskvaliteten svekkes betraktelig.**

I denne e-boken vil du bli kjent med søvnens fascinerende verden. Du får innsikt i hvorfor søvn er så viktig, hva som skjer med kroppen og hjernen når vi sover, og ikke minst: konkrete råd og teknikker som kan hjelpe deg til bedre søvn og høyere livskvalitet. Ved å forstå hvor viktig søvn er, kan du ta grep som gir deg mer overskudd, glede og helse – til glede for deg selv og de rundt deg.

Kraften du har til å utvikle deg er stor, hvis vilje og motivasjon er på plass!

Ikke vent - ta steget i dag mot et bedre liv! 😊

Trondheim juli 2026

Lykke til!



Sylvi Helland

Spesialist i arbeidshelse



HelseFremmer
Trivsel på jobb. Velvære i livet.

Innhold

Forord	1
Kapittel 1 - Søvnens betydning for helse og livskvalitet	3
Søvn og stress.....	3
Forskningseksempler.....	3
Studie 1: Søvn og immunsystemet	3
Studie 2: Søvn og risiko for hjerte- og karsykdommer	4
Praktiske råd og tips	4
Oppsummering	4
Kapittel 2 – Kroppens reaksjoner på usunn stress.....	5
Pusten som nøkkel til ro.....	5
Langvarig stress og helse	6
Pauser – hjernens beste venn	6
Oppsummering	7
Kapittel 3 - Mye stress krymper hjernen	8
Symptomer på mye stress.	8
Oppsummering	9
Kapittel 4 - Oppdag verktøyene som kan gjøre en merkbar forskjell i hverdagen din.....	10

Kapittel 1 - Søvnens betydning for helse og livskvalitet

Søvn er en av kroppens viktigste funksjoner. Den gir oss nødvendig hvile, fornyer energi og hjelper oss å håndtere hverdagens krav. Mange undervurderer hvor avgjørende god søvn er for både fysisk og psykisk helse. For helseinteresserte voksne er det viktig å forstå hvorfor søvn bør prioriteres like høyt som kosthold og fysisk aktivitet.

Søvn og stress

Mange opplever at søvnproblemene øker i perioder med mye stress. Når vi sover dårlig eller for lite, stiger nivået av stresshormoner i kroppen, særlig kortisol. Dette gjør at kroppen går i "beredskapsmodus", noe som kan føre til hjertebank, økt blodtrykk og urolig sinn. Samtidig gjør stress det vanskeligere å falle i søvn og å sove sammenhengende gjennom natten. Dette skaper en ond sirkel hvor lite søvn gir økt stress, og stress gir dårligere søvnkvalitet. Derfor er det viktig å bryte denne sirkelen for å bevare god helse og livskvalitet.

Hvor mye søvn trenger vi? Forskning og anbefalinger

Forskning viser at voksne generelt har behov for mellom 7 og 8 timer søvn per natt for å oppnå best mulig helsegevinster. Søvnbehovet kan variere noe fra person til person, men for kort eller for uregelmessig søvn øker risikoen for både psykiske og fysiske helseproblemer. Helsedirektoratet og internasjonale søvnforskere peker på at regelmessig søvn innenfor dette tidsrommet gir best effekt.

For de fleste gir sammenhengende nattesøvn best restitusjon, men det er ikke nødvendig å sove alle timene i én bolk. Noen kan ha glede av en kort lur på dagtid hvis nettene er urolige. Det viktigste er at totalen blir rundt 7-8 timer, og at søvnen er mest mulig rolig og uforstyrret.

Helsegevinster ved god søvn

- **Høyere energinivå:** God søvn gir mer overskudd og styrker utholdenheten i hverdagen.
- **Bedre konsentrasjon:** Søvn forbedrer oppmerksomhet, hukommelse og evne til problemløsning.
- **Større læringskapasitet:** Under søvn bearbeider hjernen ny kunnskap og erfaringer, noe som gjør det lettere å lære nye ting.
- **Sterkere immunforsvar:** Nok søvn gjør kroppen bedre rustet til å stå imot infeksjoner.
- **Lavere stressnivå:** God søvn bidrar til balanserte stresshormoner og roligere sinn.
- **Redusert risiko for sykdom:** Regelmessig søvn reduserer risikoen for blant annet diabetes, overvekt, depresjon og hjerte- og karsykdommer.

Forskningseksempler

Studie 1: Søvn og immunsystemet

En kjent studie publisert i tidsskriftet JAMA viser at personer som sover mindre enn 7 timer per natt, blir lettere forkjølet etter eksponering for forkjølelsesvirus, sammenlignet med dem som sover 8 timer eller mer. Søvn ser ut til å styrke immunforsvaret ved å øke produksjonen

av viktige immunceller, som T-celler og cytokiner. Disse hjelper kroppen å bekjempe virus og bakterier mer effektivt.

Studie 2: Søvn og risiko for hjerte- og karsykdommer

En stor befolkningsstudie fra European Heart Journal fulgte over 100 000 voksne og fant at de som regelmessig sover mindre enn 6 timer per natt, har betydelig økt risiko for å utvikle høyt blodtrykk, hjerteinfarkt og slag. Forskerne konkluderte med at søvn er like viktig for hjertehelsen som blodtrykk, kolesterol og fysisk aktivitet.

Praktiske råd og tips

- Ha faste tider for når du legger deg og står opp, også i helgene.
- Skap rolige kveldsrutiner – unngå skjermer, koffein og kraftig lys før leggetid.
- Hold soverommet mørkt, stille og svalt.
- Vær fysisk aktiv i løpet av dagen, men unngå hard trening rett før du skal sove.
- Bruk sengen kun til søvn og hvile – ikke til jobb eller skjermbruk.
- Prøv avspenningsteknikker, som pustøvelser eller lett lesing, for å roe ned før leggetid.

Oppsummering

Søvn er en grunnpilar for god helse, og påvirker alt fra energinivå og læring til immunforsvar og hjertehelse. Dårlig eller lite søvn øker stresset i kroppen, mens stress igjen svekker søvnkvaliteten. Forskning viser at 7-8 timer søvn gir betydelige helsegevinster og reduserer risikoen for sykdom. Søvn må ikke alltid være sammenhengende, og små endringer i hverdagen kan gi bedre søvn. Med gode søvnvaner legger du grunnlaget for et friskere, mer opplagt og motstandsdyktig liv.

Kapittel 2 – Kroppens reaksjoner på usunn stress

I dagens samfunn er stress blitt en fast følgesvenn for mange. Hverdagen er ofte preget av hektiske arbeidsdager, fritidsaktiviteter, deadlines og et evig jag etter å rekke alt. Mange kjenner seg igjen i følelsen av å være dratt mellom jobb og fritid, sliten i kroppen, fylt av bekymringer eller mentalt utslitt.

For noen fungerer stress som en drivkraft – det gir ekstra energi til å ta tak i utfordringer og nå mål. Men når stresset blir vedvarende og dominerende, kan det gå utover både den fysiske og psykiske helsen.

Evnen til å takle stress på en god måte er derfor avgjørende for å opprettholde en sunn balanse i hverdagen. Undersøkelser fra Folkehelseinstituttet viser at stress og bekymring har økt de siste ti årene, særlig blant unge.

Forskning peker på at livsstilssykdommer og andre helseplager ofte har sammenheng med for mye stress og dårlig søvn. Muskel- og skjelettsmerter, hodepine, psykiske lidelser og hjerte- og karsykdommer er eksempler på tilstander som kan forverres av stress. Sykefravær skyldes ofte nettopp disse plagene, fra lettere psykiske belastninger til alvorlige diagnoser.

Den skjulte slitasjen

Det kan være vanskelig å merke hvordan stress påvirker kroppen. Mange klarer ikke å slappe helt av – nervesystemet står konstant på laveste bluss, som en kokeplate som aldri slås helt av. Denne umerkelige slitasjen kan fortsette i årevis, helt til en større belastning får det til å tippe over.

Å leve i en konstant beredskapstilstand tærer på både kropp og sinn, og kan føre til søvnløshet, kronisk tretthet, angst og depresjon. Over tid svekkes evnen til å håndtere stress, og det blir enda vanskeligere å finne roen.



Vær oppmerksom på at et dårlig kosthold, sammen med for mye trening, lite søvn og alkohol, kan være nok til å sette kroppen i en stresset tilstand – som å sette kokeplata på 1. Det er viktig å finne en god balanse mellom aktivitet, hvile og næringsrik mat for å ta vare på både kropp og sinn. Husk at små endringer i hverdagsvanene kan ha stor betydning for helsen på sikt.

Pusten som nøkkel til ro

En enkel, men effektiv måte å roe ned «kokeplata» på, er å bruke pusten. Pusten kan vi kontrollere, og med enkle øvelser kan vi puste oss inn i en avslappet modus. Prøv å trekke pusten dypt og rolig inn gjennom nesen, helt ned i magen, og pust deretter sakte ut igjen gjennom nesen.

Å fokusere på pusten aktiverer den parasympatiske delen av nervesystemet, som motvirker stress og fremmer ro. Regelmessig pustetrening er et kraftfullt verktøy for å skape mer balanse i livet.

For å beskytte nervesystemet og finne en dypere avslapning, kan du ta i bruk ulike teknikker som mindfulness, meditasjon, yoga eller annen avspenning. Målet er å finne en god balanse mellom aktivitet og hvile. Det gjør kroppen bedre rustet til å håndtere stress, og gir deg et godt utgangspunkt for god helse over tid.

Langvarig stress og helse

En travel hverdag og dårlige vaner kan utløse langvarig og kronisk stress. Resultatet er ofte dårlig og lite søvn, og søvnmangel er en av de største risikofaktorene for alvorlige sykdommer – hjerte- og karsykdommer, kreft, kroniske betennelser, demens, dårlig hukommelse, hodepine, psykiske lidelser, fordøyelsesplager og svekket immunforsvar.

Hvis arbeidsdagen er så travel at du ikke rekker å ta pauser, sender hjernen små signaler om at den ikke liker det – den blinker med varselamper. Det er stress, og det er på tide å stoppe opp og gjøre noe med det!

Pauser – hjernens beste venn

Selv de mest ambisiøse trenger pauser for å unngå å brenne ut. Små pauser gjør deg mer effektiv, skjerper tankene og gir mer arbeidsglede. Likevel er det lett å hoppe over pausen – det føles som en luksus eller noe du kan ta deg tid til når alt annet er gjort. Men om du vil prestere bedre og unngå utbrenthet, må du prioritere pauser. Det handler ikke om latskap, men om biologi – slik fungerer hjernen best.



Hjernen har begrenset kapasitet til å fokusere og bearbeide informasjon. Forskning viser at jevnlig pauser forbedrer både konsentrasjon og produktivitet, fordi hjernen trenger tid til å sortere tanker og lagre minner. Uten pauser blir den overloadet med informasjon, noe som gir stress, utmattelse og dårligere effektivitet.

En pause gir hjernen mulighet til å hvile og restituere. Kortisol-nivået, et stresshormon, reduseres. Dette gir mindre stress og økt

velvære, og kreativiteten får blomstre når hjernen får tid til å koble sammen ulike ideer og finne nye løsninger.

Selv korte, regelmessige pauser har stor effekt. Timeglass-metoden, der du jobber i 25 minutter og tar en pause på 5 minutter, hjelper med å holde fokus og produktivitet gjennom dagen. Lunsjpauser og litt lengre pauser er også viktige for å gi hjernen skikkelig hvile.

Slik får du pauser inn i hverdagen:

- Planlegg pauser i kalenderen – og hold deg til dem.
- Bruk teknikker som Timeglass-metoden for korte pauser gjennom dagen.
- Beveg deg – ta en liten tur eller strekk på deg.
- Unngå skjermtid i pausene – la øynene hvile fra digitale inntrykk.
- Gjør noe avslappende – les, lytt til musikk eller mediter.

Fordelene med regelmessige pauser

- **Økt produktivitet:** Pauser gir hjernen tid til å hente seg inn, slik at du kan jobbe mer effektivt.
- **Bedre konsentrasjon:** Pauser hjelper hjernen med å sortere informasjon, noe som gir bedre fokus.
- **Redusert stress:** Pauser senker stressnivået og gir bedre velvære.
- **Økt kreativitet:** Pauser gir rom for nye ideer og kreative løsninger.

Oppsummering

Stress er en del av livet, men med gode rutiner for avspenning og pauser kan du ta vare på både kropp og sinn. Husk at hjernen din elsker pauser – gi den det den trenger for å gjøre en god jobb, og du får mer energi, glede og overskudd i hverdagen. Selv korte pauser har stor effekt.

Kapittel 3 - Mye stress krymper hjernen

Stress er en normal, nødvendig reaksjon som øker våkenhet og beredskap når vi tolker en situasjon som krevende. Slike stressende situasjoner kan for eksempel være å flykte fra en truende situasjon eller å opptre foran en forsamling. Stress er kroppens måte å mobilisere energi for at vi skal kunne handle, håndtere og komme tilbake i balanse. (Kilde. Det store norske leksikon)

Symptomer på mye stress.

Mye stress kan manifestere seg på ulike måter, både fysisk og mentalt. Noen vanlige symptomer inkluderer:

- Fysiske symptomer: Hodepine, muskelsmerter, tretthet, søvnproblemer, og fordøyelsesproblemer.
- Mentale symptomer: Tankemylder, konsentrasjonsvansker, hukommelsesproblemer, irritabilitet og nedstemthet.

Forskning viser at store depresjoner og kronisk stress kan føre til at den fremste delen av pannelappen krymper, fordi nerveceller dør. I og med at det er den delen av hjernen som har ansvaret for komplekse oppgaver som hukommelse og planlegging av handlinger, kan en redusert pannelapp bidra til at både følelser og kognitive evner blir svekket.

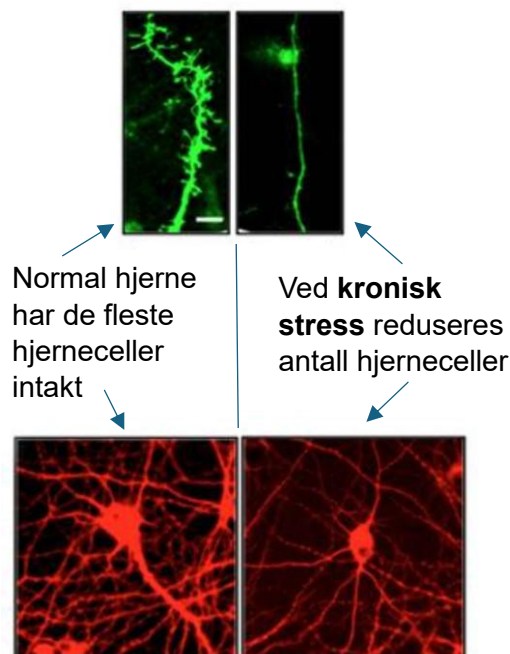
Nerveceller kan sammenlignes med trær med forgreninger rundt omkring i hjernen, som dør eller svekkes når de ikke får riktig næring. Store depresjoner og kronisk stress reduserer næring til hjernen.

Du trenger ikke å forandre livet ditt for å få en mer stressfri hverdag. Med riktig kunnskap kan du skape endring ved å få kroppen din til å «omprogrammere» ditt eget nervesystem. Forskning og erfaring viser at avspenning gjennom mental trening er en av de mest effektive metodene for dette formål.

Alt du gjør, styres av elektriske og kjemiske signaler gjennom ditt nervesystem. Det går signaler fra hjernen til hver eneste celle i kroppen, og det går signaler tilbake fra hver eneste celle til hjernen din. Denne informasjonen analyseres av hjernen gjennom hele døgnet; også når du sover. Stressreaksjoner utløses etter analyse av alt dine sanser plukker opp, dine bevegelser og dine tanker og følelser.

Ved en stressreaksjon «omdirigerer» hjernen energi fra de indre organene til dine muskler, slik at du kan flykte fra eller slåss med det hjernen din oppfatter som trussel. Denne reaksjonen gir høyt blodtrykk, hurtigere puls og påvirker fordøyelse og immunforsvaret. Noen slike reaksjoner gjennom uka er sunt, men mange slike reaksjoner hver dag og over tid er helseskadelig; spesielt hvis du ikke klarer å roe kraftig ned mellom stressreaksjonene.

Resultatet av mye stress over tid kan gi dårligere fordøyelse, svekket immunforsvar, hjerte- og karsykdommer, svekket hukommelse og dårligere søvn.



Det motsatte av en stressreaksjon er avspenning. Det er i avspennings-modus kroppen bruker energiresursene på å fordøye maten, holde immunforsvaret i toppform, bygge opp nye celler og reparere skader.

Du trenger avspenning (restitusjon) før du kan mobilisere energi og komme opp på toppen igjen.

Mental trening er en av de beste metodene for å redusere stress, men også små enkle avspenningsøvelser, som du finner i neste kapittel, kan utgjøre en positiv forskjell.

Oppsummering

Stress er en naturlig respons på utfordrende eller truende situasjoner, og kan ha både positive og negative effekter på kroppen vår. En viss mengde stress kan hjelpe oss å prestere bedre og være mer årvåkne, men kronisk eller overdreven stress kan ha alvorlige konsekvenser for vår helse.

En av de mest bekymringsfulle effektene av langvarig stress er dens potensial til å krympe hjernen og at blodtrykket stiger, fordøyelsen blir dårligere, immunforsvaret svekkes, hukommelsen svekkes, søvnene blir dårligere og du kan få hjerte- og karsykdommer.

Mental trening er en av de beste metodene for å motvirke disse reaksjonene i kroppen, men også små enkle avspenningsøvelser kan utgjøre en positiv forskjell.

Kapittel 4 - Oppdag verktøyene som kan gjøre en merkbar forskjell i hverdagen din

HelseFremmer har utviklet **nettkurset «Veien til mer ro, bedre søvn og større mestring»** som gir deg mer utdypende kunnskap og praktiske verktøy du kan bruke, slik at du steg for steg kan få mer ro, sove bedre, styrke tankene dine, trene det mentale fokuset og utvikle deg i retning av den beste utgaven av deg selv.

Ved å gjennomføre dette kurset...

1. **kan du få mer energi gjennom bedre stressmestring og søvn:** Når du forstår hvordan stress og søvn påvirker helsen din, får du også nøkkelen til mer overskudd i hverdagen. Denne modulen gir deg enkel og nyttig kunnskap om hvordan du kan roe ned kroppen, forbedre søvnkvaliteten og skape bedre balanse mellom aktivitet og restitusjon.
2. **kan du oppdage kraften i din fantastiske hjerne:** Hjernen din er et av dine viktigste verktøy for utvikling, læring og mestring. I denne modulen får du innsikt i hvordan hjernen arbeider, og hvordan du kan bruke egne ressurser mer bevisst for å tenke klarere, løse utfordringer og skape positiv endring.
3. **kan du styrke tankene som styrker deg:** Tankene dine påvirker både følelsene, valgene og resultatene dine. Gjennom modulen «Gode tanker» lærer du hvordan mer konstruktive tankemønstre kan bidra til økt trygghet, bedre mestring og en mer positiv innstilling til hverdagen.
4. **kan du ta i bruk konkrete verktøy for mental trening:** Kurset gir deg praktiske øvelser og en treningsvideo som gjør mental trening lett å komme i gang med. Du får verktøy du kan bruke når du ønsker mer fokus, indre ro, motivasjon og styrke i møte med press, endringer eller krevende situasjoner.
5. **kan du bli den beste utgaven av deg selv:** Med struktur, tydelige mål og mental trening får du hjelp til å gå fra gode intensjoner til konkret handling. Denne modulen inspirerer deg til å bygge gode vaner, holde retningen og utvikle deg steg for steg – på en måte som passer din hverdag.

En roligere hverdag skapes sjelden av én stor beslutning, men av små grep du faktisk klarer å gjenta. Her får du kunnskapen, øvelsene og støtten som gjør det enklere å komme i gang – uten at du må vente på mer tid, mer energi eller den perfekte anledningen.

Bestill kurset i dag, og ta det første konkrete steget mot bedre søvn, mer overskudd og større trygghet i deg selv.

Mer informasjon på <https://www.helsefremmer.no/helse-og-arbeid/>