

NÅLENE HJALP: Nasrin merket at Henriette satte nålene i ømme punkter. Allerede etter én behandling ble søvnkvaliteten bedre.



PROBLEM FOR MANGE: – Mange som sliter med å få sove, kan hjelpes med akupunktur, sier akupunktør Henriette Bergem.

meditasjon, men ingenting nytt. Så var det at en felles bekjent av Henriette og meg fortalte at hun var på jakt etter pasienter med søvnproblemer til en studie, og slik kom vi i kontakt med hverandre. Og allerede etter den første behandlingen merket jeg stor bedring, det var rett og slett forløsende å komme til Henriette, sier Nasrin.

HENRIETTE BERGEM ER utdannet ved Akupunkturhøyskolen, og som en del av utdannelsen gjennomførte hun et prosjekt om akupunktur som behandling mot søvnproblemer.

Hun fikk kontakt med 10 mennesker med forskjellige typer søvnproblemer, som ble behandlet med akupunktur 10 ganger, to ganger i uken i fem uker.

– Ti til femten prosent av befolkningen lider av kroniske søvnproblemer, og mange flere sliter nok med søvnen i perioder. De ti som var med i min studie, hadde innsøvningsproblemer, nattlige oppvåkninger, våknet svært tidlig om morgenen eller hadde en kombinasjon av alle problemene, sier Henriette.

– Behandlingen hadde svært god effekt på dem som deltok i studien. Samtlige svarte at de hadde fått bedre søvn etterpå, forteller hun.

Før behandlingen startet fylte pasientene ut et skjema der de rangerte sin søvnkvalitet fra 1 til

10, der 10 var den dårligste.

– Nasrin gikk fra 8 til 2 i løpet av behandlingene, sier Henriette.

– Jeg følte meg mye bedre allerede etter den første behandlingen, sier Nasrin.

– Alle spenninger slapp taket, og jeg følte bare ro og harmoni. Jeg merket med én gang at der hvor Henriette satte nålene, var ømme punkter for meg, men det gjorde aldri noe vondt. Det beste av alt var at jeg ikke behøvde å gjøre noe som helst selv, jeg lå bare på behandlingsbordet til

med livet mitt og sto overfor store, eksistensielle spørsmål. Det gjorde at jeg ikke fikk sove når jeg la meg om kvelden, forteller Nasrin.

Da hun først kom til Henriette hadde hun gått tre år på en teaterskole og jobbet som frilansskuespiller. I dag går hun andre året på Statens Teaterhøgskole.

– Jeg lå og sprengetenkte til langt på natt, og sov generelt svært dårlig. Jeg kunne ligge i flere timer uten å greie å sovne, og hadde også minst én oppvåkning hver natt, sier Nasrin.

Hun hadde forsøkt flere terapeuter for å få hjelp med søvnproblemene sine, blant annet osteopat, men opplevde ingen bedring.

– Jeg hadde også forsøkt

Slik får du den beste søvnen – og våkner uthvilt

- ✿ Kast tv, radio, telefoner, husdyr og alle andre forstyrrende elementer ut av soverommet. Fullkommen ro i flere timer er en betingelse for å oppnå en dyp, god søvn.
- ✿ 18–19 grader er ideell nattetemperatur. Sørg for å luften ut soverommet hver dag.
- ✿ Ha det mørkt på soverommet. Lys forstyrrer søvnen og hormonproduksjonen.
- ✿ Skap et soveritual som du gjentar hver kveld.
- ✿ Gå til sengs til samme tid hver kveld og unngå å sove i løpet av dagen.
- ✿ Stå opp til samme tid hver morgen, også når du har fri. Det styrker din naturlige døgnrytme.
- ✿ Ikke vær sulten eller tørst når du legger deg. Spis og drikk senest et par timer før sengetid, slik at magen får ro. Unngå kaffe, te, cola og alkohol rett før sengetid.
- ✿ En halv times mosjon om dagen gjør deg naturlig avslappet om kvelden. Men unngå hard trening de tre siste timene før du skal sove.
- ✿ Hvis du ikke får sove, så stå opp og les en bok eller noe annet til du merker at trettheten melder seg.