

Så mange drømmer om at være nøgen på job

Mere end hver tredje dansker oplever, at arbejdet kryber med ind under dynen og invaderer nattesøvnen. Men det er ikke altid skidt, lyder det fra drømmeterapeut

Af: Jan Briks, Avisen.dk

En pinlig mail fra kæresten, er havnet i chefens inbox. Eller du møder ind på job, og opdager, at du stadig har nattøj på. Eller slet intet tøj på.

Mere end hver tredje dansker oplever, at arbejdet kryber med ind under dynen og invaderer nattesøvnen. Det viser en rundspørge foretaget af Wilke, for Avisen.dk.

Drømmene om chefen, kollegerne og arbejdsopgaverne er ofte stressrelaterede, forklarer søvneksperter hos Center for Stress og Trivsel, Mikael Rasmussen.

- Tænker du meget på dit arbejde til dagligt, så vil det også påvirke dine drømme siger han.

Bekymringer fra dagens arbejde følger nemlig med over i drømmenes verden, og det giver en ringere søvn. Faktisk nedsættes den fysiske restitution med 50 procent. Og det kan være en grund til, at folk bliver syge af stress, forklarer Mikael Rasmussen.

- Fysiologisk set kan man ikke blive syg af stress, hvis man får 7-8 timers kvalitetssøvn. Det er søvnmangel, der gør folk syge, siger han.

Ændret struktur

Og noget tyder på, at tendensen er stigende, vurderer søvneksperter.

- Hvor vi før havde otte timers arbejde, otte timers hvile og otte timers søvn, skal vi nu være på 24-7. Ny teknologi gør, at der hele tiden er aktivitet omkring os, og derfor har vi sværere ved at lukke ned, forklarer Mikael Rasmussen.

Hans råd til særligt drømme-ramte er at gøre noget aktivt for at lægge bekymringer fra dagens arbejde væk inden sengetid. Det kan være ved at skrive bekymringerne ned på et stykke papir. Det kan også være ved åndedrætsøvelser.

Men nogle gange er det ikke nok at lukke ned, forklarer Kasper Thormod Larsen, der har flere års erfaring som psykoterapeut.

For ifølge ham fortæller drømmene os ofte om nogle problemer, der skal løses. Bliver de ikke løst, vil drømmene ofte dukke op igen og kan blive til mareridt, forklarer han.

- Får du ikke løst dit problem på dit arbejde, så ligger det og kører i underbevidstheden. Derfor er det vigtigt at du forstår, hvad det er du skal lære af drømmene, så du kan arbejde med det, siger han.

Betydningen af drømmene

Ifølge drømmetyder Pia Sofia Koren er der stor forskel på indholdet af drømmene, og hvad vi skal lære af dem.

Drømmer man for eksempel, at man ikke fik skældt chefen ud, kan det være tegn på, at man ikke har fået sagt det, man ville på jobbet.

Man kan også drømme, at man har sex med en fra arbejdet. Og det kan betyde at man vil lære en person bedre at kende, eller at man gerne vil tættere på vedkommende.

En drøm, der er hørt mange gange i konsultationen hos Pia Sofia Koren, er drømmen om, at man sidder på et toilet på jobbet, hvor alle kan se en. Den drøm handler om, at man tør komme af med sit skidt, og at man bare er et menneske, der også har en bagside.

Men drømmene om arbejdet er ikke altid en negativ ting.

- Nogle gange kan underbevidstheden arbejde så hårdt på at løse et problem, at man direkte får angivet en løsning på arbejdsproblemet i drømmene, siger hun.

Ekstra Bladet
Samfund 8. Sep 2013
Af: Jan Briks, Avisen.dk