

Den livgivende, men vanskelige søvnen



Margaret Sandøy Ramberg

Leder av Foreningen for Søvnsykdommer

Menneskets aktivitetsnivå styres av den naturlige syklusen mellom dag og natt. Fra tidenes morgen har det vært slik at mørket har gjort at menneskene ikke har kunnet fortsette sine aktiviteter, men man samlet seg rundt bålet, falt til ro og sov til dagslyset igjen kom tilbake. Den naturlige syklusen for menneskene følger døgnetts rytme. Vi trenger søvnen for at kroppen skal få sin nødvendige hvile samtidig som kroppens «vedlikeholdsapparat» sørger for at signalstoffer og hormoner regulerer og gjenoppretter alle livsnødvendige funksjoner i oss, mens drømmer sørger for at hjernen får bearbeidet og «arkivert» alle inntrykk vi har mottatt i løpet av dagen «i rett arkivskuff». Det er derfor ganske logisk at vi føler oss utilpass og i dårlig form dersom vi ikke har fått den søvnen vi faktisk trenger.

Når vi omsider stuper utmattet til sengs, ligger vi som spente fiolinbuer og grubler over alt fra problemer knyttet til økonomi, familie og jobb til det å få sove

I det moderne samfunn har vi knapt tid til å sove og hvile. Elektrisiteten har gjort at vi bokstavelig talt kan velge bort mørket, vi kan være i aktivitet til alle døgnetts tider. Den moderne datateknologien gjør at vi har hele jordkloden som vår «lekegrind» til tross for ulike tidssoner og det fysiske faktum at mens det er dag hos oss, er det natt på motsatt side av kloden.

Samtidig har vi i den industrialiserte del av verden nesten helt fjernet oss fra tungt fysisk arbeid. De fleste benytter hjernen som sitt «verktøy», og vi blir derfor ikke fysisk slitne etter endt arbeidsdag slik vi ble «i gamle dager» etter mange timer med kroppsarbeid.

Vi legger oss mye senere på kvelden nå enn for bare 40–50 år siden. Undersøkelser viser at den gjennomsnittlige søvn lengden har krympet med bortimot to timer i løpet av denne korte tiden, til bare litt over seks timer i døgnet, mens det naturlige er om lag åtte timers søvn, selv om dette varierer fra person til person. Hvor mange av oss er det ikke som stuper i seng litt etter midnatt med en lang og psykisk krevende arbeidsdag bak oss, flere timer foran fjernsynet med krim- og spenningsfilmer og så fulle av inntrykk at vi ikke greier å slappe av når vi omsider legger hodet på puta?

Hektiske dager og søvnløse netter

Tilbake til hormonene: Når vi sover, produserer kroppen mye av noen stoffer, mens den reduserer produksjonen av andre. Dette er helt nødvendig for de prosessene som holder oss i live og som gjør oss i stand til å reproducere oss.

Vi vet alle at en bil trenger bensin, olje, vann på kjølesystemet og jevnt vedlikehold og service for å fungere. Dersom vi ikke sørger for at bilens motor har nok olje, vet vi alle at motoren «skjærer seg». Dette medfører enten dyre reparasjoner eller rett og slett at bilen må vrakes.

Søvnen er på mange måter det samme for oss som oljen er for en bil. Vi trenger rent biologisk en viss mengde søvn, ca. åtte timer per døgn. Denne søvnen må være sammenhengende og rolig for at den skal gi best mulig virkning for kroppens biologiske funksjoner. Kroppens innebygde klokke er derfor innstilt slik at forbrenning, kroppstemperatur, hormoner og skifte mellom lys og mørke virker sammen, slik at vi kjenner at vi blir trøtte utover kvelden for å kunne sovne raskt når vi har lagt oss

og sove til neste morgen. Dermed kan vi våkne uthvilt og opplagte til en ny dag, vi har hatt en god natts søvn med god kvalitet på den søvnen vi har hatt, og sovet lenge nok til at kroppen er uthvilt og fullstendig «reparert».



Hva skjer så med de fleste av oss? Jo, når vi omsider stuper utmattet til sengs, ligger vi som spente fiolinbuer og grubler over alt fra problemer knyttet til økonomi, familie og jobb, til uro for fremtiden og redsel for ikke å få sove.

Vi har det så travelt at vi nesten ikke kan ta oss tid til å sove. Når vi legger oss, er vi så engstelige for ikke å få sove, eller så redde for ikke å høre vekkeklokka, slik at vi kommer for sent, at søvnen enten uteblir, eller vi våkner flere ganger i løpet av natten for å sjekke at vekkeklokka tikker som den skal, og at vi har husket å stille den på ringing.

Søvnhygiene

Vi er opplært til at vi skal sove for åpent vindu, og vi skal helst ikke trekke for gardiner. Vi skal ha mye frisk luft, og den aller første stråle av sol skal falle rett inn på putene våre. Derfor ligger vi i store deler av året under dynene våre og rister av kulde slik at vi ikke får slappet av og sovnet, mens sollyset midt på sommeren så å si hele døgnet hindrer oss i å få sovet nok; «Men, pytt sann, sove kan vi gjøre til vinteren!»

Selvfølgelig er det i noen tilfeller *sykdom* som medfører at vi ikke får den søvnen kroppen trenger, at søvnkvaliteten blir utilstrekkelig, at vi blir trøtte og uopplagte og kanskje også faller i søvn på dagtid. Dette er imidlertid bare unntaksvis årsaken til søvnløshet og manglende evne til innsovning eller å ha en vedvarende rolig søvn uten oppvåkninger.

Det kan derfor være på sin plass å komme med noen generelle levereregler for god søvn – råd som kan hjelpe oss til en viss oppbygging av søvnbehov (som påvirker *den homeostatiske faktoren*), respekt for den naturlige døgnrytmen (*den cirkadiane faktoren*) og til å unngå høy «aktivering» om kvelden og natten (*søvnregulering*). Det er spesielt viktig å følge disse rådene hvis man har dårlig søvn, men rådene kan også benyttes for å unngå utvikling av søvnvansker. Helsepersonell benytter disse rådene i behandlingsøyemed når de står overfor pasienter med søvnproblemer:

Råd for å ta vare på oppbygget søvnbehov

- regelmessig mosjon, avslutt minst tre timer før sengetid
- unngå søvn om dagen (eventuelt en middagslur på under 20 minutter)
- ikke opphold deg i sengen lenger enn forventet sovetid

Råd for å bevare god døgnrytme

- stå opp omtrent til samme tid hver dag, også i helger og ferier
- få *minst* en halv time med dagslys daglig, helst tidlig om morgenen (innen to timer etter at du har stått opp)
- unngå sterkt lys dersom du må opp om natten

Råd for å redusere aktivering om kvelden og natten

- Unngå kaffe, te og cola etter kl 17.00. Nikotin forstyrrer også søvnen

- Unngå kraftig mosjon de siste timene før sengetid
- Unngå å være sulten/innta tungt måltid ved sengetid
- Bruk soverommet til å sove i, ikke til arbeid (få hjemmekontoret ut av soverommet!)
- Lag deg et «sengeritual»
- Sørg for mørke, ro og moderat temperatur på soverommet. Bruk eventuelt maske og øreplugg
- Se ikke på klokka om du våkner om natten
- Lær deg en avspenningsteknikk, bruk den ved oppvåkninger
- Sett av en «problemtime» om ettermiddagen/tidlig kveld hvor du tenker gjennom dine bekymringer og problemer. Unngå å ta med deg bekymringer/problemer til sengs
- Unngå regelmessig bruk av sovemidler. Sovemidler kan ved langvarig bruk forstyrre søvnen, og løser ikke søvnvanskene dine.
- Bruk av alkohol som sovemiddel frarådes. Alkohol gir urolig søvn med mange oppvåkninger og dårlig søvnkvalitet.

