**Søvnvansker – en folkehelseutfordring**

* 1 av 3 har søvnvansker ukentlig, dette er et utbredt folkehelseproblem
* 15-20 prosent har kroniske søvnvansker (insomni)
* Over 400 000 nordmenn bruker sovemedisin
* 8 av 10 som bruker sovemedisiner ville foretrukket annen behandling

**Hvorfor sover vi?**

* Hjernevasking/rydding
* Reparasjon og vedlikehold av kropp og sinn
* Bearbeide inntrykk og følelser
* Forberede hjernen på læring
* Lagre og sortere minner,
* Styrke immunforsvaret
* Fortsatt mye man ikke vet

**Søvn er svært viktig for god helse, alle mennesker og dyr trenger søvn.**

**De aller fleste sover mellom 6 og 9 timer, men det er veldig individuelt, er du uthvilt neste dag, har du sovet nok uavhengig av antall timer.**

Søvnen er delt inn i lett søvn, dyp søvn, og REM-søvn. Man går nokså fort ned i dyp søvn, og den har vi mest av tidlig på natta, rundt 20-25% av total søvnlengde er dyp søvn. **Dette er også den viktigste søvnen for at vi skal føle oss uthvilt neste dag**, her vasker hjernen ut avfallsstoffer som har hopet seg opp gjennom dagen. Rundt 50% av total søvnlengde kalles for lett søvn. Første epoke med REM søvn kommer vanligvis etter rundt 90 minutters søvn, og deretter sees REM-søvn gjerne med 90 minutters intervall i løpet av natten. REM-søvn utgjør rundt 20-25% av total søvnlengde kalles gjerne for drømmesøvn, det er i dette stadiet vi drømmer mest. Her bearbeides også tanker og følelser, og kreativitet, og minner lagres. Musklene er i helt avslappet tilsand, slik at man ikke lever ut drømmene.

 **Hva skjer ved søvnmangel?**

* Insomni – søvnmangel over tid
* Mister konsentrasjonen
* Nedsatt problemløsningsevne
* Irritabel, kort lunte, trist
* Påvirker hukommelsen
* Påvirker helsa
* Tiltaksløs og slapp

**SØVN REGULERES AV TRE FORHOLD**

* Døgnrytme
 *vår indre biologiske klokke*
* Oppbygget søvnbehov
 *antall timer siden vi sov*
* Vaner og atferd
 *det vi gjør i løpet av dagen og før vi legger oss*

**Døgnrytme**

* Kroppens indre biologiske klokke
* Kroppens funksjoner som følger døgnrytmen:
	+ Kroppstemperatur, aktiveringsnivå, utskiller hormoner som kortisol og melatonin, magesyreproduksjon og urinproduksjon.
* Reguleres av dagslys
* Minst en halvtime lys hver dag – helst dagslys så tidlig som mulig.

**Råd for god døgnrytme**

* Legg deg og stå opp til samme tid
* 30 min i dagslys hver dag
* Unngå sterkt lys på natta
* Unngå skjerm en time før sengetid
* Det viktigste: **Stå opp til samme tid hver dag**

**Oppbygget søvnbehov**

* er våken Søvnbehovet bygger seg opp mens du
* Søvnen blir dypere jo lenger det er siden du sov sist
* Søvnbehovet varierer fra person til person

**Råd for å bygge opp søvnbehovet**

* Ikke sov på dagen, (må du sove litt, er 20 min helst før kl. 14.00 maks.)
* Være fysisk aktiv ( avslutt 3 timer før sengetid)
* Ikke opphold deg i sengen lenger enn forventet sovetid

**Vaner og atferd – gode råd**

* **Legg deg og stå opp til faste tider**
* Ikke ha klokke synlig på soverommet
* Trening er bra, men ikke rett før leggetid
* Begrens inntak av kaffe, te, cola, energidrikker etter kl. 17
	+ er man ekstra sensitiv så anbefales kl. 14
* Unngå skjerm 1 time før leggetid
* Alkohol og nikotin forstyrrer søvnen
* Unngå å være sulten eller innta tunge måltider rett før sengetid
* Vær utendørs i dagslys minst 30 min hver dag (helst tidlig på dagen)
* Ikke sov på dagen (om du må ha litt søvn maks 20 min)
* Ro ned før sengetid, demp belysningen, skriv gjerne ned tre ting hver kveld som du kan takke for. Ikke ta bekymringer med i senga, sett av bekymringstid på dagen. Lag deg et godt sengeritual. Lær deg avspenningsteknikker som virker for deg.
* Ha det kaldt og mørkt på soverommet.

**Holdninger til søvn**

Korrigere feilaktige forestillinger om søvn

 *Realistiske forventninger til søvn og søvnlengde*

 *Akseptere at søvnen varierer*

 *Forstå at søvnproblemene ikke trenger å ødelegge neste dag*

**Som hovedregel gjelder det at hvis man er uthvilt på dagtid, har man fått tilstrekkelig med søvn.**

**Stimuluskontroll/Søvnrestriksjon**

* Bare legg deg når du er trøtt
* Stå opp etter 20 minutter om du ikke får sove
	+ Gå ut av rommet
	+ Gjenta om nødvendig
* Sengen skal ikke brukes til andre aktiviteter (unntatt sex)
* Legg deg og stå opp til faste tider

For at du skal få effekt av stimuluskontroll, er det viktig å være konsekvent, holde ut. Det kan ta litt tid, men gir gode resultater.

Søvnrestriksjon tar sikte på å redusere tiden i senga til den tiden du reelt sover. Det benyttes søvndagbok til å regne ut søvnlengden. Det anbefales at tid i sengen aldri reduseres til under 5 timer. Er den utregnede søvnlengden 5,5 timer, begrenses tid i sengen til 5,5 timer. Denne tiden vil øke etter hvert som søvnlengden øker litt fra uke til uke. Det kan ta fra 5-8 uker.

Ved søvnrestriksjon anbefales det oppfølging av lege/helsepersonell da stor motivasjon og vilje kreves.

**Nyttige adresser for kurs - informasjon og behandling:**

Frisklivssentralen i Kristiansand har søvnkurset «SovGodt» og «StåOpp» behandlingsgrupper.

For mer info ring: 38079555.

[www.sovno.no](http://www.sovno.no)

[www.bergensovnsenter.no](http://www.bergensovnsenter.no)

[www.lommelegen.no/sovn/](http://www.lommelegen.no/sovn/)

[www.soevnforeningen.no](http://www.soevnforeningen.no)

[www.kognitiv.no/søvn](http://www.kognitiv.no/s%C3%B8vn) Her finner du selvhjelpsvideoer v/Magnus Nordmo

Gode lettleste bøker:

«Bedre søvn» av Bjørn Bjorvatn (søvnprofessor)

«Sovgodt» av Harald Hrubos Strøm (somnolog)

«Søvnkoden» av Janne Grønli

«Søvnskolen» av psykologene Lina Elise Hantveit og Line Rusteberggaard