

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 utkvilt 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 utkvilt 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:
 - Kropptemperatur, 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
- Søvn 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

Korrigerer 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

www.bergensovnsenter.no

www.lommelegen.no/sovn/

www.soevnforeningen.no

www.kognitiv.no/søvn 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