

SOV GODT

Gode råd for bedre søvn



Helsedirektoratet

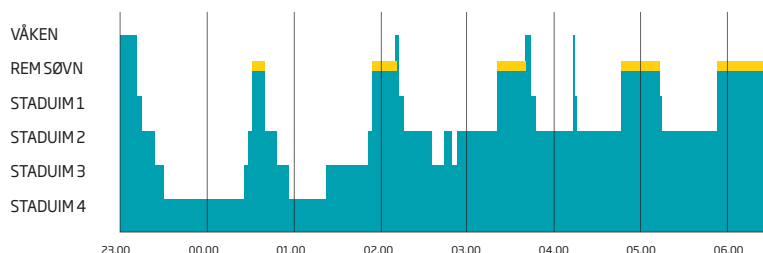
Å sove godt gjør oss godt. Søvn er kroppens kilde til ny energi, og er viktig for at immunforsvaret vårt skal fungere. Mens vi sover skjer det også en opprydding i hjernen som gjør oss opplagte til å ta fatt på en ny dag.

Søvnvansker er en av de vanligste helseplagene i befolkningen. Omtrent en av tre voksne sliter ukentlig med søvnen. Hvor mye vi sover, og hvor mye søvn vi faktisk trenger, varierer. Det er store individuelle forskjeller i søvnbehov. For voksne er det normalt å sove mellom seks og åtte timer per natt.

☆ SØVNENS ULIKE FASER

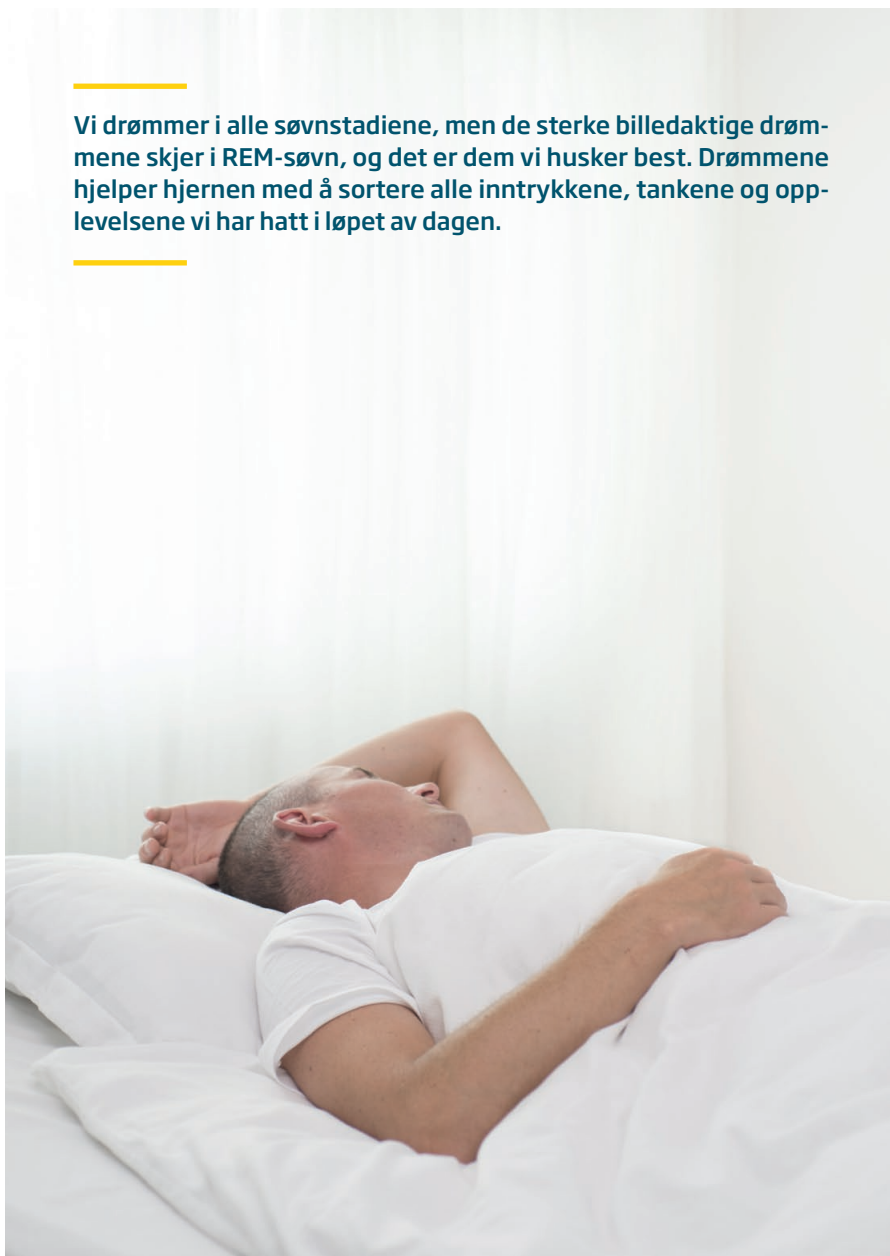
Når vi sover, går vi gjennom fem ulike søvnstadier, stadium 1, 2, 3, 4 og REM-søvn (REM=rapid eye movement). Musklene er på sitt mest avslappede under REM-søvn, men hjerneaktiviteten ligner mye på den som er i våken tilstand. Figuren under viser hvordan en voksen person vanligvis beveger seg mellom de ulike stadiene i løpet av natta.


SØVNSTADIENE





Vi drømmer i alle søvnstadiene, men de sterke billedaktige drømmene skjer i REM-søvn, og det er dem vi husker best. Drømmene hjelper hjernen med å sortere alle inntrykkene, tankene og opplevelsene vi har hatt i løpet av dagen.



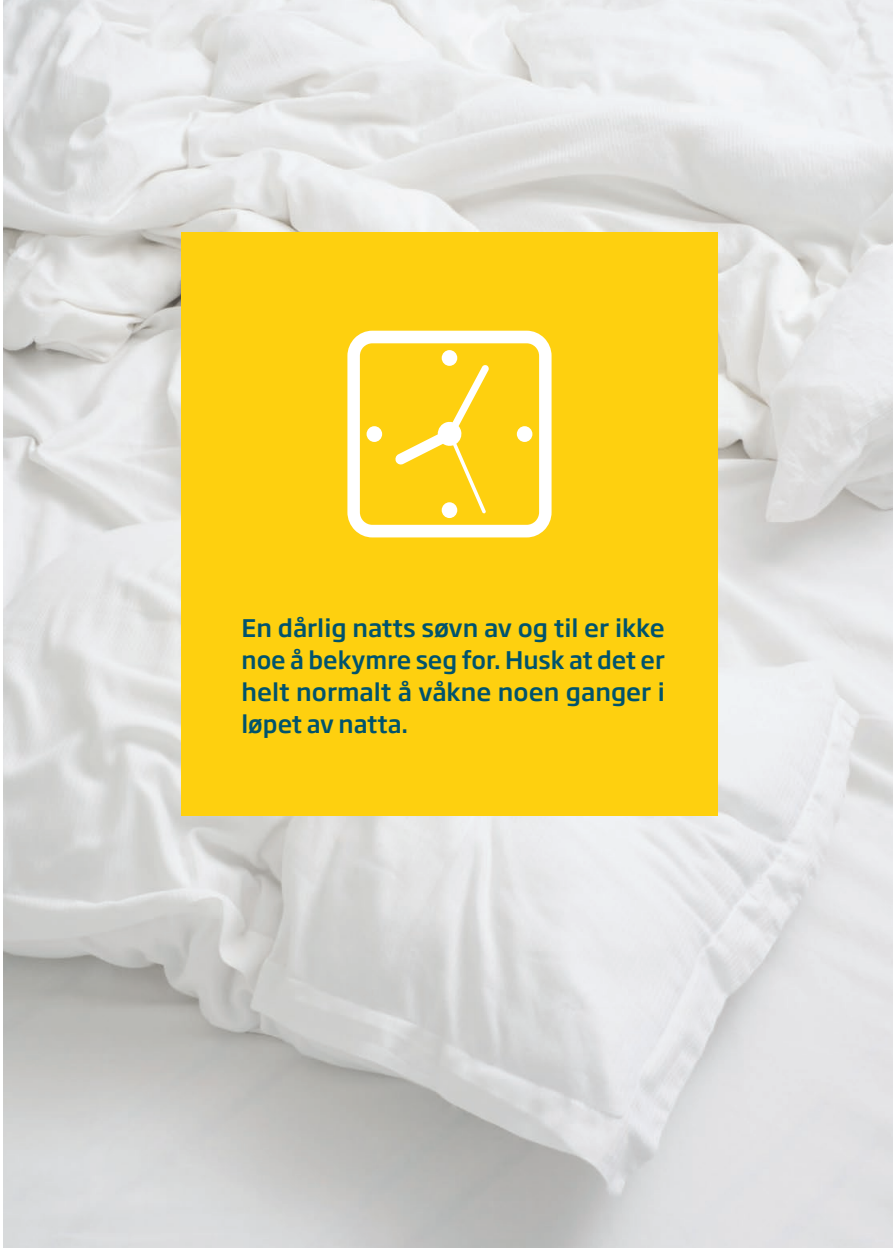


Når vi sovner, går vi først inn i stadium 1. Dette er en overgangsfase mellom søvn og våkenhet. Kort tid etter går vi inn i stadium 2. Dette stadiet kalles gjerne for lett søvn. Om lag 20 minutter etter innsovning går vi inn i stadium 3 og 4, som er de dypeste søvnstadiene. Etter dette går vi opp i stadium 2 igjen, før vi går inn i REM-søvn. Så går vi inn i dypere søvn igjen, før det kommer en ny REM-søvn.

Perioden fra slutten av en REM-søvnfase til slutten av neste REM-søvnfase kalles en søvnsyklus. En normal nattesøvn består av fire til seks slike sykluser.

Kvaliteten på søvnen, dvs. mengden dyp søvn, er vel så viktig som antallet timer du sover. Er du uthvilt på dagtid, har du fått tilstrekkelig søvn.

Dyp søvn er det viktigste stadiet for å bli uthvilt og fungere bra neste dag. Den dypeste søvnen (stadium 3 og 4) har vi mest av de tre første timene av nattesøvnen. Her er REM-periodene som regel korte. I den siste halvdel av nattesøvnen veksler vi stort sett mellom stadium 2 og REM-søvn. Periodene med REM-søvn varer lenger og lenger utover natta, og det er ikke uvanlig å våkne opp fra REM-søvn.



En dårlig natts søvn av og til er ikke noe å bekymre seg for. Husk at det er helt normalt å våkne noen ganger i løpet av natta.

☆ FØLG KLOKKA

Søvnen fungerer best når vi legger oss og står opp til omtrent samme tid hver dag. Søvnen følger en døgnrytme som styres av en biologisk klokke i hjernen. Den biologiske klokka styrer mange prosesser i kroppen i tillegg til søvn og våkenhet, blant annet kroppstemperatur og fordøyelse.

Et godt råd for å holde på en jevn og god døgnrytme er å stå opp til et fast tidspunkt hver dag og ikke sove mer enn ca. en time ekstra på fridager. Sørg også for å være ute i dagslys i løpet av dagen. Lys er med på å regulere døgnrytmen og utskillelse av hormonet melatonin, kroppens søvnhormon.

☆ BYGG OPP SØVNBEHOVET

Hvor mye dyp søvn du får, blir i størst grad bestemt av hvor lenge det er siden du sov sist. Søvnbehovet bygger seg opp mens du er våken, og søvnen blir dypere jo lenger det er siden du sov sist. Hvis det går kort tid fra du våkner til du går til sengs igjen - f.eks. om du tar en ettermiddagslur - vil det oppbyggede søvnbehovet være mindre. Det har stor innvirkning på søvndybden. Når det oppbyggede søvnbehovet er lite er det også vanskeligere å falle i søvn. Tilsvarende blir det mer dyp søvn når det oppbyggede søvnbehovet er stort.

☆ SIKRE GOD SØVNKVALITET

For å sikre god søvnkvalitet bør du la være å sove på dagtid. Unntaket er en middagslur på 10-20 minutter. Det kan være nyttig dersom du har sovet lite eller dårlig og har behov for å yte godt.

Vær oppmerksom på at dersom du sover i mer enn 20 minutter, er det stor sannsynlighet for at du går inn i dyp søvn. Dersom du vekkes fra dyp søvn, vil du kunne føle deg ganske omtåket og søvndrukken i lang tid etterpå. I tillegg vil søvnkvaliteten den påfølgende natta bli svekket.

☆ ER DET FARLIG Å SOVE DÅRLIG?

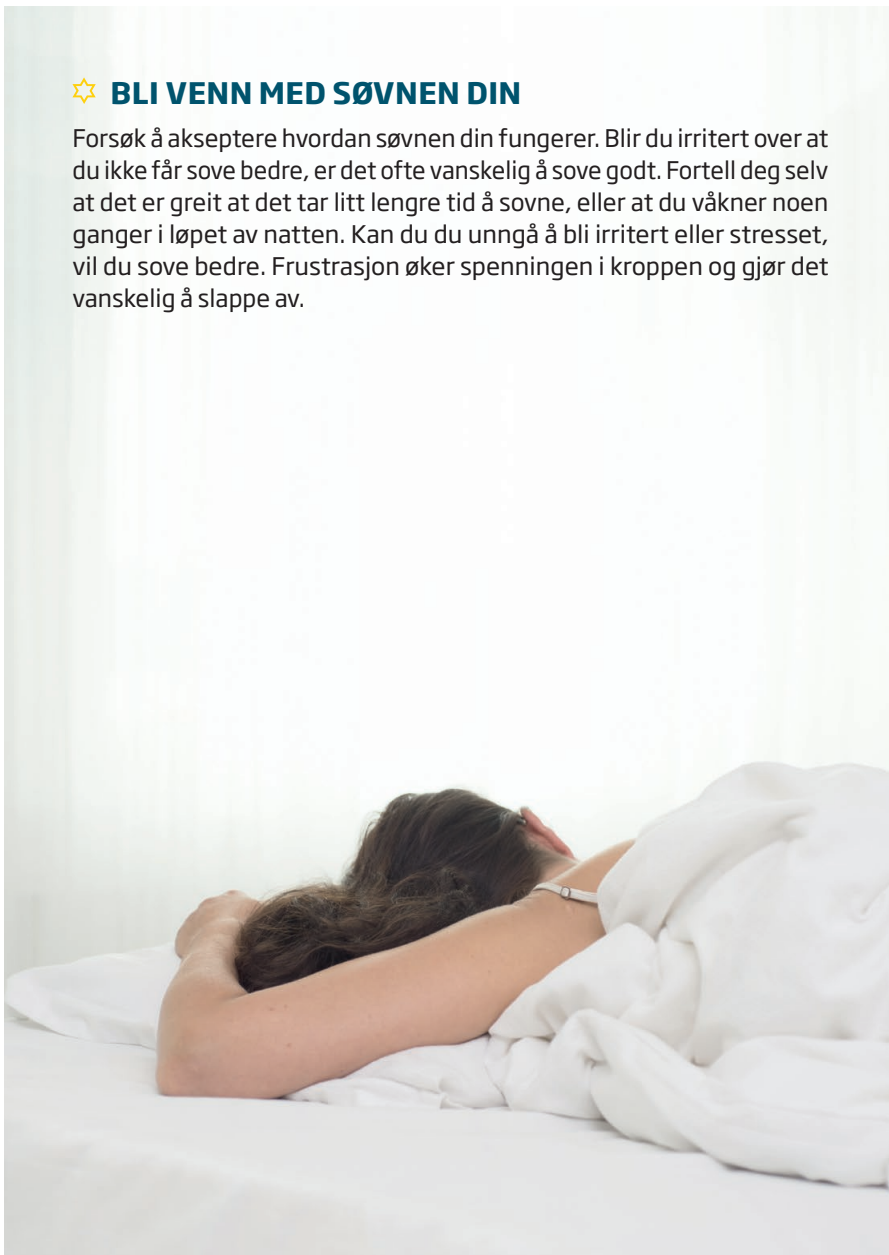
Det kan være veldig plagsomt å sove dårlig, og de aller fleste av oss har opplevd hvordan lite søvn over tid går utover konsentrasjonen, yteevnen og humøret. Det er imidlertid lite som tyder på at det å sove lite i seg selv er farlig.

Den største risikoen ved trøtthet og søvnighet på dagtid, er at det kan gå utover evnen til å kjøre bil. Langvarige søvnproblemer kan dessuten påvirke oss negativt psykisk, blant annet vet man at det kan øke risikoen for depressive reaksjoner. Av den grunn er det viktig å ta søvnproblemer på alvor dersom de blir langvarige.



☆ **BLI VENN MED SØVNEN DIN**

Forsøk å akseptere hvordan søvnen din fungerer. Blir du irritert over at du ikke får sove bedre, er det ofte vanskelig å sove godt. Fortell deg selv at det er greit at det tar litt lengre tid å sovne, eller at du våkner noen ganger i løpet av natten. Kan du unngå å bli irritert eller stresset, vil du sove bedre. Frustrasjon øker spenningen i kroppen og gjør det vanskelig å slappe av.



☆ **ANDRE FAKTORER SOM PÅVIRKER SØVNEN**

Kaffe, te, coladrikker og energidrikker inneholder koffein, og disse kan være store søvntyver. Har du problemer med å sovne om kvelden, bør du unngå slike drikker etter klokken 17. Det tar lang tid før koffeinnet går ut av kroppen, og den oppkvikkende effekten kan vare i mange timer etter inntak.

Noen opplever at alkohol har en søvndyssende effekt. Nedbrytingen av alkohol har imidlertid en ødeleggende effekt på søvnen. Dette ses særlig i siste halvdel av nattesøvnen. Å gå til sengs med promille har vist seg å føre til flere oppvåkninger og mer urolig søvn, i tillegg til at det gir dårligere søvnkvalitet. Har man søvnproblemer er det altså lurt å begrense inntaket av alkohol.

Fysisk aktivitet i løpet av dagen er bra for søvnen, men det kan være lurt å unngå hard fysisk aktivitet de siste timene før sengetid.

Det er en fordel å unngå tv, PC og mobilbruk rett før leggetid. Sørg for at soverommet er kjølig og mørkt. Soverommet bør kun benyttes til søvn og sex.

Seks timer etter at du har drukket en kopp kaffe er halvparten av koffeinnet fortsatt i blodet.



”

Forsøk å akseptere hvordan søvnen din fungerer. Fortell deg selv at det er greit om det tar litt lengre tid å sovne noen ganger.

☆ OM DU IKKE FÅR SOVE - STÅ OPP!

Noen ganger får man bare ikke sove. Ikke bli liggende å vri deg. Det gjør deg bare mer urolig. Dessuten vil det, særlig hvis problemet med å sovne varer over flere dager, bidra til at du forbinder senga med våkenhet, uro og frustrasjon. Stå heller opp enn å bli liggende lenge å vente på søvnen. Gå gjerne inn i et annet rom og gjør noe avslappende som ikke krever for mye anstrengelse, som f.eks. å lese en bok. Ikke tenn for mye lys slik at du blir enda mer våken. Når du blir søvnig, kan du legge deg i senga igjen og prøve å sove på nytt.

Våkner du litt tidligere enn du ønsker om morgenen og ikke får sove igjen, stå like godt opp og gjør dine vanlige morgenrutiner, men gjerne i et litt langsommere tempo.



 **BEKYMINGSKVARTERET**

Dersom du har en tendens til å bli liggende å bekymre deg og ikke får sove på grunn av det, kan du forsøke følgende teknikk: sett av ca. et kvarter til et fast tidspunkt hver kveld, f.eks. kl. 18.45 til 19.00 der du skriver ned alle bekymringene du har. Dersom du ikke får sove på kvelden på grunn av bekymringer, så bestemmer du deg for at du heller skal tenke nøye gjennom disse på den avsatte tiden neste dag.

 **AVSPENNING**

Mange som sliter med å få sove, har et høyt mentalt aktivitetsnivå på kveldene med påtrengende tanker, bekymringer og følelser som gjør det vanskelig å sovne. For å hjelpe kroppen å roe ned, kan det for noen være hjelp i å lære seg en avspenningsteknikk. Det finnes en rekke muskelavspenningsteknikker og pusteteknikker som kan være nyttige for personer som sliter med søvnløshet. Slike teknikker kan for eksempel læres gjennom yoga eller meditasjon, eller gjennom selvhjelps litteratur. Det finnes også mange avspenningsprogrammer med instruksjoner og rolig musikk som kan lastes ned fra nettet.

☆ NÅR SØVNPROBLEMENE BLIR MER OMFATTENDE

Mange av oss opplever innimellom problemer med å sove og kan kjenne oss uopplagte og søvnige på dagtid. Dette er helt normalt. Opplever man derimot at søvnproblemene varer over tid og går utover daglig fungering, kan det være at man lider av en søvnsykdom. Slike søvnsykdommer vil i noen tilfeller kreve behandling, og her er det viktig å få oppfølging av fastlegen eller annet helsepersonell.

Kronisk søvnløshet, eller insomni som det også kalles, er den vanligste søvnsykdommen. Personer med insomni har ofte slitt med å så sove i lengre tid.

Søvnapné er en lidelse som kjennetegnes av mange pustestopp (apneer) om natten som gir små, ofte ikke bevisste, oppvåkninger. Snorking er et vanlig symptom. På grunn av de mange oppvåkningene er personer med denne lidelsen ofte søvnige på dagtid.

Urolige ben, med stikkende, krypende fornemmelser som kommer når man setter seg eller legger seg ned, ofte om natten, kan være plagsomt og forstyrrende. Disse plagene kan bli bedre ved bevegelse, massasje og stimulering. Dersom du tror du lider av noen av de beskrevne søvnsykdommene, kan det være fornuftig å oppsøke din fastlege for nærmere utredning.

☆ NÅR ER MEDIKAMENTELL BEHANDLING AKTUELT?

Det er viktig å skille mellom nylig oppståtte (akutte) søvnproblemer og problemer som har vart i lang tid (over en måned). Sovemedisiner (hypnotika) kan være til hjelp dersom du opplever akutte søvnproblemer som f. eks. kan oppstå i etterkant av en krise. Det anbefales ikke at man bruker sovemedisiner sammenhengende utover 2–3 uker, både på grunn av manglende dokumentert langtidseffekt og fare for bivirkninger.

Ved langvarige søvnvansker, dvs. søvnproblemer som har vart over en måned, bør man være forsiktig med sovemedisiner. Sovemedisiner kan føre til at man får mindre dyp søvn, noe som resulterer i at man ikke føler seg uthvilt dagen etter. Andre opplever at de må øke dosen for å få effekt. Dersom du har slike erfaringer bør du snakke med fastlegen din.

”

Mange av oss opplever innimellom problemer med å sove og kan kjenne oss uopplagte og søvnige på dagtid. Dette er helt normalt.

GODE RÅD FOR BEDRE SØVN



Legg deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen



Unngå å sove på dagtid. Trenger du hvile - begrens middagsluren til maks 20 minutter



Ikke drikk kaffe, te eller cola etter klokka 17



Å være fysisk aktiv gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid



Hvis du er en «klokkekikker» om natta - gjem klokka



Soverommet bør være mørkt og kjølig, og unngå bruk av pc og mobil på senga



Dersom du ikke får sove, ikke bli liggende å vri deg, men stå opp og gjør noe annet



Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg over

For mer informasjon om søvn, se www.helsenorge.no og nettsiden til Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer, www.sovno.no. På sistnevnte finnes det også ulike tester om søvn.

Brosyren er utarbeidet i samarbeid med Ståle Pallesen, søvnforsker ved Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer.