

SØVNGREPENE SOM ER

Har du søvnproblemer, kan reseptfri Melatonin være et godt hjelpemiddel – og det er ett tidspunkt det er lurt å sovne.

KRISTINE LARSEN
kristine.larsen@db.no

Søvnvansker er svært utbredt; så utbredt at Folkehelseinstituttet har omtalt det som et av landets mest undervurderte folkehelseproblemer. Mange kan oppnå betydelig forbedring av søvnen gjennom ikke-medikamentelle tiltak, skriver Helsedirektoratet på sin nettside.

En av tre

Søvnvansker er blant de vanligste helseplagene i befolkningen og et debutsymptom ved de fleste psykiske lidelser.

Rundt en av tre voksne sliter ukentlig med søvnen, mens inntil 15 prosent av den norske befolkningen har insomni av mer langvarig art, ifølge Helsedirektoratet.

Personer som lider av søvnvansker, rapporterer oftere om redusert livskvalitet og dårligere mestringsstrategier. Søvnvansker er forbundet med nedsatt kognitiv og intellektuell fungering, og kroniske søvnvansker øker risikoen for å utvikle psykiske og somatiske plager.

Flere norske undersøkelser har vist at søvnvansker er en sterk og uavhengig risikofaktor for både langtidssykefravær og varig uføretrygd.

Søvnløshet, eller insomni, blir som oftest definert som selvrapperte problemer med å sove. Det vil si en subjektiv opplevelse av å ha problemer med innsovning, hyppige oppvåkninger, for tidlig oppvåkning om morgenen og/eller dårlig søvnkvalitet flere ganger i uka som går utover daglig fungering. For å få diagnosen er kriteriet at søvnproblemene har vart i minst en måned (DSM-5).

Forekomsten av kroniske søvnvansker har økt de siste årene. Samtidig er det anslått at omkring 85 prosent av dem som lider av søvnvansker ikke får behandling.

Tidspunkt viktig

En ny studie viser at å sovne mellom klokka 22 og 23 er optimalt for kroppen. 88 000 engelskmenn har vært med i undersøkelsen, der forskere ved University of Exeter over en periode på seks år har studert om hjerte- og karsykdommer har sammenheng med tidspunktet vi legger oss.

– Vår studie tyder på at det finnes et optimalt tidspunkt kroppens 24-timerssyklus til å gå og legge seg, og at avvik fra dette tidspunktet kan påvirke helsen negativt, sier en av forskerne, David Plans, til den svenske avisa Dagens Nyheter.

Psykolog og PHD stipendiat ved NTNU i Trondheim, Patrick Faaland, forklarer at studien bygger på flere år med undersøkelser av helse og søvn.

FAKTA

MELATONIN

● Melatonin er et hormon som produseres av kroppen og som synkroniserer kroppens biologiske døgnrytme.

● Kroppens produksjon av melatonin hemmes kraftig av lys, slik at produksjonen varierer over døgnet.

● Melatonin omtales både som kroppens søvnhormon og mørkehormonet.

Kilder: NHL.no og Felleskatalogen.no

– Forskninga har gitt mange indikasjoner på at dårlig søvnkvalitet er assosiert med en rekke helseplager, som blant annet hjerte- og karsykdommer, psykisk helse og kreft, sier Faaland.

I tillegg finnes det indikasjoner på at søvnen vi får burde forekomme på riktig tidspunkt for oss.

– Skiftarbeid, hvor man enkelte dager eller perioder jobber når vi som mennesker er vant til å sove, kan være assosiert med de samme helseplagene, påpeker han.

Ifølge Faaland bidrar studien til å ytterligere bekrefte at søvn er assosiert med en viss påvirkning på fysiske og psykiske sykdommer.

Han er imidlertid overrasket over at tidspunktet vi legger oss på kan ha en så stor innvirkning på kroppen.

Samtidig er han opptatt av at det også kan finnes andre sammenhenger som gjorde at personer som la seg i det aktuelle tidsrommet, hadde mindre risiko for hjerte- og karsykdom.

– Disse personene kan representere en gruppe mennesker som har andre ting til felles, som for eksempel en jobb som ikke er stressende eller en livsstil som er mindre hektisk, sier Faaland.

– Mennesker som jobber mye, legger seg kanskje seinere og sover dårligere.

Sover mindre

Faaland påpeker at det å generelt fokusere på de negative konsekvensene rundt søvn, gjør at mange stresser seg opp og får dårligere søvn.

Han forteller at befolkningsstudier fra FHI har vist at søvnlengden til folk er blitt redusert.

– Vi sover mindre nå enn vi gjorde for fem til ti år siden. Det kan være mange årsaker til dette, som stress og teknologi. Alt dette er med på at vi legger oss seinere og står opp tidligere, sier han.

Han forteller at gjennomsnittlig sovetid for folk flest ligger på sju timer.

– Et sted mellom seks og ni timer søvn er bra. Men her er det store individuelle forskjeller. Dette endrer seg også i løpet av livet.

Så viktig er søvn

Bjørn Bjorvatn er lege og forsker. Han har forsket mye på søvn og søvnforstyrrelser.

1 av 3 sliter ukentlig med nattesøvnen



Steinar Madsen. Foto: Legemiddelverket.



Psykolog Line Rustberg. Foto: Privat.



Lege og professor Bjørn Bjorvatn. Foto: Eivind Senneset



Psykolog og PHD stipendiat, Patrick Faaland. Foto: NTNU.

Han sier på et generelt grunnlag at nok søvn er avgjørende for kroppen.

– Det som spiller størst rolle er å sove nok og bli uthvilt. Det er det aller viktigste. Å sove for lite kan medføre en risiko på hjertet, sier han.

Melatonin kan hjelpe

Noen kan også ha god nytte av Melatonin for å oppnå bedre søvn.

Bjorvatn understreker at han normalt gir Melatonin til personer med døgnrytmeforstyrrelser.

– Da er det viktig at medisinen tas på bestemte tidspunkt hver dag. Tidspunktet endres fra dag til dag inntil døgnrytmen er på riktig plass, noe som gjerne betyr at melatonin tas tolv timer før man skal stå opp.

Han påpeker samtidig at dette avhenger av hvilken søvnlidelse man behandles for.

– Melatonin er et hormon som skilles ut når det er mørkt. Det er viktig å understreke at behandling med Melatonin er aktuelt for folk som har spesifikke søvnproblemer, og ikke dem som har normal søvn, sier han.

Legemiddelverkets Steinar Madsen forteller at Melatonin kan brukes til å behandle en rekke forskjellige døgnrytmeforstyrrelser.

Ifølge Madsen har Melatonin vist effekt ved behandling av blant annet jetlag og søvnløshet ved ADHD.

– Melatonin er heller ikke vane-

dannende, og kan brukes av barn, sier Madsen.

Han understreker at best effekt oppnås ved å følge pakningsvedlegget og legens råd for hvert enkelt preparat, og at tidspunktet for inntak av melatonin avhenger av hvilken døgnrytmelidelse som skal behandles.

Melatonin kan kjøpes som kosttilskudd på opptil 1 mg på apoteket. På resept finnes imidlertid en rekke forskjellige styrker opp til 5 mg, som da klassifiseres som legemiddel.

– Ved betydelige søvnproblemer er det lurt å ta en prat med fastlegen først. Det kan være mange forskjellige årsaker til søvnløshet, sier Madsen.

Enkle søvngrep

Er du en av dem som sliter med søvnen, kan også noen enkle grep gi god effekt,

R BEST FOR HJERTET

HJELP Å FÅ: Å sove for lite kan medføre risiko for hjertet, advarer norske søvneksperter. Foto: Stock-Asso / Shutterstock / NTB



ifølge psykolog Line Rustberggaard.

Hun har sammen med kollega Lina Elise Hantveit skrevet boka «Søvnskolen – 6 uker til god søvn».

Rustberggaard ønsker ikke at folk skal være altfor opptatt av når de sovner – men at de er trette nok.

– Det viktigste man kan gjøre dersom man sliter med søvnen, er å stå opp til samme tidspunkt hver dag, sier hun.

Hun mener at tidspunktet for når man legger seg ikke er så viktig.

– Mange som sover dårlig legger seg tidlig og sliter med å sovne. Det vil ofte føre til søvnproblemer. Det er viktig at man er trett nok og viser tegn på at man er søvnnig før man legger seg, sier hun.

En annen avgjørende faktor for å sove godt, er at hjernen assosierer senga med å sove.

– Man skal ikke ligge lenge i senga våken. Da assosierer hjernen senga med å ikke sove.

– Gå ut av senga etter 20 minutter dersom du ligger våken, og gjør noe

kjedelig uten sterk belysning. Så kan du gå og legger deg igjen etter en halvtime, sier hun.

Hun understreker at det er viktig å unngå å sove på dagtid. Unntaket er powernap – korte økter av søvn på maks 20 minutter – som du kan unne deg før klokka 14.

Rustberggaard er også opptatt av at man ikke skal gjøre søvn til en altfor stor del av livet ved at man tenker mye på søvn eller snakker mye om søvn. Dersom du gruer deg til natta – ligger våken og

ergrer deg over mangel på søvn – vil tankene aktivere deg og gjøre at det blir vanskeligere å sovne.

– Det er viktig å lære seg å ta det på en bedre måte. Prøve å ikke forfølge slik tanker videre, sier hun.

– Du kan lære deg til å henvise slike trøblete tanker til et annet tidspunkt, gi deg selv en kontortid for tanker. Du kan velge hvilke tanker du forfølger og hvilke tanker som får surre i bakgrunnen. Det fleste erfarer at med litt trening får de til dette.