

- Var så trøtt at jeg hallusinerte

2022-01-21

© KK

Alle artikler er beskyttet av lov om opphavsrett til åndsverk. Artikler må ikke viderefremmes utenfor egen organisasjon uten godkjenning fra Retriever eller den enkelte utgiver.

Les artikkelen ved å klikke her.

– Var så trøtt at jeg hallusinerte

Elisabeth Kirkeng Andersen (45) kunne gå dagevis uten å få sove. – Den gode nyheten er at man ganske enkelt kan snu et dårlig søvnmønster, sier psykologen.

tekst NORA LINDTNER foto FREDRIK HEGGELIHAUGEN OG PRIVAT

kk

Jeg får ikke sove. Jeg er ikke trøtt. Elisabeth Kirkeng Andersen er 36 år og har akkurat fått tvillinger, men selv om begge barna sover, så klarer ikke hun.

Den nybakte moren ligger våken under dynen natt etter natt. Hun føler seg som en duracellkanin, gira døgnet rundt, mens tankene kverner: Dette går ikke bra, jeg klarer ikke å ta vare på dem.

– **Jeg fikk veldig mørke tanker. Tanker man ikke har til vanlig.** På et tidspunkt var jeg så trøtt at jeg hallusinerte. Det var skremmende å se hva som skjer med psyken når man ikke sover.

En overskyet høstdag, nesten ti år senere, møter KK Elisabeth. Hun kommer smilende i en grå kåpe og et skjerf rundt halsen.

– Dette er en whippet, forklarer hun og kikker ned på hunden ved siden av.

– **Og snart skal jeg få en til. Det er mye terapi i hund.** Han krever litt mosjon, men er ellers ganske rolig og kontakt-søkende.

Elisabeth hadde aldri hatt søvnproblemer før hun fikk tvillinger. Om søvnmangelen triggert en fødselsdepresjon, eller om det var omvendt, er hun ikke sikker på, men hun opplevde det å bli mor som svært stressende.

– Jeg tror at det var en kombinasjon av flere ting. Jeg ble skremt av alt som skjedde med kroppen i ettertid. Jeg raste ned i vekt selv om jeg spiste enorme mengder. Jeg tror jeg reagerte voldsomt på alle hormonene. Kroppen var helt gira.

Sovnløsheten varte et par uker, før Elisabeth tok grep.

Hun dro til fastlegen og fikk høre at det kunne hjelpe å slutte å amme. I tillegg fikk hun resept på en innsøvningstablett.

– Det var veldig deilig da legen sa det. **Innsøvningstablettene virket ikke hele natten, men da fikk jeg hvert fall tre til fire timer med søvn.**

Mannen og moren tok over ansvaret for tvillingene om nettene, og gradvis ble livet litt lettere. Elisabeth begynte å gå turer. Først alene for å få en pause, men etter hvert også med ungene. Etter rundt fire måneder var hun nesten som seg selv, inntil det smalt igjen fem år senere.

Endringer i livet er en vanlig årsak til søvnavbrudd, ifølge psykolog Line Rustberggaard. Det kan være økte belastninger etter at man har fått barn, en ny partner, jobb, flytting, sykdom, smerter og tap.

– **Slike årsaker kan utløse søvnavbrudd, men ofte er det dårlige vaner man tillegger seg underveis som opprettholder søvnmangel over tid,** sier hun.

Et eksempel er å legge seg tidligere i frykt for ikke å få nok søvn. Dette kan virke ulogisk, men ifølge psykologen kan tidlig leggetid virke mot sin hensikt ved at det øker sannsynligheten for at man blir liggende i sengen uten å sove.

– Når man ligger våken i senga, begynner hjernen å assosiere senga med ikke å få sove. Dette og hva slags holdninger man har til søvn, er en av de vanligste årsakene til søvnløshet, sier hun og utdyper:

– De som sover godt om natten, tenker ikke så mye over

«NÅ VET JEG AT
JEG KAN TA
FORHOLDSREGLER.»

HELSE



Elisabeth Kirkeng
Andersen mistet
søvnen da hun ble
tvillingmor.

dette. Men de som sover dårlig, begynner ofte å planlegge neste natt, grue seg og snakke mye om søvn. Dette bidrar til å opprettholde et tankespinn og en bekymring rundt det ikke å få sove.

Da Elisabeths tvillinger hadde fylt fem år, skulle familien flytte fra Siggerud til Nittedal. Alt var pakket og klart, men barna fikk ikke barnehageplass.

– Jeg ringte rundt og rundt og ble ordentlig stressa. Det var jo ikke noe jeg kunne fikse, men likevel lå jeg og spant om natta: Hvordan kan vi løse dette? Ja, hvis jeg jobber sånn og sånn, og mamma hjelper til her og der ...

I nesten en uke lå Elisabeth våken om nettene.

– **Etter hvert ble jeg veldig stressa for ikke å få sove, og gjorde alt verre ved å gjøre det man ikke skal.** Jeg så på klokka, begynte å regne på hvor mange timer jeg fikk, og ble liggende i senga framfor å stå opp og komme seg ut av tankespinnningen.

Heldigvis løste alt seg til slutt, og begge tvillingene fikk barnehageplass. Det ble en opptur uten like, og Elisabeth fikk tilbake søvnen.

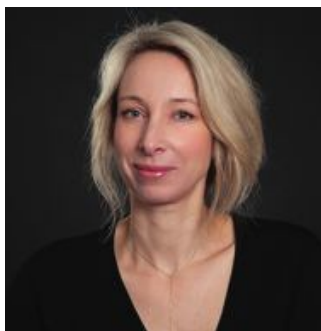
– I ettertid reflekterte jeg over dette. Jeg vet at jeg er en som bekymrer meg og tar sorgene på forskudd, men nå måtte jeg slutte. For det ordner seg alltid, men det er det vanskelig å huske i situasjonen når man er en person som bekymrer seg og tenker det verste.

Elisabeth er langt fra alene når det gjelder søvnvansker. En undersøkelse fra mange forskjellige land viser at rundt hver tredje voksne person har søvnproblemer av og til, og at mellom ti og tjue prosent har kronisk insomni, opplyser Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer.

Men heldigvis er det hjelp å få.

– Den gode nyheten er at man ganske enkelt kan snu et dårlig søvnmønster. Man må bare holde seg til et regime over en viss tid, sier Rustberggaard.

– Det viktigste er å være skikkelig søvnig når man legger seg. Unngå å bli liggende våken i senga, gå heller i et annet rom og gjør noe kjedelig uten sterk belysning, før du legger deg igjen innen en halvtime. Du bør stå opp til samme tid hver dag, også i helgene en periode.



Line Rustberggaard er forfatter av «Søvnkolen». Hun mener dårlige vaner og tankespinn opprettholder søvnvansker.

Denne metoden er kjent som søvnrestriksjon, og handler at man begrenser tiden man oppholder seg i senga.

Dette skal gi søvnunderskudd, slik at man ikke klarer å motstå å sove. Da tvinger man kroppen inn i nye søvnvaner, og hjernen begynner å assosiere senga med søvn.

– Dette er en mild variant de fleste klarer å praktisere på egen hånd, sier psykologen.

– For dem som har insomni og har prøvd alt uten effekt, anbefaler vi et strengere regime. Dette er svært krevende, og bør gjøres i samarbeid med en behandler.

Den mer krevende varianten av søvnrestriksjon begynner med at man kartlegger hvor mye man sover i løpet av en uke. Dette blir et utgangspunkt for hvor lenge man har lov til å oppholde seg i senga.

La oss si du lander på fem og en halv time. Står man opp klokken sju, har man ikke lov til å legge seg før halv to på natta. Får man ikke sove, må man ut av sengen etter tjue minutter, før man kan legge seg igjen innen en halvtime.

Hvis du har sovet mer enn 80 prosent av tiden du har ligget i senga, får du lov til å legge deg et kvarter tidligere uken etter.

– **Du må være motivert, for dette krever stål disiplin, advarer psykologen.**

– Du kommer til å ville legge deg før og sove lenger, men det er viktig at du opprettholder regimet, for belønningen er ekstremt stor.

Under regimet vil det nemlig skje en holdningsendring til søvn. Man bli så stuptrøtt at man slutter å grue seg, men ser fram til å legge hodet på puta.

– Gradvis får man sove mer og mer, og etterpå ender de fleste opp med å praktisere at de skal være trøtte før de legger seg, unngå å være lenge våken i sengen og ikke variere tidspunktet de står opp for mye.

Utover søvnrestriksjon mener Rustberggaard det også er viktig med en holdningsendring. Hvordan takler du å våkne opp på natta? Snur du deg avslappet rundt og sover videre, eller tenker du: «Å nei, ikke nå igjen ...»

– **Hvis du blir aktivert når ikke får sove, kjenner hjertebank og anspenhet, er det bedre å stå opp og gjøre**

«DET ER GANSKE ENKELT Å SNU DÅRLIG SØVN.»

Line Rustberggaard, psykolog

SØVNTIPS

- Før du legger deg for å sove, bør du ta vekk ting som aktiviserer deg. Det kan være en vanskelig samtale, eller at man begynner å planlegge hele neste dag.
- Fysisk aktivitet virker positivt inn på lettere psykiske vansker, men man bør avslutte hard trening senest en time før man legger seg.

Man bør også unngå følgende før leggetid: alkohol, nikotinholdige preparater, et stort måltid, vanskelige samtaler og betente temaer, å se på noe som får deg til å tenke.

- Skjermaktivitet bør avsluttes en time før leggetid. Lyset kan nemlig svekke produksjonen av søvnhormonet melatonin.
- Å sove lenger i helgene er heller ikke lurt.
- Dagslys etter man har stått opp, kan hjelpe med å opprettholde døgnrytmen. I mørketiden kan man benytte seg av en lyslampe.

Kilde: Psykolog
Line Rustberggaard



HELSE

- For min del, heldigvis, bank i bordet, ble ikke søvnløsheten kronisk, sier Elisabeth.

INSOMNI

- Insomni kjennetegnes av dårlig eller lite søvn, enten på grunn av innsøvningsvansker, urolig nattesøvn eller tidlig morgenoppvåkning.
- Noen pasienter opplever alle disse søvnevanskene, mens andre sliter kun med et av symptomene, for eksempel innsøvningsvansker.
- På dagtid opplever pasienten trøtthet, konsentrasjonsvansker, humørsvingninger og lignende.
- Det er vanlig at pasienter med insomni har noen gode netter innimellom, men minst tre dårlige netter per uke er nødvendig for å få diagnosen insomni.
- Kronisk insomni er definert som insomni i mer enn tre måneder.

Kilde: Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.

noe annet i en halvtime, eller kortere. Da det er større sannsynlighet for å bryte en uheldig tankevirksomhet, sier psykologen.

Er man ikke aktivert, bør man jobbe med å ta oppvåkningen på en annen måte. Tenk: «Ja ja, da er jeg våken. Nå snur jeg meg bare og ser om jeg får sove. Gjør jeg ikke det, står jeg opp.»

Det samme gjelder hvordan du takler dagen etter du har sovet lite. Tenker du som så at nå blir dagen ødelagt og det bare er å bli hjemme fra jobb og avlyse treningen? Da risikerer du å gjøre deg selv en bjørnetjeneste, for det lureste er å holde seg til alle planer, for man kan fungere godt uten mye søvn, ifølge psykologen.

– Jobb med hvordan du takler dette, og tenk at det går greit selv om du har sovet dårlig. Gjør det du har planlagt og fokuser på andre ting. **Ikke la søvn bli hovedpersonen i livet ditt, la søvn få mindre plass. Tenk og snakk mindre om det.**

De aller fleste har opplevd at de ikke får sove i perioder, men når bør man søke hjelp? Ved vedvarende redusert livskvalitet på grunn av søvn, svarer Rustberggaard.

– Hangler du gjennom hverdagen med manglende konsentrasjon, kort lunte, hodepine og velger vekk aktiviteter du vanligvis liker, bør du få hjelp. Mange bruker medisiner, men dette har en kortvarig effekt, og det mest virksomme er søvnrestriksjon, sier hun.

Psykologen får støtte fra en studie fra det anerkjente tidsskriftet Jama, som finner at kognitiv atferdsterapi, eller søvnrestriksjon, er overlegen medikamentell behandling når det gjelder kort og langtidsbehandling av voksne med insomni.

Til tross for at hun kjenner til metoden, har Elisabeth aldri brukt søvnrestriksjon.

– **Jeg trodde at hvis jeg sto opp når jeg ikke fikk sove, så ble jeg bare oppe.** Hva om jeg ikke ble trøtt igjen? Skulle jeg da stå opp klokka fire? Det ville blitt en lang dag, men sikkert funket, for da ville jeg blitt mye trøttere den påfølgende natten.

45-åringen har heller aldri gått i terapi eller brukt medisiner utover de ukene hun hadde fødselsdepresjon.

For henne har nøkkelen vært å gå tur, drive med yoga, lytte til naturlyder når hun skal sove og prøve ikke å stresse dersom hun ikke får det til.

I dag, nesten ti år etter at tvillingene ble født, sliter hun ikke lenger med søvn.

Hun mener at man bør finne årsaken til hvorfor man sliter med søvn, og ta tak i dette. For henne er dette stress, spesielt på hjemmefronten.

– Jeg har ikke noe problem med søvn i dag, men skjer det noe med ungene, kan det slå tilbake. Jeg tror fødselsdepresjonen ødela det søvnhullet jeg hadde, men nå vet jeg det og kan ta forholdsregler.