

SOV GODT

Gode råd for bedre søvn



Helsedirektoratet

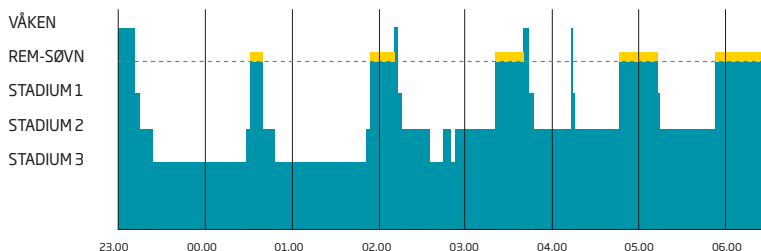
Å sove godt gjør oss godt. Mens vi sover, får kroppen tid til å vedlikeholde immunforsvaret og gjenoppbygge vev og organer. En god natts søvn gir også hjernen verdifull hvile, gjør oss mindre irritable og mer opplagte.

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

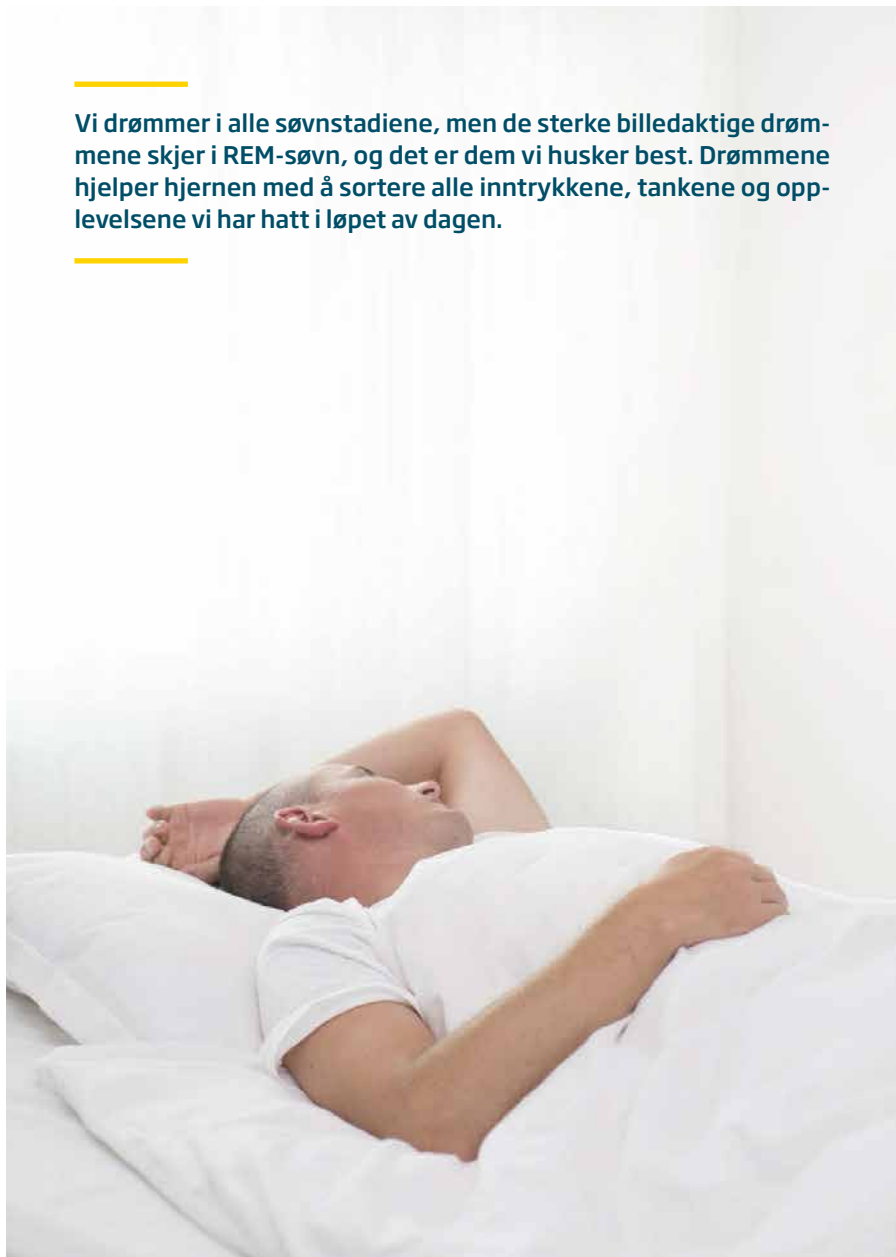
Når vi sover, går vi gjennom ulike søvnstadier: stadium 1, 2, 3 og REM-søvn (REM=rapid eye movement). Musklene er på sitt mest avslappede under REM-søvn, men hjerneaktiviteten ligner mye på den som er i våken tilstand. Figuren under viser hvordan en voksen person vanligvis beveger seg mellom de ulike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

☆ SIKRE GOD SØVNKVALITET

For å få god og sammenhengende søvn om natten, bør du begrense soving på dagtid, spesielt på ettermiddagen. Unntaket er såkalte "powernaps", dvs. en liten hønneblund på 10-20 minutter tidlig på dagen, som kan være gunstig for både fysisk og mental helse.

Vær oppmerksom på at dersom du sover lenger enn 20 minutter, vil det kunne redusere mengden dyp søvn du får om natten.

☆ 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 kan gå ut over konsentrasjon, yteevne og humør. Den største faren ved søvnighet på dagtid, er at det går utover evnen til å kjøre bil. I tillegg kan kroniske og store søvnproblemer øke risikoen for å utvikle psykiske og fysiske plager. Det er viktig å ta søvnproblemer på alvor dersom de blir langvarige.



☆ **BLI VENN MED SØVNEN DIN**

Forsøk å akseptere hvordan søvnen din fungerer. Bli 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 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.

Også nikotin har en stimulerende effekt som påvirker søvnkvaliteten. Det er lurt å unngå bruk av tobakk, særlig på kvelden og natten.

Noen opplever at alkohol virker søvndyssende. Nedbrytingen av alkohol har imidlertid en ødeleggende effekt på søvnen. 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. Forsøk også å spise fornuftig, slik at du hverken er sulten eller veldig mett når du skal legge deg.

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 OPPI!

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.



☆ BEKYMRINGSKVARTERET

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 få sove i lengre tid.

Søvnapné er en lidelse som kjennetegnes av mange pustestopp (apnéer) 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.

”

Det er vanlig og helt normalt å sove dårlig innimellom.

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 - begrenns 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 Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer, www.sovno.no. På sistnevnte finnes det også ulike tester om søvn.

Brosjyren er utarbeidet i samarbeid med Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.