

Byssanlull: Hadde det bare vært så enkelt som at noen kunne synge en godnattsang, men nei, her må man på søvnkurs for å få sove.





Endelig har jeg skjønt det:
Å få sove krever hardt arbeid.

Kunsten å sove

«101 sauer. 102 sauer. 103 sauer ... 108 sauer. Jeg må huske å ringe søsteren min før tolv. 109 sauer. Æsj, glemte å varsle fotografen om jobb i morgen tidlig. 1 sau. 2 sauer. Klokka er ti over halv fire. Hva var det for slags lyd? 4 sauer. 5 sauer. 6 sauer - den hoppet ikke ordentlig over hinderet, teller den en gang til. 6 sauer. 7 sauer. Kanskje det hadde vært godt med laks til middag i morgen. Eller pasta, det går fort, jeg må jobbe seint. Fem over fire! Jeg må sove! 10 sauer. 11 sauer ... 19 sauer. Tornerose skulle bare visst hvor heldig hun var! Halv fem. Halv seks. En svart sau. Hvis jeg begynner å pakke i morgen, rekker jeg nok flyet i overimorgen. Kvart over seks. Nei! Den sauen hadde bare tre bein! Nå må jeg snart stå opp.»

Går du 24 timer uten søvn, blir oppmerksomheten din like dårlig som om du drikker tre whisky på en time. Sover du for lite, øker risikoen for psykiske problemer, diabetes og hjerte- og karsykdommer. Dessuten øker dødeligheten. Og appetitthormonet. Du får tid til å spise mer. Og blir overvektig.

Vi bruker en tredjedel av livet vårt på å sove, men 10-15 prosent av befolkningen lider av søvnproblemer.

«Ønsker du å sovne lettere? Å sove bedre? Å finne små pusterom i hverdagen? Å kunne mer om søvn og søvnproblemer? Å ha mer overskudd og energi?»

Jeg haket kjapt av ja på alle disse fem spørsmålene der de hang på en lyktestolpe. Da skulle Søvnskolen være noe for meg. Og kurset «Bedre søvn».

Så der befant jeg meg en vinterdag, med beina i kors, på en rødfalmet matte på gulvet i Zenrommet på Oslos bedre vestkant, sammen med ti andre som heller ikke besøker drømmeland i tide og utide.

- **Vi skal se på faktorer** som påvirker søvnen vår, og da må vi starte fra morgenen av. Sa kursleder Hans Holter Solhjell.

Om morgenen har jeg mer enn nok med å komme meg på jobb, om ikke jeg skal tenke på å legge meg også.

Solhjell fortalte at han selv har sovet elendig. Han har hovedfag i pedagogikk, og er utdannet i «Sounder Sleep-systemet». I flere år har han undervist i psykologi, blant



Sov godt: - Kurset «Bedre søvn» lover deg mer energi, du skal bli mer opplagt, konsentrert, mindre stresset, og se bedre ut. Under veiledning av kursleder Hans Holter Solhjell.

► annet ved Politihøgskolen i Oslo, og nå har han eget firma der han blant annet jobber med søvnproblemer. Dessuten mestrer han nå kunsten å sove.

- På kurset tar vi for oss livsstilsrelaterte søvnproblemer, og 80 prosent kan forbedre søvnen sin. Det hele dreier seg om atferdsendring.

Solhjell begynner å tegne en bølgete strek på flip-overen. En søvnkurve.

- Tenk dere et søvntog. Vi blir trøtte om kvelden, det er kroppens signal om tilrettelegging for søvn. Men vi har lært oss til ikke å lytte til kroppen, så vi lar være å hoppe på det første toget, og når vi endelig kommer oss på det neste, er den første søvnhighetsfasen over. Oppgave nummer én blir å lytte til din egen kropp. Når blir jeg trøtt? Når sovner jeg lettest? Dette bør ideelt sett være på samme tidspunkt hver kveld. Så handler det om legge seg. Vi må få kroppens rytme til å bli stabil.

Det finnes ikke én god grunn til at man ikke sover. Dermed finnes det heller ikke én god måte å løse problemene på.

Insomni er diagnosen de fleste får. Det betyr rett og slett dårlig søvn, og bør ha vart minst en måned før diagnosen stilles. For de aller fleste har det pågått i flere år. Søvnprofessor Bjørn Bjorvatn, leder for Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer i Bergen, forteller at det er flest kvinner som sliter med insomni. Og det blir vanligere jo eldre du blir. Søvnapné er vanligst for menn, og betyr at en sovende person stopper å puste i ti sekunder eller mer. Når hjernen oppdager dette, sender den et alarmsignal til kroppen om å våkne.

Jeg konkluderer raskt med at jeg kommer inn under insomni. Jeg har aldri vært god på å sove. Sluttet å sove om dagen da jeg var åtte måneder, og ifølge min mor sov

Søvnløse fakta

- Rundt en tredjedel av oss klager over dårlig søvn i perioder, mens rundt 10 prosent har alvorlige og langvarige søvnproblemer. De færreste av disse får adekvat behandling.
- Kvinner har dobbelt så stor risiko for å utvikle søvnløshet.
- Vi sover i gjennomsnitt cirka 1,5 timer mindre per natt nå enn for 100 år siden.
- Er du våken 24 timer i strekk, svekkes oppmerksomheten like mye som ved å drikke tre glass whisky på en time.
- I en undersøkelse Infact tidligere har gjennomført for NAF, oppgir 34 prosent av mennene å ha duppet av bak rattet, mens 17 prosent av kvinnene innrømmer det samme.
- Sovemidler (hypnotika) er effektive og har få bivirkninger når de gis i en kortere periode, det vil si 1-2 uker. Men de gjør ingenting med årsaken til at søvnen er dårlig.
- Ved langvarige søvnproblemer anbefales ikke sovemidler. Effekten avtar ofte ved langvarig bruk, og det er fare for avhengighet. Nyere forskning tyder på at langvarig bruk av sovemidler kan opprettholde og forverre søvnproblemene.
- Gjentatte undersøkelser viser at det er en sammenheng mellom søvnlengde og både overvekt, utvikling av hjerte-/karsykdommer og livslengden. Imidlertid ser det ikke ut som om personer med søvnløshet har høyere dødelighet enn andre, selv om de sover mindre enn gjennomsnittet.

(Kilde: National Geographic, Lommelegen, Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer)

jeg ikke noe særlig om natta heller. Og sånn fortsatte det. Og, ja: Er jeg stresset, sover jeg langt dårligere.

Jeg har gjespet meg gjennom utallige søvnråd, men må vel innrømme at jeg ikke har jobbet så hardt for å følge dem. De er så kjedelige.

«Ikke sov om dagen.»

Det er lett å si når man har telt sauer tre timer i løpet av natta, vært på jobb hele dagen og endelig får et møte med sofaen etter middag, akkompagnert av barne-tv.

«Ikke se på klokka hvis du våkner om natta.»

Jeg må jo vite hvor lang tid det er til jeg må stå opp.

«Stå opp til samme tid hver dag, også i helgene.»

Men når jeg endelig sovner utpå morgenvaksten, setter jeg ikke klokka til å ringe halv sju når jeg ikke må.

«Sørg for mørke, ro og moderat temperatur på soverommet. Bruk eventuelt maske og øreplugg.»

Spøkelseskvinnen.

«Lær deg avspenningsteknikker, bruk det ved oppvåkninger.»

Har prøvd, men vips, så flyr tankene mot problemer.

«Unngå å ta med deg bekymringer til sengs.»

Jeg gjør jo ikke det med vilje!

- Ja, rådene er kjedelige. innrømmer Bjørn Bjorvatn.

Det er søvnprofessoren som har utarbeidet dem.

- Det er dessverre sånn at mye av det som er sunt, også er kjedelig. Enten må du følge rådene, eller du må akseptere at du ikke sover så godt. Noen kan drikke en kopp kaffe idet de skal legge seg og sovne som en stein, men sover du dårlig, fraråder vi kaffedrikking etter klokka 17.00. Kjedelig, men også ganske enkelt. Ikke alle rådene er aktuelle for alle. Vi sover ulikt, og vi trenger dermed ulike råd.

Derfor sitter jeg her, på denne rødfalmede matta. I håp ►

Søvn

- Vi sover nesten 1/3 av livet.
- Melatonin er kroppens mørkehormon. Det dannes av serotonin og skilles ut av epifysen, også kalt konglekjertelen eller pinealkjertelen. Denne utskillelsen skjer under mørke. Når lys treffer øynene, brytes melatonin i blodet ned og utskillelsen stanser.
- Under søvn skjer det flere fysiologiske forandringer i kroppen:
 - puls, stoffskifte og kroppstemperatur reduseres
 - skjelettmusklene slapper av
 - blodårene utvides
- Søvn opptrer i to hovedstadier: REM (rapid eye movement), det er som regel her man drømmer, og mest REM-søvn har man fram mot morgenen. NREM (betyr ikke-REM) deles opp i fire stadier, se diagram.
- Føler man seg uthvilt, har man fått nok søvn.

A- og B-mennesker og søvnproblemer:

Ekstreme B-mennesker sies å ha forsinket søvn-fasesyndrom. Dette handler om dem som ikke klarer å komme seg opp om morgenen, og ofte blir disse pasientene behandlet med lys eller melatonin. Ofte er det ungdom som sliter med dette, noe som igjen går utover skoleprestasjonene.

Melatonin finnes i pilleform. Dette er ikke vane-dannende.

Circadin er et nytt legemiddel til kortvarig behandling av insomni. Dette preparatet inneholder melatonin som skilles langsamt ut og gir en topp midt på natta. Preparatet skaper ikke avhengighet, men Bjørn Bjorvatn tror ikke alle vil ha en effekt av dette.

Mat og søvn: Karbohydrater stimulerer til søvn, proteiner har den motsatte effekten. Hans Holter Solhjell anbefaler å spise mindre karbohydrater til lunsj, så holder man seg våken lengre, og heller spise karbohydrater til middag når kroppen skal gjøre seg klar til å sove.

Trening og søvn: Trening er positivt for søvnen, men man bør ikke trene seinere enn tre timer før man skal legge seg. Og moderat trening er bedre enn hard trening, som for mange gir redusert søvnkvalitet.

(Kilder: Søvnskolen, Nasjonalt kompetansesenter for søvn sykdommer)

- om å få noen enkle råd. Eller aller helst en mirakelkur!
 - Livsstilsrelaterte søvnproblemer kan i stor grad påvirkes av atferdsendringer. Skal du få til dette, er det enklest med veiledning fra en som har kunnskap om søvn og kognitiv terapi, men du kan også gjøre det selv, sier kursleder Hans Holter Solhjell.

Han har tegnet en kurve til. Aktivitets- og hvilekurven. Som viser at kroppen om dagen tilrettelegger for hvile sånn cirka hvert nittiende minutt. Men i stedet for å roe oss ned flere ganger i løpet av dagen, tar vi heller en ekstra kaffe og tvinger oss til å holde tempoet oppe. Noe som igjen gjør det enda vanskeligere å slappe av når vi legger oss om kvelden.

- Vi må jobbe for å bryte stresspiralen og la kroppen få sine naturlige hvilepauser. Legg merke til når på dagen du blir trøtt. Da er det lurt å sette seg ned, kanskje meditere. Eller sove, i maks 20 minutter. Sove bør du bare gjøre hvis du har stått tidlig opp.

- Eh ... sove på jobb? Hvor mange har den muligheten?
 - Ikke mange, innrømmer Solhjell.
 - Men muligheten for å sitte helt stille og roe kropp og sjel, bør de fleste ha. Gjerne etter å ha fortalt sjefen at det både er bra for konsentrasjonen og jobbprestasjonene resten av dagen, sier han - og ber oss legge oss ned og finne en behagelig stilling.

- I en hektisk hverdag er det lett å glemme at vi trenger hvile. Det kan igjen gjøre at vi glemmer hvordan det er å hvile, og så bruker vi lengre og lengre tid på å skifte fra en tilstand med høy aktivitet til dyp avslapping og ro, som er helt nødvendig for å falle i søvn. Begynn med å tenke på pusten din. Den naturlige pusten.

Solhjell snakker med lav stemme. Jeg puster. Og kjenner at alle kroppsdeler hviler mot matta.

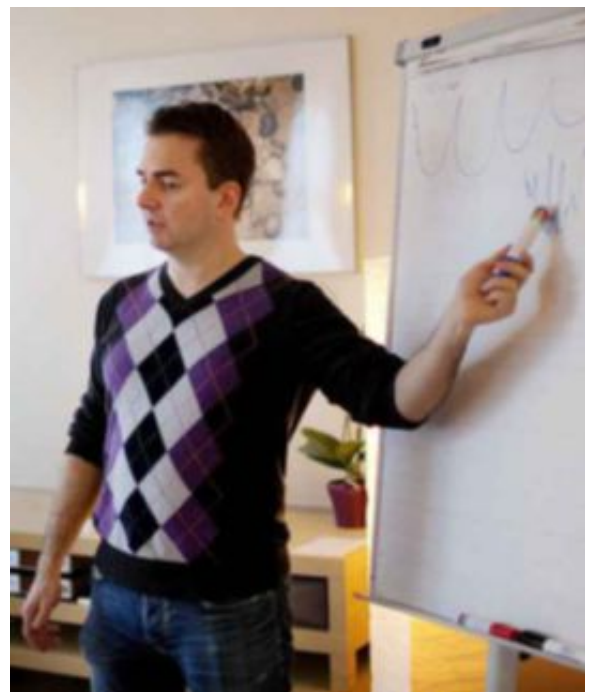
- Gjør så en ørliten bevegelse med en av fingrene. Det er pusten som styrer bevegelsen. Opp og ned. Opp og ned. Fem til ti ganger. Så kan du bare legge merke til pusten igjen. Før du igjen lar fingeren bevege seg. Opp. Og ned.

Lurer på om jeg husket å låse døra hjemme før jeg gikk? Jo, jeg må ha gjort det. Kanskje naboen er hjemme og kan sjekke? Opp og ned.

- Dukker det opp andre tanker? Observer at de er der og gå så tilbake til pusten. Du bør ha en skriveblokk liggende på nattbordet og skrive ned det du tenker på når du våkner. Da forsvinner det lettere. Kjenn på pusten nå.

Hans Holter Solhjell forteller at det kalles Sounder Sleep-systemet, og er utviklet av amerikaneren Michael Krugman. Han snakker om enkle teknikker man kan bruke for å slappe av og hvile dypt i løpet av dagen, sovne lettere om kvelden og sove bedre. Det handler om veldig enkle, små, rolige bevegelser, kalt «mini-moves», som synkroniseres med pusten.

Jeg dupper av der jeg ligger. Kan nok ha en sammenheng med tidspunktet jeg la meg kvelden før. Jeg rakk ikke åtte timer på puta denne natta.



Endelig søvning: Kursleder Hans Holter Solhjell vet det meste om å sove dårlig, og har gjort noe med det.

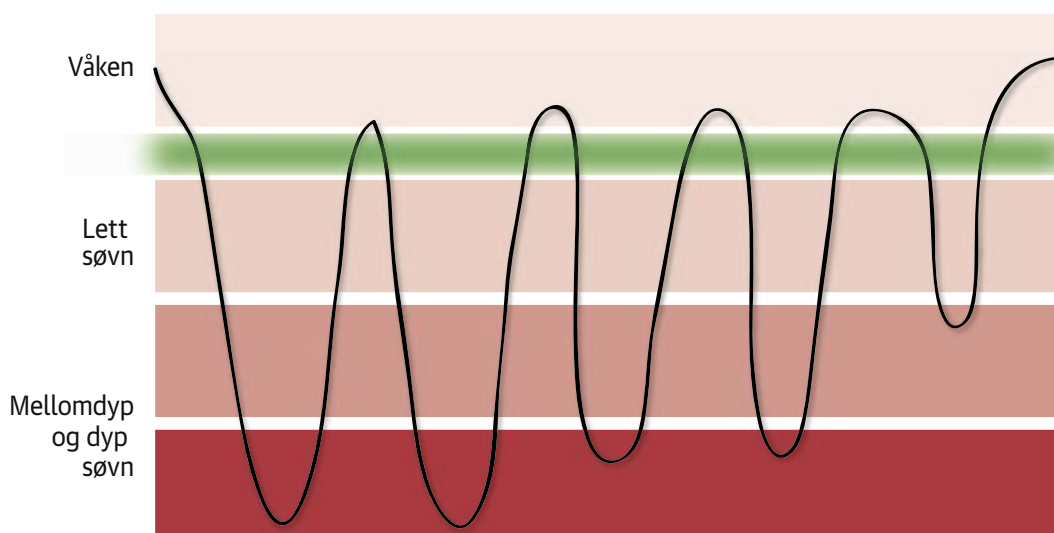
Myten om at du trenger åtte timer søvn, er akkurat det. En myte. Bjørn Bjorvatn kan ikke få sagt det mange nok ganger: Det finnes ingen fasit på hvor lenge man *må* sove!

- Det viktige er å ikke henge seg opp i antall timer. Er du uthvilt dagen etter, så har du fått nok søvn. Mellom seks og ni timer er det vanligste, men noen trenger mindre og noen trenger mer, uten at de er unormale av den grunn. Det er ikke vanlig å være over to meter høy, men de som er det er like friske som de på 1,80. Mange tror nok at de trenger mer søvn enn de gjør, men søvnkvalitet er like viktig som hvor lenge du ligger i senga.

Det er gjort mange store undersøkelser på effekten av lite søvn, som blant annet konkluderer med økt dødelighet. I en studie der man reduserte søvnen til fire timer i døgnet, viste det seg at allerede etter en uke fant man tegn til begynnende diabetes. De som rapporterer om sju timer har best helse, viser undersøkelser.

- Veldig mange presser kroppen og sover mindre enn de trenger, i stedet kompenserer de med å drikke koffein. Det er denne gruppa som har en risiko for negative helseeffekter. Flere studier viser at hvis du går 24 timer uten søvn, er prestasjonsevnen din like svekket som om du skulle hatt en promille på 1,0. Det er skummelt med tanke på alle dem som jobber natt, og det understreker hvor viktig det er å sove. Å velge vekk søvn kan være katastrofalt, å sovne bak rattet er ganske vanlig.

Bjorvatn forteller at noen er født med dårlig sovehjerte. ►

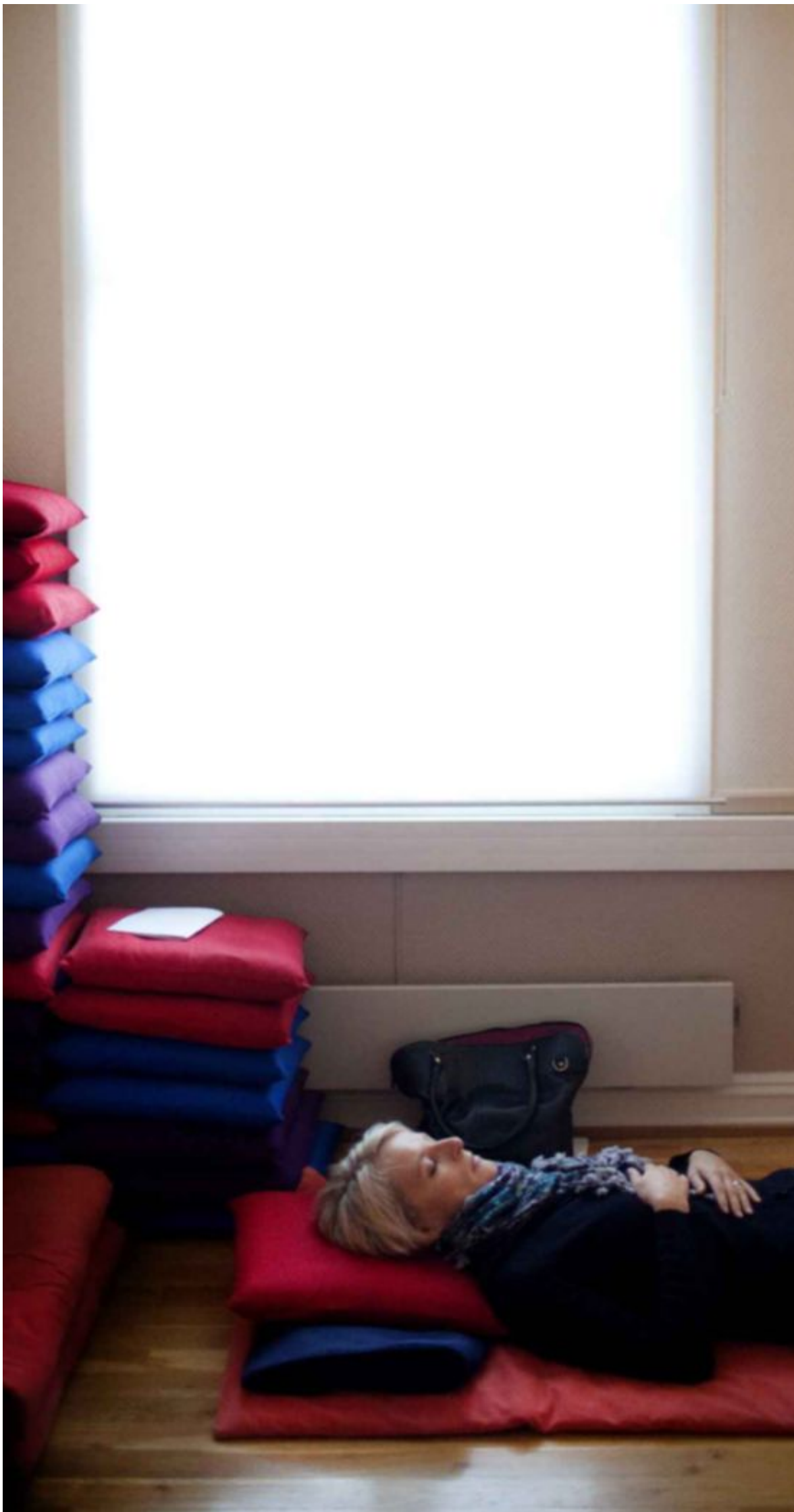


Slik kaster du deg på søvntoget

Når du sover om natta, gjennomgår kroppen din en rekke søvnzykluser. En gjennomsnittlig voksen person har 4-5 fulle søvnzykluser innenfor et 8-timers tidsrom. Hver syklus varer i cirka 90-110 minutter, og inneholder fem forskjellige stadier som vises gjennom søvndiagrammet.

Alle mennesker har individuelle søvnzykluser, og hver syklus skiller seg fra de andre. Disse søvnzyklusene kan endres gjennom diett, sport, medikamenter, alkohol, narkotika, søvnforstyrrelser og søvnmangel.

1. I stadium 1 av søvnzyklusen din, sover du lett.
2. I stadium 2 blir søvnen etter hvert dypere og dypere.
3. I stadiene 3 og 4, også kalt Delta-fase, sover du dypest. I disse stadiene henter kroppen seg inn igjen etter dagens påkjenninger.
4. Søvnens stadium 5, også kalt REM-fase, kjennetegnes ved påfallende fysiologiske forandringer, som rask pust, økt hjerneaktivitet, raske øynebevegelser og avslapping av musklene. I denne fasen drømmer den sovende. I første tredjedel av natta varer Delta-fasen lenger en REM-fasen. I løpet av natta blir Delta-fasene kortere. I siste tredjedel av natta forsvinner Delta-fasene, og REM-fasene blir lengre. På bestemte tidspunkt i løpet av den lange REM-fasen er den sovende allerede nesten våken.



Jeg får ikke sove: Noen er rett og slett ikke begunstiget med gode sovegener, ifølge søvnprofessor Bjørn Bjorvatn.

«Den søvnen dere får før fire om morgenen, er mer verdt enn den etterpå.»

Hans Holter Solhjell, kursleder

- - De er rett og slett ikke begunstiget med de beste genene hva søvn angår, men de kan ha det fint i livet likevel. De vil sannsynligvis ikke få til å sove veldig godt, men kan behandles til å sove brukbart.

En av de første barnebøkene jeg fikk, het «Lisen får ikke sove». Så er det kanskje genene som har spilt meg et puss.

Hans Holter Solhjell snakker om viktigheten av å komme seg tidlig til sengs. At kroppen allerede i firetida på ettermiddagen gradvis skrur ned tempoet. Utover natta faller kroppstemperaturen, før kroppen i firetida om morgenen igjen skifter gir, og gradvis skrur opp tempoet.

- Den søvnen dere får før fire om morgenen, er mer verdt enn den etterpå, sier Solhjell og fortsetter:

- Og sover dere dårlig, stå heller tidlig opp. God søvn får man hvis man er lenge våken. Du må bygge opp søvnbehovet til natta, god søvn er avhengig av mange timer med våkenhet.

Men hvorfor må vi sove? Den viktigste teorien er rett og slett at hjernen trenger det. Forskere ved Harvard-universitetet i USA har nylig gjennomført en undersøkelse der de testet studenter i ulike ferdigheter. Så tok studentene en lur, og etterpå fant forskerne at de som hadde sovet REM-søvn lettere løste oppgaver som gikk ut på å kjenne igjen mønstre, mens de som hadde sovet en dyp søvn, var bedre til å huske.

- Det å sove godt natta før du skal lære noe, er viktig for tilegnelse av kunnskap. På samme måte er det viktig å sove godt natta etter at du har lært noe, da husker du det bedre, sier Bjørn Bjorvatn.

- Søvn er en del av vår eksistens, det skjer ting i søvne som ikke skjer mens vi er våkne, sier han.

Søvn har trolig også fysiologiske formål. Mindre undersøkelser har vist at mangel på søvn gjør at sår groer langsommere hos rotter. At søvnen er med på å styrke immunforsvaret og å holde infeksjoner nede.

- Dette er langt mer kontroversielt, og det har vært vanskelig å finne gode nok beviser. Noe tyder på dette, andre ting tyder på det motsatte. Det er jo også sånn at sover man dårlig, blir man stresset - og det påvirker også immunforsvaret, sier Bjorvatn.

Så hva med alle nettene jeg ikke sover? Når jeg bare ligger og skifter stilling mens tankene kverner og jeg blir mer og mer desperat?

- Undersøkelser i søvnlaboratorier viser at når man opplever at man ikke sover, så har man ofte sovet ganske mye likevel. Ofte fem og en halv time. Det er i gjennomsnitt den mengden søvn kroppen må ha for å klare seg neste dag, sier Solhjell.

Det var jo i hvert fall en trøst!

Solhjell ber oss innta hvileposisjon en siste gang. Her skal det øves på avspenning. Han sier at veldig få mennesker, heller ikke han, prioriterer søvn hele tiden - men jo mer kunnskap du har om eget søvnmønster, jo flere måter du kan bryte negative spiraler på, jo bedre er det. Og jo enklere blir det å prioritere søvn, i perioder.

Jeg skal snart starte. Jeg har allerede sluttet å drikke kaffe seint. Jeg skal slutte å stresse. Slutte å sove på sofaen under barnetv, legge meg halv elleve, trene, luftesoverrommet, ta hvilepauser...

Trur eg. ●

rak@dagbladet.no