

Bearbejdning af dagens oplevelser afhjælper dårlig søvn

Hver femte dansker har en vedvarende og dårlig søvnkvalitet og med så voldsomt et omfang er det vigtigt at finde frem til generelle råd om forudsætningen for en god nattesøvn. RASK Magasinet har talt med læge Ege Schultz, som interesserer sig for hverdagens underskov af problemer, fordi han mener, at det er her, årsagerne til søvnforstyrrelserne vokser.

• Af Lars Aksel Jakobsen
laj@raskmagasinet.dk

“Jeg har haft egen almen lægepraksis siden 1977. Her erfarer jeg stadig oftere, at søvnproblemer hos patienterne er en af de mest udbredte årsager både til et egentligt helbredsproblem og til nedsat arbejdsevne, hvilket jo yderligere giver dårlig livskvalitet. Derfor har det været helt naturligt for mig, at prioritere det at lære folk at sove bedre, meget højt. Det er slet og ret nødvendigt, fordi det moderne og fortravlede samfund har pilleret ved menneskets biorytmer. Og jeg er klar over, at det er i hverdagens underskov af problemer, at der skal tages fat,” siger læge Ege Schultz.

Hans bekymring for danskernes søvnproblemer underbygges af nye befolkningsundersøgelser, der fortæller, at ca. 20 procent af den danske befolkning har vedvarende dårlig søvnkvalitet, herunder også alvorlig søvnforstyrrelse. Undersøgelserne konkluderer samstemmende, at det forårsager store samfundsmæssige problemer.

“Ethvert menneske, ung som gammel, vil i perioder opleve at det kan være svært at falde i søvn – eller at søvnen bliver overfladisk og afbrudt. Det kan give problemer den følgende dag, hvor man vil reagere langsommere med flere fejl og mangle noget energi. Men for de fleste vil den manglende søvn blive indhentet den følgende dag – og problemet er løst. For andre går det imidlertid ikke så let. Måske har der været stress på arbejdet, konflikt med chefen eller spekulationer om økonomi og fremtiden,” siger Ege Schultz.

Sovemedicin eller hvad?

Kan sovemedicin løse søvnproblemet?

“Ved søvnproblemer af få dages varighed, der er opstået akut fx under flyrejse og jetlag eller skift fra nat- til dagarbejde, kan moderne sovemedicin givet i 1-2 dage godt være en effektiv løsning. Men ellers har søvnproblemer mere komplekse årsager og vil ofte være af længere tids varighed. Her vil sovemedicin ikke kunne løse problemet og bør helst undgås. For ved anvendelse af sovemedicin i mere end 2 uger er der stor risiko for afhængighed, som så vil blive et ekstra problem oven i de oprindelige, som forårsagede søvnproblemet,” forklarer Ege Schultz.

Kan man i en sådan situation selv gøre noget for at sove bedre?

“Man skal selvfølgelig ikke tage uløste problemer med i seng og tro, at nattesøvnen vil bringe en løsning. Mit råd er, at man i stedet gennemtænker eller måske endnu bedre – at man afsætter tid til at nedskrive tanker og oplevelser fra dagen som en mental forberedelse til nattesøvnen,” siger Ege Schultz og uddyber:

“Det vil kunne kaste lys over eventuelle konflikter, som man ofte glemmer i dagtimerne, indtil man om aftenen nedskriver sine erindringer i dagbogen. Ved at bruge en halv time dagligt med dagbogsskrivning som forberedelse til nattesøvnen, vil man have et solidt grundlag for indsigt og løsning af personlige problemer. Dertil kommer at en bearbejdning af dagens oplevelser forbedrer ens mulighed for at huske og forstå nattens drømme. Drømmene er det ubevidstes bearbejdning af dagsoplevelserne og samtidig en indre hjælp til accept af dybtliggende eksistentielle konflikter som ensomhed, dødsangst og livets mening.”

Ege Schultz fortsætter:

“Nogen kan også have stor nytte af at lytte til musik som forberedelse til natten. Igen er det her nok med bare en halv times koncentreret lytten til musik, som man føler afslappende. Hvis man senere på natten vågner med angst eller mareridt, kan det med fordel gentages som en hjælp til igen at falde i søvn.”

Generelle råd til en god søvn

Der er mange forhold omkring ens liv og søvnvaner, som man har mulighed for at ændre på, og som grundlæggende også kan forbedre nattesøvnen. Følgende generelle råd er alle blevet testet på søvnlaboratorier og er vigtige forudsætninger for en god nattesøvn:

- Undlad at drikke kaffe, the, kakao eller cola de sidste 4 timer, inden du lægger dig til at sove. Koffeinet virker opkvikkende og kan ofte give indsovningsproblemer.
- Brug ikke alkohol som sovemedicin. 1-2 genstande kan give en hurtigere indsovning, men søvnen bliver ofte kortere med flere opvåg-

ninger og dermed mere overfladisk. Desuden er der en betydelig risiko for vanedannelse og afhængighed, som bør undgås:

- Undgå ekstreme temperaturer i soverummet. Tag evt. et varmt fod- eller karbad inden du går i seng.
- Soveværelset bør være mørkt, roligt og uden fjernsyn. Sengen skal være et rart og behageligt sted.
- Stå op igen, tag en slåbrok på og gå om muligt til et andet værelse, hvis du ikke er faldet i søvn inden for en time. Foretag dig noget du kan lide, fx at læse eller lytte til musik.
- Drik evt. lidt almindeligt vand eller spis et æble. Det er vigtigt at undlade kaffe, cigaretter og fjernsyn, da disse ting virker aktiverende.
- Naturlig træthed som resultat af fysisk træning eller arbejde giver den bedste nattesøvn. Talrige undersøgelser viser, at vi i dagligdagen bevæger os for lidt og mangler incitament til den daglige løbe eller cykeltur. Bare en halv times fritidsmotion, hvor du opnår at blive forpustet, giver dig ud over en bedre nattesøvn også en forebyggelse af sukkersyge og hjertekar-sygdomme.
- Men det kan også være sygdom som er årsag til søvnforstyrrelsen. Søvnforstyrrelser ses i forbindelse med sygdomme som depression eller mani, udbændthed, diabetes, hyppig vandladning, led- og muskelsmerter i forbindelse med gigt, stofskiftesygdom med øget sved og uroligt hjerte og søvnapnø.

Søvntiden er faldet

Søvnforsker og professor Poul Jennum fra Dansk Center for Søvnmedicin under Københavns Universitet, har tidligere her i RASK Magasinet defineret dårlig søvn med følgende ord:

“Alle ved, at rygning, alkohol, kost og motion er faktorer, der har afgørende betydning for vores sundhed. Men det er de færreste, der ved eller vil erkende, at tilstrækkelig og regelmæssig søvn er mindst lige så vigtigt. Igennem de senere årtier har søvntiden imidlertid ændret sig, og den samlede søvntid menes at være faldet 1-1/2 time. Dette er klart forbundet med teknologiske ændringer og øget legemsvægt, nedsat motion og dagtidssymptomer. Mens man tidligere typisk arbejdede fra klokken 8 til klokken 16, er arbejdstiderne i dag blevet meget mere udflydende, og især de unge har en tendens til at vende døgnet om, så de er vågne til langt ud på natten. Det er meget almindeligt at høre dem sige, at man kan sove, når man giver gammel. Men den holdning vil hurtigt give bagslag, for vi ved allerede, at man med for lidt eller for uregelmæssig søvn potentielt udsætter sig for en stor sundhedsrisiko. Ringe søvnkvalitet er nemlig også forbundet med nedsat humør og koncentrationsbesvær, samtidig med at man oplever en forstærkning af smerter.”

De fem søvnfaser

For at kunne forstå betydningen af en god nats søvn, som Poul Jennum i øvrigt ynder at kalde naturens gratis medicin, er det vigtigt at vide, hvordan en søvn typisk forløber. Søvn har fem faser, som igen er inddelt i to hovedafsnit. De hedder henholdsvis Non-REM-søvn og REM-søvn. REM står for Rapid Eye Movement og har fem faser, som igen er opdelt i to hovedafsnit. Når man falder i søvn, går man igennem fire faser, der kaldes non-REM-søvn. Stadium 1 er døs. Stadium 2 er let søvn. Stadium 3 kaldes dyb søvn eller slow-wave-søvn, fordi de elektriske bølger i hjernen bliver gradvis langsommere. Samtidig bliver personen mere afslappet og sover dybere. Særligt den dybeste del af denne søvn bliver regnet som vigtig for at kunne fungere godt næste dag. Denne søvn man mest af tidligt på natten.

Om REM-søvn siger forskningen, at cirka halvanden time efter, at man er faldet i søvn, begynder et andet søvnstadium, som kaldes REM-fasen. I denne fase er hjernebølgerne næsten, som når man er vågen. Men alle kroppens muskler er til gengæld fuldstændigt afslappede. Ydermere ses hurtige øjenbevægelser i dette stadium, og det er derfor man taler om REM, Rapid Eye Movement. De fleste drømme forekommer samtidig i REM-søvnfasen. Da hjernen er aktiv og oftest drømmer, mens musklerne er afslappede og personen har nedsat reaktion på omgivelserne og faktisk sover, kalder man også dette søvnstadium 'paradoks søvn'.

