

## Søvnvansker

En natt med dårlig søvn går fint, men mange netter over lang tid kan fort bli et problem. Søvnvansker påvirker humør, yteevne og konsentrasjon. Ikke minst kan dårlige netter over lang tid gjøre det enda tyngre å være syk. Søvnproblemer kan forsterke plager som for eksempel smerter og utmattelse, samtidig som slike plager kan føre til at man får problemer med søvnen. Her kan du lese om søvnvansker, insomni og om kognitiv atferdsterapi som er en godt dokumentert metode ved søvnvansker.

### Normalsøvn

Hva som er normal søvn varierer fra person til person. Mens det for noen er normalt og tilstrekkelig å sove mindre enn 6 timer på natten, trenger andre 9 timer eller mer. Gjennomsnittlig sover voksne 7-7,5 timer, de aller fleste sover mellom 6 og 9 timer. Det er normalt at søvnen endrer seg med alderen. Vi får mindre dyp søvn og søvnen blir lettere, vi våkner oftere og lettere om natten, og vi kan begynne å våkne tidligere om morgenen.

### Hva er insomni

Insomni, eller søvnløshet er den vanligste søvnlidelsen. Mellom 10 og 20 % av befolkningen har insomni, med andre ord er søvnløshet et folkehelseproblem. Kriteriene for å få diagnosen insomni er å ha tre dårlige netter per uke, og at søvnvanskene reduserer funksjonen på dagtid. Hvis søvnvanskene har vart i mer enn tre måneder, betegnes det som kronisk insomni. Det varierer hvordan søvnvanskene arter seg. For noen er det vanskelig å falle i søvn om kvelden, mens andre har urolig søvn og mange oppvåkninger gjennom natten. Det blir for lite søvn, og den søvnen man får er ikke forfriskende. På dagen kan man bli trett, og oppleve konsentrasjonsvansker og humørsvingninger.

### Kognitiv atferdsterapi

Helsemyndigheten anbefaler kognitiv atferdsterapi som behandling av søvnvansker, og behandlingen har god dokumentasjon. Norske forskningsresultater viser at over 80 % får bedre søvn, og fungerer bedre på dagtid. Behandlingen bygger på læringspsykologiske prinsipper. Når seng og soverom knyttes til våkenhet, frustrasjon og uro, *læres* søvnvansker. Ved å redusere tiden du er våken inne på soverommet og har en stabil døgnrytme, *avlæres* denne forbindelsen, mens forbindelsen mellom søvn og seng styrkes.

### Hva regulerer søvnen?

1. Søvntrykk – søvnbehovet som bygger seg opp jo lengre vi holder oss våkne, og som virker inn på hvor dypt vi sover. Hvis vi sover på dagen, tapper vi søvntrykket.
2. Døgnrytme – vår indre klokke som påvirker ulike prosesser i kroppen, virker inn på hvor lenge vi sover og når på døgnet vi føler oss trette, og påvirkes av lys.
3. Søvnhygiene – aktiviteter på dagtid, vaner og atferd.

Basert på denne kunnskapen, gir vi deg følgende råd:

- Unngå å sove på dagen, eventuelt begrense tiden til maksimalt 20 minutter hvis du MÅ sove.

- Vær utendørs i dagslys minst en halv time hver dag.
- Begrense lyseksposeringen i tiden før du skal sove
- Sov til faste tider og stå opp til samme tid hver dag, også i helgene.

### Søvnhygiene

- Unngå et tungt måltid og kvelden og begrens koffeinholdig mat og drikke (kaffe, te, brus, sjokolade og energidrikk).
- Unngå alkohol som sovemiddel, og unngå å trimme like før sengetid.
- La dagen få en god nedtoning, ta et varmt bad og sørg for ro, mørke og moderat temperatur på soverommet.
- Legg deg til å sove først når du er søvnig og klar for å sove.
- Unngå å bruke soverommet til andre aktiviteter enn søvn og sex.
- Unngå å avlyse aktiviteter dagen etter fordi du har hatt en dårlig natt.

God søvnhygiene er alltid viktig, og for mange er det tilstrekkelig for å få tilbake god søvn. Men hvis du allerede *har* god søvnhygiene, men likevel har søvnevansker, er de best dokumenterte metodene stimuluskontroll og søvnrestriksjon. Metodene passer godt sammen og anbefales å bruke sammen.

### Stimuluskontroll

Ved insomni blir soverom og seng assosiert med våkenhet, bekymring og frustrasjon. Den forbindelsen kan brytes gjennom stimuluskontroll. Det innebærer at du legger deg først når du er søvnig, og at du står opp hvis du etter noen minutter ikke får sove. Om morgenen står du opp til samme tid uansett hvor mye du har sovet. Denne metoden styrker det som utløser søvnen, nemlig leggetid, soverom og seng. Slik utvikler du nye søvnvaner som øker sjansen for å falle i søvn, forblir i søvnen og ikke våkner tidligere enn nødvendig.

### Søvnrestriksjon

Søvnrestriksjon er anbefalt når søvnkvaliteten er dårlig, du har mange oppvåkninger og hvis det er vanskelig å stå opp mange ganger pga. smerter eller andre plager. Metoden innebærer å begrense tiden i sengen til det du i gjennomsnitt sov i uken før. Dersom du i snitt sov seks timer, skal du ikke være i sengen mer enn det. Ta utgangspunkt i når du har bestemt deg for å stå opp og tell deg bakover til når du kan legge deg. Metoden bygger på at du fører søvndagbok der du kan regne ut søvneffektiviteten din, dvs hvor mye av tiden i sengen du faktisk sov.

For mer informasjon om hvordan du skal gå frem for å bruke disse metodene, kan du gå inn på hjemmesiden vår og laste ned Arbeidsbok ved insomni. Der finner du også råd om hvordan du kan jobbe mentalt med tanker og følelser som ikke er til hjelp ved søvnevansker. Andre nyttige kilder er: SOVno.no og boken *Våkne opp!* Av psykologspesialist Ane Wilhelmsen - Langeland.

#### **Kilder:**

*Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.*

*Energityvene. Utmattelse og smerter ved sykdom (2024) av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Oslo: Aschehoug Forlag.*