

SOV GODT!

Norsk Ukeblad 15. mar 2296 ord
Forfatter: Merete Holger Storli

side 26-29



[Vis avisside](#)

141 sauer, 142 sauer ... Det er slitsomt å ligge der uten å få sove. Eller våkne for tidlig. Heldigvis er det mye du kan gjøre for å få bedre sovn!

På Diakonhjemmet i Oslo kan du delta på søvnkurs hvor du lærer metoder for bedre sovn. Du kan få henvisning til kurset fra fastlege eller behandler i annen helsetjeneste.

Søvnskoler arrangeres også andre steder, som Tønsberg og Lørenskog.

Offentlige og private søvnklinikker finnes flere steder i landet, her er det også muligheter for å delta på kurs for dem som sliter med større søvnproblemer.

Hvordan er det med deg? Våkner du som regel med et ahhh ... og strekker deg med velbehag, våken og opplagt etter nattens gode sovn? Eller sleper du deg ofte opp av sengen med tungt hode og knappenålsøyne, like trøtt som da du la deg kvelden før?

Så mange som en tredjedel av befolkningen lider av søvnvansker fra tid til annen.

Det er med andre ord ikke få som sitter på kontorene rundt omkring og gjesper kjeven nesten ut av ledd.

- Hva er de vanligste årsakene til at folk sover dårlig?

- Bekymring, stress og psykiske plager er nok vanligst. Men smerter er også en vanlig årsak, sier **Bjørn Bjorvatn** (bildet), som er professor ved **Universitetet i Bergen** og leder for Nasjonal kompetansejeneste for søvnsydommer.

- Søvnproblemer kan også være genetisk; hvis foreldrene sover dårlig, øker sjansen for at avkommet også gjør det. Man arver gjerne et dårlig eller godt sovehjerte.

- Men hva er egentlig et godt sovehjerte, enten det nå er arvet eller ikke? Må vi sove et visst antall timer for å sove godt, eller er kvaliteten på søvnen viktigere?

- Både søvn lengde og søvnkvalitet (søvndybden) har betydning, sier Bjorvatn.

- Den dype søvnen utgjør 20-25 prosent av sovetiden og regnes for å være den viktigste for å kjenne seg uthvilt.

- Når det gjelder søvntiden, er det stor variasjon fra person til person. Noen klarer seg med seks timer eller mindre, mens andre trenger ni timer eller mer for å fungere bra neste dag.

Det er altså ikke slik som mange tror, at vi alle trenger minst åtte timers søvn hver natt. Her gjelder snarere regelen om å lytte til kroppen.

- Hvis du er uthvilt neste dag, er det all grunn til å tro at du har sovet nok. Men hvis du hver eneste dag må drikke noen kopper kaffe for å fungere, og gjesper og dupper av på møter/buss eller annet, er det jo all grunn til å tro at du har et underskudd, sier **Bjørn Bjorvatn**.

SOVEMIDLER

Reseptbelagt sovemedisin bør være siste utvei for å få sove. Det finnes mange reseptfrie, plantebaserte midler som kan prøves først, både fra apotek og helsekost.

RESEPTFRIE SOVEMIDLER PÅ APOTEK

På apoteket får du kjøpt reseptfrie sovemedidler som er godkjent for bruk i Norge:

- Sedix inneholder ekstrakt av pasjonsblomst som tradisjonelt er brukt for å lindre milde symptomer på uro og å lette innsovning.

- Pascoflair inneholder i likhet med Sedix også ekstrakt av pasjonsblomst, med samme virkning.

- Valerina natt inneholder ekstrakt av valerianarot, humleblomst og sitronmelisseblad som brukes mot lette søvnforstyrrelser.
- Lifeline Care God Søvn inneholder lavendel, melisse og rosenrot som skal ha naturlig avslappende og nedstressende effekt.

URTEMIDLER PÅ HELSEKOST Helsekostbutikkene har mange urtebaserte sovemedidler, her er noen:

- Avena Sativa er en tinktur laget av frisk grønn havre som skal hjelpe ved lett uro og lettere innsovningsvansker.
- Shift Supersleep inneholder ekstrakter fra reishi, safran og melisse som skal bidra til lettere innsovning og dypere søvn.
- Melissa Dream inneholder sitronmelisse, grønn te, kamille, B-vitaminer og magnesium, dette skal hjelpe til å opprettholde en normal og rolig nattesøvn.
- Sleepwell forte inneholder lavendel, melisse og rosenrot som skal ha en naturlig avslappende og nedstressende effekt.

MELATONIN PÅ RESEPT Melatonin er et hormon som dannes i hjernen og som har effekt på innsovning og døgnrytme. I Norge er melatonin-preparater reseptbelagt, og det finnes to varianter:

- Melatonin i vanlig kapsel eller tabletter er på registreringsfritak, det vil si at legen må søke om preparatet på eget skjema.
- Circadin er et melatoninpreparat som er tilgjengelig på vanlig resept i Norge, beregnet på søvnloshet hos personer som er 55 år eller eldre.

- Melatonin har effekt på døgnrytmen i hovedsak. Men langt fra alle som sover dårlig, vil ha nytte av melatonin, sier **Bjørn Bjorvatn**.

- Blant mine pasienter er det et fåtall som får slik behandling. Annen behandling er mer effektiv for de fleste diagnoser.

Skriv søvndagbok

Å skrive en søvndagbok gjennom et par ukers tid, kan hjelpe deg til å kartlegge søvnen og søvnproblemene dine. En slik dagbok brukes også gjerne i utredning og behandling av søvnproblemer.

Dagboken består av en rekke spørsmål, hvorav de to første skal fylles ut om kvelden før sengetid og resten om morgenen etter at du har stått opp.

Søvndagboken kan se slik ut:

- Hvordan har du fungert på dagtid?

Fra 1 = veldig bra til 5 = veldig dårlig. • Har du tatt en eller flere blunder i løpet av dagen? • Har du tatt sovemedisin og/eller alkohol som hjelp til å sove? • Når gikk du til sengs? Når skrudde du av lyset? • Hvor lang tid tok det fra lyset var skrudd av til du sovnet?

- Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten? • Hvor lange var oppvåkningsperiodene?

- Når våknet du opp om morgenens uten å få sove igjen?

- Når sto du opp? • Hvordan var siste natts søvn totalt sett:

Fra 1 = veldig lett til 5 = veldig dyp.

Søvndagbok kan lastes ned gratis på sovno.no. Mer detaljerte instruksjoner til bruken av søvndagbok finner du også på nettet, skriv «nhi.no/sovndagbok» eller «helse-bergen.no/sovndagbok» i søkefeltet.

Mat og drikke

- Spis et lett måltid en time eller to før du legger deg.

Du bør ikke være hverken sulten eller for mett. • Alkohol kan gjøre det lettere å sogne, men gir dårligere, urolig søvn. Og du våkner ofte tidligere enn ønsket neste morgen.

- Ikke spis snop før du legger deg. Sukker gir deg energi, og det trenger du ikke når du skal sove!

- Cola og kaffe inneholder koffein, som virker oppkvikkende.

BEROLIGENDE BAKGRUNNSLYD

Mange får hjelp til å sogne med bakgrunnslyder som bølgeskvulp, regn, rennende elv, raslende blader eller annet. Den jevne lyden virker beroligende og søvnyssende, og kan maskere andre lyder.

Apparater med slike beroligende bakgrunnslyder (hvit støy) brukes også ofte av personer som lider av tinnitus (øresus). De kan få det som lydpute eller nattbordsapparat, via fastlegen. Du kan også kjøpe dem på nett, skriv «hvit støy apparat» i søkefeltet.

Det finnes også apper med dette som kan lastes ned. Skriv «hvit støy app» i søkefeltet. SOVEMIDLER

Reseptbelagt sovemedisin bør være siste utvei for å få sove. Det finnes mange reseptfrie, plantebaserte midler som kan prøves først, både fra apotek og helsekost.

RESEPTFRIE SOVEMIDLER PÅ APOTEK

På apoteket får du kjøpt reseptfrie sovemedidler som er godkjent for bruk i Norge:

- Sedix inneholder ekstrakt av pasjonsblomst som tradisjonelt er brukt for å lindre milde symptomer på uro og å lette innsovning.
- Pascoflair inneholder i likhet med Sedix også ekstrakt av pasjonsblomst, med samme virkning.
- Valerina natt inneholder ekstrakt av valerianarot, humleblomst og sitronmelisseblad som brukes mot lette søvnforstyrrelser.
- Lifeline Care God Søvn inneholder lavendel, melisse og rosenrot som skal ha naturlig avslappende og nedstressende effekt.

URTEMIDLER PÅ HELSEKOST Helsekostbutikkene har mange urtebaserte sovemedidler, her er noen:

- Avena Sativa er en tinktur laget av frisk grønn havre som skal hjelpe ved lett uro og lettere innsovningsvansker.
- Shift Supersleep inneholder ekstrakter fra reishi, safran og melisse som skal bidra til lettere innsovning og dypere søvn.
- Melissa Dream inneholder sitronmelisse, grønn te, kamille, B-vitaminer og magnesium, dette skal hjelpe til å opprettholde en normal og rolig nattesøvn.

- Sleepwell forte inneholder lavendel, melisse og rosenrot som skal ha en naturlig avslappende og nedstresende effekt.

MELATONIN PÅ RESEPT Melatonin er et hormon som dannes i hjernen og som har effekt på innsovning og døgnrytme. I Norge er melatonin-preparater reseptbelagt, og det finnes to varianter:

- Melatonin i vanlig kapsel eller tabletter er på registreringsfratik, det vil si at legen må søke om preparatet på eget skjema.
- Circadin er et melatoninpreparat som er tilgjengelig på vanlig resept i Norge, beregnet på søvnloshet hos personer som er 55 år eller eldre.
- Melatonin har effekt på døgnrytmen i hovedsak. Men langt fra alle som sover dårlig, vil ha nytte av melatonin, sier **Bjørn Bjorvatn**.
- Blant mine pasienter er det et fåtall som får slik behandling. Annen behandling er mer effektiv for de fleste diagnoser.

Skriv søvndagbok

Å skrive en søvndagbok gjennom et par ukers tid, kan hjelpe deg til å kartlegge søvnen og søvnproblemene dine. En slik dagbok brukes også gjerne i utredning og behandling av søvnproblemer.

Dagboken består av en rekke spørsmål, hvorav de to første skal fylles ut om kvelden før sengetid og resten om morgenen etter at du har stått opp.

Søvndagboken kan se slik ut:

- Hvordan har du fungert på dagtid?

Fra 1 = veldig bra til 5 = veldig dårlig. • Har du tatt en eller flere blunder i løpet av dagen? • Har du tatt sovemedisin og/eller alkohol som hjelp til å sove? • Når gikk du til sengs? Når skrudde du av lyset? • Hvor lang tid tok det fra lyset var skrudd av til du sovnet?

- Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten? • Hvor lange var oppvåkningsperiodene?

- Når våknet du opp om morgenens uten å få sove igjen?

- Når sto du opp? • Hvordan var siste natts søvn totalt sett:

Fra 1 = veldig lett til 5 = veldig dyp.

Søvndagbok kan lastes ned gratis på sovno.no. Mer detaljerte instruksjoner til bruken av søvndagbok finner du også på nettet, skriv «nni.no/søvndagbok» eller «helse-bergen.no/søvndagbok» i søkerfeltet.

Mat og drikke

- Spis et lett måltid en time eller to før du legger deg.

Du bør ikke være hverken sulten eller for mett. • Alkohol kan gjøre det lettere å sogne, men gir dårligere, urolig søvn. Og du våkner ofte tidligere enn ønsket neste morgen.

- Ikke spis snop før du legger deg. Sukker gir deg energi, og det trenger du ikke når du skal sove!

- Cola og kaffe inneholder koffein, som virker oppkvikkende.

BEROLIGENDE BAKGRUNNSLYD

Mange får hjelp til å sogne med bakgrunnslyder som bølgeskulp, regn, rennende elv, raslende blader eller annet. Den jevne lyden virker beroligende og søvndyssende, og kan maskere andre lyder.

Apparater med slike beroligende bakgrunnslyder (hvit støy) brukes også ofte av personer som lider av tinnitus (øresus). De kan få det som lydpute eller nattbordsapparat, via fastlegen. Du kan også kjøpe dem på nett, skriv «hvit støy apparat» i søkerfeltet.

Det finnes også apper med dette som kan lastes ned. Skriv «hvit støy app» i søkerfeltet.

SØVNSKOLER

Gode søvnrutiner

- Regelmessig trening kan være fordelaktig for søvnen, men tren tidlig på kvelden i stedet for sent. Du bør helst ha avsluttet økten et par-tre timer før sengetid, da får kroppen god tid til å roe seg ned.

- Unngå å ta en høneblund på dagtid. Må du sove litt, begrens det til høyst 20 minutter.

- Prøv å ha noenlunde samme rutiner rundt sovetiden; stå opp og legg deg til så faste tider som mulig. Dermed vil kroppen lettere skjønne når det er på tide å sove og å våkne.

- Pass søvnrytmen også i helgene. Hvis du sover mange timer lenger enn vanlig, kan det bli vanskelig å komme inn i rytmen igjen.

- Hvis du har sovet lite om natten, kan det være fristende å ta igjen søvnen ved å sove lenge om morgenens. Ikke gjør det; det kan gjøre det vanskeligere å få sove igjen etterpå.

(Kilder: apotek1, folkehelseinstituttet, forskning.no, nni.no, iform.nu)

Varme føtter og kjølig rom

- Ta et varmt bad, det virker avslappende. Badesalt/ skum med lavendelduft eller lignende gir ekstra søvndyssende virkning.

Du kan også ta et varmt fotbad hvis du ikke har badekar.

- Kalde føtter er ubehagelig og gjør det vanskelig å slappe av. Kjøp deg en elektrisk varmepute eller hvorfor ikke en god, gammeldags varmeflaske?

- Soverommet bør være mørkt, kjølig og stille.

- Blir du forstyrret av lyder, kan du stenge dem ute med øreproppe.

- Hold PC og mobiltelefon vekk fra soverommet. Blant annet kan det kunstige blå lyset fra apparatene hemme produksjonen

av søvnhormonet melatonin. • Hvis du ikke har sovnet i løpet av en halv times tid, stå opp igjen. Sett deg ut i stuen og les litt, løs kryssord eller gjør noe annet som virker avslappende. Så går du og legger deg igjen når du merker at du blir søvnig.

Visste du at ...

... te kan inneholde koffein? En tekopp gir deg ca. halvparten av koffeinhengden i en kaffekopp.
Derimot kan du med fordel drikke en kopp kamillete, den virker beroligende.

ALTERNATIV METODE

Andrew Weil heter en amerikansk lege og meditasjonsekspert som har lansert en pustemetode for å sogne raskt. Den er inspirert fra yoga og skal ha en naturlig, avstressende virkning på nervesystemet. Uansett er den i hvert fall helt uskadelig. Så hvorfor ikke forsøke?

4-7-8-metoden som den kalles, er i hvert fall enkel:

- Hold den ytterste delen av tungen mot ganen like bak fortennene. Der skal den være gjennom hele øvelsen.

- Pust ut gjennom hele munnen, og lag en «whoosh»-lyd når du gjør det.
 - Lukk munnen og pust fort inn gjennom nesen mens du teller til fire inni deg.
 - Hold pusten og tell til syv.
 - Pust ut gjennom hele munnen mens du lager «whoosh»-lyden igjen og samtidig teller til åtte.
- Dette skal foregå i ett åndedrett.
- Gjenta dette tre ganger.

- VIKTIG: Søvn er ssensielt for helsen vår. Derfor er det også viktig at vi sover nok, og at kvaliteten på søvnen er god.

-

- BEROLIGENDE: Et varmt bad før leggetid kan roe deg ned før du skal sove.

- NOK SØVN: Det er ikke antall timer du sover som bestemmer om du får nok søvn, men om du føler deg uthvilt når du våkner.
- TE: En kopp kamillete om kvelden kan hjelpe.

© Norsk Ukeblad

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