

SØVNHYGIENE
TIL BRUK VED SØVNLØSHET

Søvnhygiene er betegnelsen på gode og enkle søvnvaner. Disse grunnleggende vanene har man gjennom vitenskapelige undersøkelser fått dokumentert virker positivt inn på menneskers søvn. Flere av de grunnleggende vanene er lett å tilegne seg, men noen av dem kan være mer vanskelig å få til. Dette gjelder særlig gode søvnvaner, som bryter med de vaner en selv allerede har innarbeidet. I slike tilfeller kreves kanskje en gradvis endring og en liten porsjon viljestyrke for å nå målet. På den positive siden må vi tilføye at når vanene først har blitt endret kreves liten grad av innsats eller viljestyrke for å opprettholde dem. I tillegg vil det å legge om ugunstige søvnvaner ofte medføre en betydelige bedring av søvnen og søvnkvaliteten. I dette heftet presenteres kort en rekke ulike gode søvnvaner. På siste side finner du de ulike søvnvanene kort listet opp, slik at du lettere kan huske dem.

1. Kaffe, te, sjokolade og cola-drikker inneholder alle koffein. Koffein virker inn på sentralnervessystemet vårt ved å gjøre oss mer våken, og kan ha effekt i opptil 14 timer etter inntak. Det finnes ulike anbefalinger om hvordan personer med søvnløshet skal forholde seg til koffein. Noen anbefaler at man ikke inntar koffein etter kl 1800, andre mener kl 1200 bør være grensen, mens atter andre mener at personer med søvnløshet bør unngå all koffein i en 4-ukers periode for å evaluere effekten.
2. Nikotin er en annen substans som virker lik koffein. Det anbefales derfor at man ikke røyker etter kl 1900, eller at man eventuelt fullstendig slutter å røyke.
3. Selv om noen opplever at alkohol kan lette innsøvning frarådes bruk av alkohol som sovemiddel. Undersøkelser viser at når alkoholkonsentrasjonen i blodet synker gir dette en økt aktivering (våkenhet) i sentralnervesystemet. Det er også kjent at alkohol har en rekke andre uheldige virkninger for kroppen og sentralnervesystemet.

4. Unngå å sove middag, blunde på sofaen etc. En svært kort høneblund på 10-15 minutter vil imidlertid vanligvis i liten grad forstyrre nattesøvnen, mens lengre søvnperioder før natten nesten konsekvent svekker sjansene for en god natts søvn.
5. Fall ikke for fristelsen til å sove lenger en natt enn omtrent gjennomsnittlig søvnlengde forrige uke. Sover man en dag vesentlig lenger enn vanlig svekker dette som regel søvnkvaliteten den påfølgende natt.
6. Tren hver dag. Undersøkelser viser at fysisk aktivitet er forbundet med redusert innsovningstid, mer dyp søvn og færre og kortere nattlige oppvåkninger. Personen kan selv velge den treningsform han eller hun finner ønskelig men det anbefales at man holder på i minst 40 minutter sammenhengende og på et nivå som minst gjør en lett svett. Trening må imidlertid avsluttes minst 3-4 timer før leggetidspunktet p.g.a. faren for rester av høy kroppslig aktivitet fra treningen.
7. De siste 3-4 timer før innsovning bør du slappe av. Unngå sterke fysiske anstrengelser (trening og fysisk arbeid) i denne perioden. Unngå også intenst og krevende intellektuelt arbeid. I den grad der er mulig bør du også skjerme deg fra sterke emosjonelle inntrykk (krangler, ubehag. etc) i samme periode. Alle de nevnte stimuli, fysiske, intellektuelle og emosjonelle gir aktivering som er uforenlig med god avslapning og innsovning.
8. Prøv å ta et så varmt karbad som mulig i minst 30 minutter. Avslutt karbadet omtrent 2 timer før leggetidspunktet. På denne måten får man en kunstig heving av kroppstemperaturen. Etter en stund (ca 2 timer) vil imidlertid kroppstemperaturen falle enda mer enn normalt om kvelden (kompensatorisk kroppstemperaturfall) og sjansene for å få sove øker. Grunnen til dette er at søvn-våkenhetsrytmen normalt henger sammen med en indre kroppstemperaturrytme. Når kroppstemperaturen faller øker vår tilbøyelighet til å sove, men vi typisk våkner opp ca 2-3 timer etter

kroppstemperaturbunnpunktet (som normalt er ca kl 0500), dvs. når kroppstemperaturen er stigende.

9. Stå opp på samme tid hver dag alle 7 dager i uken, uansett hvor mye du har sovet.

Dette styrker døgnrytmen og bedrer søvnen.

10. Dersom du må stå opp om natten, ikke tenne på lys (eller tenne på så lite som mulig). Lys virker nemlig oppkvikkende og kan hemme utskillelsen av det søvnfremmende hormonet "melatonin".

11. Har du problemer med innsovning, forsøk å være ute i utendørslys i minst en halv time senest 30 minutter etter siste oppvåkning. Dette kan lette innsovningen påfølgende kveld. Har du i motsatt fall problemer med tidlig morgenoppvåkning og moderat til sterk søvnighet på kvelden kan forsøke å utsette deg for utendørslys eller sterkt kunstig lys om kvelden. Dette kan gjøre det mer oppkvikket om kvelden og få deg til å sove noe lenger om morgenen. Ved tidlig morgenoppvåkning bør du også unngå å utsette seg for sterkt sollys før kl 1200 (bruk evt. solbriller). I Norge er det om vinteren imidlertid ofte svært mørkt både om morgen og om kvelden. I slike tilfeller kan eventuell lysbehandling være et alternativ.

12. Ikke ha klokke (veggklokke, vekkerklokker eller armbådsur) synlig om natten. Å følge med på tiden når man er søvnløs gjør en som regel mer desperat og fortvilet over at en ikke sover.

13. Ikke spis store måltider de siste 3 timer før du går til sengs. Sult kan imidlertid forstyrre søvnen. Den anbefales derfor at du inntar et lite måltid mat omtrent 1-2 timer før du går til sengs. Undersøkelser har også indikert at når en spiser skilles det ut hormonliknende stoffer fra fordøyelsesorganene som går over i blodet og som via det transporteres til hjernen hvor de trolig virker søvnfremkallende.

14. Sørg for å ha det stille og mørkt på soverommet. Lys og støy forstyrrer søvnen.

Om du vil kan du bruke sov-i-ro og maske for øynene for ikke å bli forstyrrer.

Temperaturen bør på soverommet bør være behagelig (ca15-20 grader). Blir det for kaldt eller varmt vil dette forstyrre søvnen.

15. Innarbeid et fast søvnritual. Dette hjelper til med å bryte forbindelsen mellom våken aktivitet og leggetid, og er ment å utløse søvn. Et ritual kan f.eks. være å ta på seg nattøy, pusse tenner, vaske seg, sitte i en god stol å slappe av i 15 minutter for så å gå å legge seg.

16. Ikke bekymre deg i sengen. Dersom du sliter med bekymringer av ulike typer sett av 20-30 minutter tidlig på kvelden og skriv ned dine bekymringer og mulige løsninger. Dette er ment å hindre at du tar med deg bekymringene til sengs.

17. Aldri anstrenge deg for å sove. Desto mer du anstrenger deg for å sove eller går sterkt inn for å sove desto mer våken blir du. I enkelte tilfeller kan det å prøve det motsatte faktisk ha god effekt. Dette kalles for paradoksalteknikker. I praksis innebærer det at personen prøver å holde seg våken så lenge han eller hun kan.

1. Unngå kaffe, te, cola-drikker, "energidrikker", sjokolade og kakao i god tid før du går til sengs.
2. Unngå nikotin etter klokken 1900.
3. Ikke bruk alkohol som sovemedisin.
4. Ikke sov middag, ta en høneblund etc.
5. Sov ikke mer en natt enn det du pleier å gjøre i gjennomsnitt.
6. Tren hver dag, men avslutt treningen minst 4 timer før leggetidspunktet.
7. Slapp av både fysisk, intellektuelt og emosjonelt de siste 3-4 timer før du legger deg om kvelden.
8. Ta et meget varmt karbad av 30 minutters varighet ca 2. timer før leggetid.
9. Stå opp til fast tid hver morgen uansett hvor mye du har sovet.
10. Ikke tenne lys om natten.
11. Utsett deg for utendørslys om morgenen om du har innsovningsvansker. Våkner du svært tidlig om morgenen, utsett deg for utendørslys om kvelden.
12. Ikke ha klokke synlig på soverommet.
13. Spis et lite måltid før du går til sengs.
14. Ha det stille, mørkt og temperert på soverommet (ca 14-20°C)
15. Innarbeide et fast søvnritual.
16. Ikke bekymre deg i sengen.
17. Aldri anstrenge deg for å sove.