

Sov godt i mørketida

Studier gjort i Tromsø og Nord Trøndelag tyder på at mørketidsdepresjon kan være en myte. Sesongvariasjoner i tilgang på dagslys og påfølgende søvnvansker er derimot høyst reelle. Så hvordan opprettholde en god døgnrytme i mangel på dagslys?

Vi trenger søvn for å ta vare på kroppen og spare på energi. Barn og idrettsutøvere har større behov for søvn for å restituere, utvikle og bygge opp kroppen sin. Søvn har også en positiv effekt på hukommelsen vår. Endel av innholdet nedenfor er basert på artikler av professor Bjørn Bjorvatn, leder for nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer, som ligger åpent på sovno.no.

Søvn reguleres i hovedsak av tre faktorer:

1. Døgnrytmen
2. Oppbygget søvnbehov (homeostatisk faktor)
3. Vaner/atferd.

Døgnrytmen

Mange av kroppens funksjoner følger en rytme som varierer i takt med døgnet. Eksempler er kroppstemperatur, vekslning mellom søvn og våkenhet, fordøyelse, og utskillelse av hormoner.

Hvis vi lot døgnrytmen løpe fritt uten tidgivere som lys, fysisk aktivitet og måltider ville de fleste av oss hatt en døgnrytme som varte ca 25 timer. Vi er med andre ord avhengige av å bli påvirket av eksterne tidgivere for å opprettholde en 24 timers døgnrytme. Forskning tyder på at lyset er tidgiveren som påvirker døgnrytmen mest.

Kroppstemperaturen vår følger en døgnrytme og har et minimum tidlig om morgenen ca kl. 05. Dette punktet for kjøligste kroppstemperatur kalles nadir. Nadir er normalt 1-2 timer før man våkner opp av seg selv. Det er på dette tidspunktet vi er trøttest og har vanskeligst for å holde oss våkne, noe nattevakter kjenner til. Det er vanskeligere å sove når døgnrytmen er på vei opp, så hvis du legger deg kl 08 på morgen sover du sannsynligvis kortere enn hvis du hadde lagt deg kl 22. Evnen til å sovne inn stiger normalt fra ca kl 21 til kl 01 da også kroppstemperaturen begynner å synke og nærmer seg nadir.

Hvis vi blir utsatt for mye lys før nadir vil vi forskyve døgnrytmen til et senere tidspunkt. Som regel ønsker vi det motsatte, å fremskynde døgnrytmen slik at vi er våkne og har mer energi på morgenen. Det er derfor lurt å kartlegge egen nadir før en går i gang med å justere døgnrytmen. Dette gjøres ved å sove ut, altså uten alarm om morgenen og deretter regne seg tilbake 1-2 timer.

Mørketiden i Harstad er definert til å være fra 2. desember til 10. januar. I mørketiden kan vi bruke kunstige lyskilder for å justere døgnrytmen vår. I lysbehandling er det vanlig å bruke 30 minutter foran en lampe med 10 000 lux i 1-2 uker. Effekten er størst jo raskere etter oppvåkning behandlingen gis. Husk at behandling ikke skal startes før nadir dersom en skal stille tilbake døgnrytmen det vil si målet er å våkne tidligere.

Tips for å bevare god døgnrytme er:

- Stå opp til cirka samme tid hver dag, også i helgene.
- Få minst 30 minutter med dagslys daglig, så tidlig som mulig.
- Unngå sterkt lys dersom du må opp på kvelden.
- Unngå lys fra skjermer, inkludert mobiler før leggetid.

Oppbygget søvnbehov

Behovet for søvn bygger seg opp fra vi våkner. Jo lengre vi er våkne jo større behov får vi for søvn og jo dypere blir søvnen. Det er derfor ikke gunstig med en middagshvil. Aktivisering av muskler gjennom trening kan også gi et økt søvnbehov og bedre søvnkvalitet.

Tips for å ta vare på oppbygget søvnbehov:

- Ikke sov på dagtid
- Regelmessig trening, avslutt tre timer før leggetid
- Unngå og opphold deg i sengen lenger enn forventet søvnlengde.

Vaner og atferd

Vaner og atferd er den tredje faktoren som påvirker søvn. Redusering av aktiverende stimuli vil gjøre det lettere å sovne. Gjentakende rutiner før leggetid, vil etter hvert bli ritualer som forbereder kroppen på søvn. Det er også viktig å lære seg å assosiere sengen med søvn og sex. Spising, drikking, chatting, tv-serier o.l. bør vi derfor gjøre andre steder. Det er heller ikke gunstig å ligge våken i senga. Målet er at vi gjennom vaner og atferd forbinder senga med søvn.

Gode vaner for å redusere aktivisering er:

- La vær og drikk koffeinholdige drikker etter kl 17 (te, kaffe, cola og energidrikker).
- Unngå nikotin, det er aktiverende.
- Unngå alkohol, det gir urolig søvn og unngå regelmessig bruk av sovemidler.
- Lag en gjentakende rutine hver kveld før du legger deg.
- Unngå mosjon siste timer før leggetid
- Unngå å være sulten eller å innta et tungt måltid ved sengetid
- Ikke jobb eller vær på sosiale medier på soverommet
- Sørg for mørke, ro og moderat temperatur på soverommet, brukt evt maske og ørepropper.
- La vær å se på klokka om natten
- Lær deg avspenningsteknikker ved behov
- Sette av grubletid tidligere på ettermiddagen hvor du kan tenke gjennom eventuelle problemer og bekymringer.
- En varm dusj kan virke beroligende før leggetid.

Skrevet av psykolog Sverre Johannes Lind