



## Råd mot søvnproblemer<sup>(1)</sup>

I dette notatet gir vi råd bygget på slik behandling man tilbys hos fagfolk som har spesialisert seg på å hjelpe mennesker med store søvnproblemer. Metodene har gjennom vitenskapelige studier dokumentert sin nytteverdi. Metodene har dokumentert gode resultater også som selvhjelp, helst med oppfølging fra helsepersonell eller en partner å drøfte opplegget med.

### Årsaker til søvnproblemer

Søvnproblemer kan ha mange årsaker. De fleste av oss har erfaring med slike problemer i forbindelse med perioder i livet preget av forstyrrelser i søvnen, kanskje av småbarn, sykdom, sorg eller bekymringer. En del medikamenter kan gi søvnproblemer som bivirkning, som medikamenter mot astma, høyt blodtrykk, diabetes og stoffskiftesykdommer. Her er det lurt å sjekke informasjonen om medikamentet og dessuten snakke med lege om dette.

Man skiller mellom sårbarhetsfaktorer, utløsende faktorer og vedlikeholdende faktorer. En viktig sårbarhetsfaktor er en tendens til bekymring, mens utløsende faktorer kan være kriser og belastninger, sykdom og smerter, eller dårlige søvnvaner. Vedlikeholdende faktorer bidrar til at søvnproblemene ikke avtar, selv om den utløsende årsaken, for eksempel spedbarn med kolikk eller en konflikt på arbeidsplassen, ikke lenger er virksom. Man utvikler negative forventninger, er frustrert og bekymret, og opplever ikke å ha kontroll over problemene. Det gir grunnlag for selvoppfyllende profetier. Jo mer man gruer seg for natten, desto hardere kan den bli. Jo mer man anstrenger seg for å sove, desto vanskeligere kan det bli. Man utvikler en prestasjonsangst der bekymring for ikke å få sove er et sentralt problem.

Den søvnløse vil gjerne vie mye oppmerksomhet til forhold som vanskeliggjør søvnen, som hjertebank og urineringsstrang, lyder og tiden som har forløpt. Ved oppvåkning er man fokusert på kroppslige tegn på at man har sovet lite, og utfører kanskje beregninger over hvor lite man har sovet. I løpet av dagen rettes oppmerksomheten mot tegn til tretthet, dårlig humør og problemer med konsentrasjon og hukommelse. Dette blir en ond sirkel.

Et annet forhold, er at søvnproblemer læres, ved at seng og soverom knyttes til våkenhet, frustrasjon og uro, og ikke hvile og søvn. Dessuten vil kompensierende strategier, for eksempel å sove så lenge en kan i helger for å ta igjen ”tapt søvn”, bidra til å holde problemene ved like. Hjelpetiltakene vi

---

<sup>1</sup> Fra *Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag*, Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad, Aschehoug 2014.

beskriver, rettes både mot hvordan du tenker om søvnproblemene, hvordan du kan redusere tiden du er på soverommet i våken tilstand, og hvordan du kan opprettholde en stabil døgnrytme gjennom uken.

## **Sovemedisin kan forsterke søvnproblemer**

Medikamenter er den vanligste formen for behandling av søvnproblemer. Mange bruker beroligende midler eller annen sovemedisin daglig eller ukentlig. På kort sikt kan disse være til nytte. Slik behandling bør vanligvis tidsbegrenses til to–tre uker. For langvarige søvnproblemer kan bruk av medikamenter, i form av benzodiazepiner eller benzodiazepinliknende medikamenter, være uheldig. Andelen dyp søvn reduseres, og medikamentene har bivirkninger, for eksempel tretthet om dagen. Dessuten kan man utvikle toleranse etter bare noen uker med daglig bruk. Man må innta stadig større dose for å oppnå samme virkning som i startfasen. Leger bør være tilbakeholdne med å tilby medikamenter ved langvarige søvnproblemer.

Hvis du har benyttet et medikament over tid, kan det være uheldig å slutte raskt. Det bør gjøres i samråd med lege, som kan overvåke en gradvis nedtrapping. Når du slutter med medikamentet, kan du i noen netter igjen få søvnproblemer. Dette kalles rekyleffekten. Søvnens pleier etter hvert å normaliseres. Dersom man ikke er klar over fenomenet, kan man tro at problemene vender tilbake, og at man bør fortsette å ta medisinen. Da kan man gli inn i avhengighet. Vi kommer nå med forslag til hvordan du kan kartlegge problemene systematisk, og går så inn på de viktigste metodene for å få bedre søvn. Først vil vi gi noen råd om god søvnhygiene.

## **Råd om god søvnhygiene**

Under finner du råd om hvordan du kan styrke søvnkvaliteten. En del av disse rådene kan settes sammen til et eget søvnprogram, tilpasset din situasjon og dine behov.

*Legg deg ned for å sove bare når du føler deg søvnig og klar for å sove.* Begrens tiden i sengen til søvnlengden du hadde før søvnproblemene meldte seg, gjerne noe mindre. Mange som sliter med søvnproblemer, går svært tidlig til sengs i håp om å få nok søvn. Noen tilbringer opptil ti timer i sengen, selv om de bare får sove noen få timer. Vent derfor til kroppen forteller deg at du er søvnig. Hvis du går til sengs når du er søvnig, er sjansen større for at du faktisk sovner rimelig raskt. Du kan også oppnå at søvnen blir dypere.

*Sov til faste tider og stå opp til samme tid hver dag.* Hvis du står opp til samme tid, uansett hvor mye du har sovet og om du føler deg uthvilt eller ikke, vil du styrke døgnrytmen. Forsøker du å bruke helgedagene til å ta igjen noe av den tapte søvnen, risikerer du at problemene blir verre. Du kan få vansker med å sovne til vanlig tid om kvelden, og legge grunnlag for problemer med søvnen i resten av uken.

*Vær utendørs i dagslys i minst en halv time hver dag.* Det er viktig for døgnrytmen din at du får anledning til å være litt ute i dagslys hver dag. Det ideelle er å gå ut så tidlig som mulig etter at du har stått opp, fortrinnsvis innen en halv time.

*Ikke bruk alkohol som sovemiddel.* Alkohol fører vanligvis til en mer urolig og overfladisk søvn. Du vil dessuten ha lettere for å våkne opp om natten.

*Vær sparsom med koffeinholdig mat og drikke.* Koffein (kaffe, te, brus/cola og sjokolade) kan gjøre at du bruker lengre tid på å sovne inn, våkner oftere om natten og får svekket kvalitet på søvnen. En kopp kaffe virker aktiverende i mange timer etter at du har drukket den.

*Ikke trim like før sengetid.* Regelmessig fysisk trening kan på sikt gi dypere søvn. Trening like før sengetid gjør oss imidlertid ikke mer søvnige, tvert om blir vi aktivert. Det er derfor en god regel å mosjonere sent på ettermiddagen eller tidlig om kvelden. Dette gir et kompensere fall i kroppstemperatur som er forenlig med søvn om lag fire timer senere.

*La dagen få en god nedtoning.* Prøv ikke å ta med deg bekymringer til sengs. Sett av tid til å gå igjennom dagens gjøremål, eventuelt også planer for morgendagen. Skriv heller ned problemer du kommer på, slik at du kan ta opp tråden dagen etter. Dukker det opp problemer om natten du ikke greier å la være å tenke på, så stå opp og skriv dem ned, slik at du kan gripe fatt i dem senere.

*Unngå et tungt måltid om kvelden.* Et kraftig måltid et par timer før sengetid kan gi problemer med søvnen. Unngå også sjokolade og mye sukker. Samtidig bør du ikke gå sulten til sengs, ettersom dette virker aktiverende på kroppen.

*Ikke avlys aktiviteter dagen etter.* Etter en dårlig natt velger noen å avlyse gjøremål dagen etter, som å gå på jobb, besøke familie eller gjøre noe sammen med en venn. De føler seg forståelig nok ute av form, og er bekymret for at de ikke vil strekke til. Likevel er det tilrådelig å gjennomføre det du har tenkt å gjøre. Du vil nok ofte erfare at du ikke presterer så dårlig likevel. Slike positive erfaringer kan dempe din bekymring for søvnproblemet.

## **Kartlegging av søvnproblemene**

Mange har utbytte av å føre en søvnlogg der de kartlegger søvnvaner og søvnmengde hver dag. Du finner et eksempel på en søvnlogg eller søvndagbok, på hjemmesiden til Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)). Her finner du også nyttige skjemaer, brosjyrer om søvn og en interaktiv test for søvnproblemer. En enkel måte å lage din egen søvnlogg på, er å ta et ark for hver uke, dele det inn i syv kolonner og så skrive navnet på ukedagen øverst i hver kolonne. Hver morgen noterer du i riktig kolonne svarene på følgende spørsmål:

- Når la du deg for å sove?
- Hvor lenge tror du at du lå i sengen før du sovnet?
- Hvor ofte våknet du i løpet av natten, og hvor lenge var du våken?
- Når våknet du for siste gang?
- Når sto du opp?
- Hvor lenge sov du til sammen?

Du rådes til ikke å bruke klokken som hjelpemiddel for utfylling av søvnloggen og heller ikke notere tidspunkter i løpet av natten. Det beste er å fylle ut loggen når du står opp om morgenen. Tidspunktene bygges altså på omtrentlige anslag, ettersom det å bli for opptatt av klokken i seg selv vil påvirke søvnen på en uheldig måte. I tillegg kan du rangere din vurdering av søvnens kvalitet eller dybde, for eksempel på en skala fra 0 til 10, der 10 er ”maksimalt tilfreds” og 0 er ”maksimalt utilfreds”. Du kan også notere ned forhold som kan ha påvirket søvnen denne natten. Det er for eksempel nyttig å skrive ned:

- Inntak av koffein (kaffe, te, cola, sjokolade)
- Bruk av medikamenter
- Om du har sovet på dagtid, og i så fall når og hvor lenge
- Om det har skjedd noe dagen før som kan ha hatt betydning
- Tanker som gir økt fortvilelse og motløshet

En rekke studier har vist at en slik registrering i seg selv bidrar til bedre søvn. Du får bedre oversikt over eget søvnmønster. De som tror de bare får tre–fire timers søvn per natt, finner ofte at de tross alt får mer enn det. Studier viser at folk ofte undervurderer hvor mye de faktisk sover. Dessuten kan du registrere fremskritt og tilbakeskritt. Hvis du har hatt en lang søvnløs natt, kan søvnloggen minne om at det ikke alltid er slik. Du kan se at treningsprogrammet likevel ikke er dømt til å mislykkes, og det vil styrke dine forventninger og din lojalitet til det. Søvnloggen blir en metode for å dokumentere hva som virker og hva som ikke virker, og det er viktig, fordi det er så lett å bli demoralisert av søvnproblemer.

I samarbeid med personer med langvarige søvnproblemer er det vanlig å få spørsmål om hvordan et kartleggingsopplegg skal kunne fungere i praksis.

– *Hvis jeg ikke kan se på klokken, hvordan skal jeg da kunne føre søvnlogg?*

– Du kan sjekke tiden når du legger deg og når du står opp, men så er det viktig at du snur klokken eller putter den under sengen. De fleste av oss har en indre klokke som gjør at vi kan gi et tilnærmet riktig anslag over hvor mye klokken er, hvor lang tid som gikk før vi sovnet, og hvor lenge vi var våkne hvis vi våknet igjen i løpet av natten. Feilmarginen pleier å være rundt 30 minutter. Noen personer er selvsagt mindre nøyaktige enn andre, men det gjør ikke så mye, for de pleier å være unøyaktige på en rimelig konsistent måte, og slik får vi et dekkende bilde av endringer likevel.

– *Hvordan kan jeg vite om jeg sover eller er våken?*

– Ja, det er ikke alltid lett, men i vår sammenheng er dette et enten–eller-spørsmål. Du får rett og slett gjøre et valg fra gang til gang, og skrive ned det du tror. En tommelfingerregel er at hvis du ikke er sikker, så skriv våken.

– *Hva om jeg glemmer å fylle ut?*

– Det kan skje, men det er viktig at du gjør det du kan for å huske dette, for du vil trenge denne informasjonen. Et forslag er at du plasserer søvnloggen på puten hver morgen, slik at du legger merke til den når du skal legge deg om kvelden. Så kan du legge den på gulvet, omtrent der du pleier å plassere føttene dine når du står opp, for å bli oppmerksom på den om morgenen.

## **Miljøkontroll**

For dem som sover bra, signaliserer sengen og soverommet en følelse av ro og søvnighet. For dem som sliter med søvnproblemer, kan sengen og soverommet tvert om utløse våkenhet, bekymring og frustrasjon. De har et søvnmiljø som ikke fungerer. Utgangspunktet for metoden som kalles miljøkontroll eller stimuluskontroll, er at leggetid, soverom og seng skal styrkes som utløsere for søvn. Poenget er å utvikle nye søvnvaner som øker sjansen for at du faller i søvn, forblir i søvnen og ikke våkner tidligere enn nødvendig. Du må øve regelmessig på de nye vanene, slik at de blir så kraftig innlært at de blir en del av dine rutiner og nervesystemets automatiske måte å reagere på. Programmet innebærer følgende regler:

- Legg deg til for å sove bare når du er søvnig eller trett.
- Ikke bruk seng eller soverom til andre aktiviteter enn søvn. Ikke se på TV, snakk i telefonen, diskuter med samboer, spis eller bekymre deg. Seksuell aktivitet er et anbefalelsesverdig unntak. Å bruke sengen til andre ting enn søvn og seksuell liv er å ”misbruke” sengen. Hvis sengen er forbeholdt søvn, vil det å legge seg i den være en kraftig søvnutløser.
- Når du går til sengs, så slukk lyset og legg deg ned for å sove. Du skal ikke se på klokken, men hvis du i løpet av anslagsvis et kvarter merker at du ikke får sove, så stå opp og gå inn i et annet rom. Vær oppe til du igjen begynner å føle deg søvnig (eller etter maksimum en halv time), gå inn, slukk lyset og legg deg igjen. Målet er å styrke forbindelsen mellom seng og søvn. Hvis du blir liggende, vil du styrke forbindelsen mellom sengen og frustrasjoner over ikke å få sove. Den søvnløse kjemper i sengen, og da blir sengen et urolig sted.
- Hvis du fortsatt ikke får sove etter anslagsvis et kvarter, så gjenta prosedyren med å forlate sengen og bevege deg inn i et annet rom. Bli der til du igjen føler deg søvnig. Gjenta fremgangsmåten så ofte som nødvendig natten igjennom. Ikke bruk klokke for å måle tiden.
- Når du står opp om natten, så la være å utsette deg for sterkt lys, og å spise, drikke og se på TV. Gjør gjerne noe litt kjedelig som ikke krever for mye oppmerksomhet, som å kikke i en ikke altfor spennende bok.

- Still vekkerklokken og stå opp til samme tid hver morgen, uansett hvor mye du har sovet i løpet av natten, og ikke sov om dagen. Dette hjelper kroppen til å etablere en fast døgnrytme.
- Hvis ditt problem er at du får sove, men så våkner i løpet av natten eller tidlig på morgenen, følger du tilsvarende prosedyre, nemlig at du etter anslagsvis et kvarter forlater soverommet, og vender tilbake til sengen først når du er søvnig, senest innen en halv time. Ved tidlig morgenoppvåkning bør en altså ikke bli liggende lenge våken i sengen.

Du skal altså legge deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen. Hvis du ikke får sove, skal du stå opp, og hvis du våkner, skal du stå opp med det samme du tenker at ”Nå er jeg våken” – eller når du merker at du begynner å bli frustrert over å ha våknet. Hovedregelen er denne: *Hver gang du legger deg, faller du raskt i søvn, eller så er du ikke i sengen lenger.*

Noen vil innvende at det er bedre å ligge og døse i sengen enn å være våken i et annet rom. Men det er få personer med langvarige søvnproblemer som virkelig slapper av i sengen, uten å være frustrert, anspent og fortvilet. Dessuten er det dessverre slik at det å ligge i en avslappet tilstand ikke nødvendigvis gir så mye ny energi. Å ligge ubevegelig erstatter ikke den energigivende søvnen, som er den hvilen treningsprogrammet retter seg mot. Poenget er å la være å ta ut en kortsiktig gevinst for å oppnå en større gevinst på sikt, og kostnaden ved å bli liggende våken i sengen er at søvnproblemene forsterkes.

Miljøkontroll er ingen enkel tilnærming å følge opp, enten en forsøker å følge programmet på egen hånd eller som del av et behandlingsopplegg. En kan starte entusiastisk, men når resultatene lar vente på seg, mister en motivasjonen og gir opp for tidlig – ofte før programmet får tid til å virke. Det er nemlig vanlig at en i begynnelsen får enda mer problemer med søvnen, og det er lett å føle seg frustrert og fortvilet.

Du bør som et minimum ikke vente noen bedring den første uken. Det er også viktig å få til et samarbeid med de som du eventuelt lever sammen med, for eksempel ved at din sengepartner innstiller seg på hva som vil skje og prøver ikke å la seg forstyrre. Noen vil være bekymret for at de ikke vil få nok søvn. Ifølge programmet skal de jo stå opp på samme tid, uansett hvor mye de har sovet. Dette er imidlertid et vanlig råd ved søvnproblemer, og hensikten er å styrke døgnrytmen. På kort sikt kan du tape søvn, men på noe lengre sikt er dette en god investering.

## **Søvnrestriksjon**

Mange personer med dårlig søvn og vedvarende utmattelse kompenserer med å tilbringe lang tid i sengen, i håp om å få sove, og i alle fall få noe hvile. Det er ikke uvanlig at personer med rundt fem timers nattesøvn ligger dobbelt så lenge i sengen. Søvnrestriksjon (søvnbegrensning) er en metode

som stiller store krav til motivasjon og utholdenhet. Den vil for mange kun være mulig å gjennomføre som en del av et behandlingsopplegg, der de får regelmessig oppfølging.

Fremgangsmåten er at du begrenser tiden på soverommet til det tidsrommet da du vanligvis sover. Dersom du i snitt sover seks timer, skal du ikke være mer i sengen enn akkurat den tiden. Du anbefales derfor å vente med å legge deg til du er skikkelig søvnig, for eksempel klokken 24.00. Da må du stå opp klokken 6.00, uansett om du sover eller ikke. Ettersom det kan være vanskelig å holde seg våken så sent, er det viktig at du planlegger et program med aktiviteter for kvelden, gjerne noe du trives med å gjøre og som kan motivere deg for ekstra innsats. Etter hvert som du sover bedre, tillates gradvis mer tid i sengen, for eksempel med en økning på 15 minutter en gang i uken.

### **Endringer av holdninger til søvn og konsekvenser av søvntap**

Mange som lider av søvnmangel, har negative tanker som er med på å opprettholde søvnproblemene. Eksempler er å tro at man må sove et bestemt antall timer for å fungere i hverdagen, at søvnproblemene kommer til å skade helsen, og at en fullstendig har mistet kontroll over søvnen. Noen har dessuten en tendens til å se nesten alle negative hendelser på dagtid i sammenheng med søvnproblemene. Følgende tanker fører til aktivering og prestasjonsangst som er uforenlig med søvn:

- Tvangspregede tanker om søvnen: Jeg *må* sove i natt
- Overdrivelser: Hver gang jeg sover dårlig, fungerer jeg dårlig om dagen
- Katastrofetanker: Søvnløsheten ødelegger livet mitt
- Overgeneraliseringer: Søvnen min er *alltid* dårlig
- Svart-hvitt-tenkning: Siden jeg ennå ikke har klart å sovne inn, blir dette en dårlig natt

I arbeidet med å sjekke ut gyldigheten av slike negative tanker og kanskje finne frem til mer nyanserte og konstruktive tanker, er ABC-modellen beskrevet i notatet *Mestring av depresjon* et nyttig hjelpemiddel. Her kan du bruke søvnloggen til å skrive ned negative automatiske tanker og antakelser, og alternative tanker som kan prøves ut. Et eksempel på en alternativ tanke er: ”Selv om jeg sover dårlig, får jeg likevel gjort en del arbeid dagen etter.”

Mange er ofte ikke helt bevisst hvilke negative tanker som dukker opp om natten, og for å avdekke disse vil vi foreslå følgende forestillingsøvelse:

*Lukk øynene og se for deg at du er våken etter mange urolige timer. Klokken er om lag tre om morgenen, og du har en krevende dag foran deg. Du lurer på om du vil få sove igjen, og om dette varsler en ny periode med tunge netter. Du spør deg selv om du noensinne vil få kontroll over dette problemet. Du tenker på morgendagens oppgaver. Hvilke negative automatiske tanker dukker opp der du ligger?*

Et viktig mål med treningsprogrammet er at du skal bekymre deg mindre over søvnproblemene. Den mentale innstillingen til søvn er av stor betydning. Vi kan ikke tvinge søvnen frem. Jo mer vi anstrenger oss, desto vanskeligere kan det bli. Vi kan ikke slappe av og anstrenge oss på samme tid. Vi kan ikke la tankene gli og være atspredt når de er fokusert på "å prøve". Søvn er som å surfe. Du kan forberede deg og ha det rette utstyret, men så må du bare padle ut og vente på den rette bølgen. Du kan ikke tvinge bølgen til å komme, bare være der når den kommer.

Mange lar søvnproblemene styre livet. De kan sykmelde seg, avlyse avtaler og redusere fritidsaktiviteter. Men det er viktig ikke å gi søvnen en større rolle enn den fortjener. Du kan bygge opp toleranse for søvntap ved å gjennomføre dagen som planlagt, uavhengig av søvnen. Nettopp etter en natt med dårlig søvn kan du planlegge aktiviteter som gir en opplevelse av mestring og tilfredsstillelse.

Metodene for bedre søvn er krevende. I de sene nattetimer er det lett for selv den mest motiverte person å gi opp. Et eksempel er at du lar være å følge opp trening med miljøkontroll ved å si til deg selv at det er best å utsette dette, jeg prøver å få sove likevel, uten å stå opp. Og det er faktisk vanskelig å tenke klart når en er slik i halvsøvn. Deler av hjernen "skrus av" om natten, nettopp de delene som ellers tar seg av impulskontroll og logisk tenkning. Derfor må handlingsalternativene i treningsprogrammet være tydelig formulert, med klare regler for hva du skal gjøre.

Det er ofte sterke følelser knyttet til søvnproblemer. Mange føler at de er drevet til yttergrensen. Om natten kan de overveldes av frustrasjon og sinne, håpløshet og maktesløshet, men også av dyp sorg over å oppleve seg som avskåret fra søvnens fellesskap og et uthvilt liv. Husk derfor at det tar tid å endre på søvnvaner. For mange er det realistisk ikke å forvente omfattende bedring før etter tre–fire uker. Derfor er det viktig å være tålmodig og opprettholde håpet om at du til slutt vil nå frem.