



BEDRE SØVN: Oddgeir Friborg er professor i psykologi ved UiT Norges arktiske universitet og har forsket på søvn i mørketida. Har gir noen enkle og nyttige tips for å unngå søvnproblemer i den mørke årstida. Foto: Terje Morken

Slik kan du få bedre søvn i mørketida

Søvnforsker gir deg noen enkle råd

Terje Morken

[E-post](#)

Publisert 05.12.2014 kl 15:25 Oppdatert 06.12.2014 kl 12:36

Sliter du med søvnen nå når mørketida har satt inn? Du er ikke alene, og det finnes enkle grep du kan gjøre selv for å bedre problemet.

Søvnproblemer i mørketida er på ingen måte uvanlig. Nærmere en tredel av oss har større eller mindre søvnproblemer til enhver tid. I mørketida kan dette forverres.

– Et par studier viser at man sovner litt seinere om kvelden enn i den lyse tida. Har man jobb å gå til hver morgen betyr det mindre søvn enn man egentlig trenger. Over tid vil man bygge opp et underskudd på søvn, sier Oddgeir Friborg. Han er professor i psykologi ved UiT Norges arktiske universitet og har forsket på søvn i mørketida. Han leder også en forskningsgruppe innen helsepsykologi med søvn som et av forskningsområdene.

Få med alvorlige plager

De langt fleste vil fungere tilnærmet normalt selv med litt mindre søvn enn vanlig.

– For en liten gruppe får dette negative konsekvenser, og for noen få kan det føre til helseplager fysisk og psykisk, sier Friborg.



FIKK LYSBAD: En liten historisk øyeblikksskildring fra 1930-tallet i Tromsø. Da fikk skoleelevene lysbad med høyfjellssol slik at de skulle takle mørketida bedre. Foto: Vilhelm Riksheim/Perspektivet museum

– Kan man snakke om mørketids-depresjoner?

– Vel, det har vært en hypotese i mange år at folk blir mer deprimeret i den mørke årstida. Men denne hypotesen er foreløpig helt uavklart, forskningen har ingen sikre funn som kan bekrefte eller avkrefte dette. Likevel er det riktig å si at noen kan få et mer nedstemt humør i mørketida, men ikke slik at man trenger behandling, sier Friborg.

Innsvningsproblemer i mørketida er et større problem for barn og ungdom enn for voksne. Konsekvensen for dem som er mest plaget kan være svekket konsentrasjon og mindre evne til å ta til seg læring. De er ikke mentalt våkne – bokstavelig talt.

Det har opp gjennom årene blitt gjort flere forsøk i skoleverket for å forebygge søvnvansker og tilpasse skolehverdagen. Også i Tromsø der elever fikk lysbad på 1930-tallet, og ellers en tilpassing av timeplanen helt fram til 1970-tallet. Men i dag er vurderingen av mørketida ikke skaper noen spesielle problemer i skolehverdagen.

Kan gjøre enkle grep

At man blir trøttere – både fysisk og mentalt – i mørketida er et faktum som er bekreftet flere ganger. Mange som får søvnunderskudd gjennom uka bruker ofte helgene til å sove ut. Friborg har ikke helt sansen for denne «løsningen», det kan egentlig bare gjøre ondt enda verre siden det forstyrrer den biologiske døgnrytmen ytterligere.

– Jeg tror enkle daglige grep er mye bedre for å unngå søvnproblemer, sier Friborg. Her er hans råd til de som sliter i mørketida:

* Gå til sengs til fast tid hver kveld. La det bli en vane å legge seg til et bestemt tidspunkt.

* Demp belysningen hjemme om kvelden. Mindre lys gjør at «søvnhormonet» melatonin utskilles i større grad. Man blir trøttere og får dermed sove tidligere.

* Slå på lyset over senga når vekkeklokka ringer om morgenen. Det demper trøttheten

– Dette gjør jeg selv, og synes det fungerer godt, sier han.

* Unngå fysisk aktivitet på kveldstid. Når man har trent eller vært fysisk aktiv går kroppstemperaturen opp, noe som reduserer trøttheten. Hold en stabil lav temperatur i soverommet.

* Unngå stimuli som kaffe, nikotin eller alkohol på kveldstid. Alkohol letter riktignok innsøvningen, men «straffen» er at du våkner tidligere om morgenen.

* Unngå lange ettermiddagslurer. Da sliter du med å sovne om kvelden

– Å sove litt på ettermiddagen kan være bra, men ikke mer enn 20–25 minutter. Sover man lengre enn dette mister man søvnpresset som bygges jevnt opp i løpet av dagen. For skoleelever kan en slik kort lur egentlig bare være av det gode. De kan være slitne etter en lang skoledag, da kan litt søvn gjøre at man blir mer opplagt og konsentrert når lekesene skal gjøres, sier Friborg.

Glem bekymringene

Et annet moment som Friborg mener kan ødelegge en god nattesøvn er de bekymringene av ulike slag man måtte ha.

– Har man bekymringer eller problemer og tenker for mye på dette kan det gå ut over søvnen. Spesielt hvis man «tar det med seg» når man legger seg fordi det høyner temperaturen og aktiviteten i hjernen. Og mange gjør nok det. Men det er ikke gitt at bekymringene nødvendigvis må løses om kvelden eller når man har lagt seg. Kunsten er å la være å tenke på det – bare la det «fare forbi», sier Friborg. Vel vitende om at akkurat det ikke alltid er like lett.



INGEN PROBLEM: – Jeg har ingen problemer med søvn i mørketida. Jeg sover like godt uansett årstid. Jeg mørketida er den koseligste tiden på året. Akkurat nå skulle jeg ønske at det var snø, da er det enda finere. Det er flott med variasjonen vi har med lyset gjennom året, sier Jørn Lorentzen (47). Foto: Terje Morken



SOVER UANSETT: – Jeg har ingen problemer med søvn i mørketida, jeg sover som en stein uansett. Mørketida synes jeg er kjempeflott. Det er et fantastisk lys, det er en fascinerende tid av året. Og ikke minst; mørketida er akkurat passe lang. Man får tid til å nyte den, men man blir ikke lei, sier Kamilla Haraune (24). Foto: Terje Morken



SOVER DÅRLIG: – Jeg merker det godt på søvnen i mørketida. Jeg får for lite søvn. Har vanskelig for å sovne om kvelden, og våkner tidlig om morgenen. Jeg må ha en middagslur nesten hver dag. Derfor har jeg heller ikke så mye til overs for mørketida, jeg kunne tenke meg å flytte lenger sør, sier Geir Rune Eriksen (24). Foto: Terje Morken

Å tenke for mye på og være opptatt av at man har søvnproblemer er heller ikke særlig lurt, det kan ofte ha en selvforsterkende virkning

– Som en kjent søvnforsker slo fast: De som er veldig opptatt av om de får nok søvn er gjerne de som har søvnproblemer. De som ikke bryr seg, sover best, sier Friborg.

Lys er avgjørende

Lys om morgenen og formiddagen er viktig for å synkronisere den biologiske døgnrytmeklokka med solas 24-timers rytme. Har man ikke godt med dagslys – slik det ikke minst er i mørketida – kan dette langt på vei kompenseres med kunstig lys.

Men samtidig er det viktig å få tilført lys på de riktige tidspunktene av døgnet. For mennesker med normal døgnrytme vil lyseksponering om morgenen og utover formiddagen være gunstig. For dem som har en sterkt forskjøvet døgnrytme og ikke våkner før i 11-12-tida, bør lyseksponeringen komme etter dette. Ellers forsterkes bare problemet.

For dem som har alvorlige søvnproblemer i mørketida er det i hovedsak to måter å behandle dette på: Lysbehandling og melatonin.

– Lysbehandling på de riktige tidspunktene i døgnet har god virkning, det gjør den biologiske døgnrytmen mest mulig normal, sier Friborg

– Og melatonin

– Det er et hormon som produseres i hjernen, mest om kvelden og om natta slik at man blir trøtt. Melatonin har klare effekter på søvn, og særlig på døgnrytmen. Melatonin kan tas som et legemiddel og har få bivirkninger. Dette kan man diskutere med fastlegen hvis man plages av vedvarende søvnproblemer, sier Friborg.

Se lyst på mørketida

Selv om Oddgeir Friborg forsker mye på mørketida har han ikke selv noe spesielt forhold til denne mørkeste tida på året – verken på godt eller vondt. Han er vant til det fra oppveksten i Sør-Troms. Mørketida kom hvert år – slik skulle det være

– Noe negative forhold har jeg ikke, og at vi har jula midt i den mørkeste tida er vel positivt for de aller fleste. Det at de aller fleste fungerer like bra i mørketida som ellers i året viser også at vi evner å leve i takt med naturen og de naturlige svingningene som måtte være. Og så er tross alt ikke sola borte i mer enn et par måneder, sier Friborg.



MERKER DET: – Jeg må nok innrømme at jeg merker mørketida. Jeg er trøttere om morgenen, og det er tyngre å stå opp. Det hender jeg må ta en lur på ettermiddagen. Men ellers synes jeg mørketida er flott, faktisk finere enn om sommeren, sier Elisabeth Myklebust (52). Foto: Terje Morken



SOVER GODT: – Nei, jeg har ingen problem med søvn i mørketida. Legger meg kanskje litt seinere, men jeg sover like godt året rundt. Jeg synes mørketida er fin, men kunne gjerne tenkt meg litt snø. Akkurat nå blir det litt for mørkt, sier Joakim Sjöbäck. Foto: Terje Morken



Legg til en kommentar ...

Kommenter

Sosial tilleggsfunksjon for Facebook