



Langvarige søvnproblemer

Ny studie viser at dårlig søvn ofte er et vedvarende problem.

Den som lider av insomni har problemer med å sovne. Mange har også vansker med å holde søvnen ved like gjennom hele natten. Noen ganger kan søvnevanskene ha bakenforliggende årsaker for eksempel alkohol- eller annet stoffmisbruk, depresjon, døgnrytmeforstyrrelser, eller miljømessige faktorer som støy og dårlig luft. Denne type insomni kalles sekundær. I enkelte tilfeller er det ingen åpenbar grunn til søvnproblemene, da snakker man om primær insomni.

Ca. ni prosent av norske kvinner, og seks prosent av norske menn har vanskeligheter med å sovne hver natt eller nesten hver natt.

Langvarige problemer

Selv om insomni er relativt utbredt, vet man lite om årsakene og de langsiktige følgene. En ny studie viser at lidelsen kan vare i flere år.

388 personer deltok i undersøkelsen. 61 prosent av dem var kvinner, og gjennomsnittsalderen var 45 år. Alle hadde søvnevansker, men i ulik grad. Forskerne delte dem inn i to grupper:

- De som hadde insomni syndrom: deltagerne som inngikk i denne kategorien møtte alle kriteriene for insomni. Det vil si at de var misfornøyd med søvnmønsteret sitt, og hadde vansker med å sovne minst tre netter i uken, i minst én måned. Søvn mangelen førte til plager på dagtid. Hvis en deltager brukte reseptbelagt sovemedisin tre ganger i uken eller mer, havnet han eller

hun automatisk i denne gruppen.

- De som hadde insomni symptomer: deltagerne i denne gruppen hadde også trøbbel med å sovne minst tre netter i uken, men møtte ikke alle kriteriene for insomni syndrom (de klaget ikke på søvnmønsteret, fikk ikke plager på dagtid, og søvnevanskene varte ikke like lenge). De som brukte reseptbelagt sovemedisin færre enn tre ganger i uken, eller reseptfri medisin minst én gang i uken, havnet også i denne gruppen.

269 av deltagerne hadde insomni symptomer, mens de resterende 119 ble klassifisert med insomni syndrom.

Resultatet

Gjennom telefonintervju og spørreskjema fant forskerne ut at omtrent 74 prosent av deltagerne slet med søvnevanskene i minst ett år. Rundt 46 prosent rapporterte om insomni i tre år, hvilket var studiens varighet.

66 prosent av de med insomni syndrom, og 37 prosent av de som hadde tegn på insomni, slet med søvnen alle de tre studieårene.

Omkring 54 prosent av alle deltagerne opplevde forbedring i løpet av studietiden, men nesten 27 prosent av dem fikk tilbakefall. Deltagerne med insomni symptomer opplevde dette i størst grad.

Utvikling innad i de to gruppene

Slik gikk det med de 269 deltagerne som hadde insomni symptomer:

- 38,4 prosent sov godt etter ett år
- 48,7 prosent fortsatt hadde tegn på insomni
- 12,9 utviklet insomni syndrom

Av de 119 som hadde insomni syndrom ved studiens start, så man at:

- 17 prosent sov godt etter ett år
- 37 prosent hadde fremdeles symptomer på insomni
- 46 prosent fortsatte å tilhøre insomni syndrom-gruppen

Trengs mer forskning

De nye funnene gir hold for at insomni ofte er et langvarig problem. På et tidlig stadium er det likevel vanskelig å fastlå om søvnevanskene hos en person vil vare en måned eller ett år. Det trengs mer forskning for å finne ut hvorfor noen opplever bedring og andre erfarer at søvnproblemene tiltar.

Kilder:

1. C.M. Morin, L. Bélanger, M. LeBlanc, et. al, The Natural History of Insomnia, a population-

based 3-year longitudinal study, Archives of Internal Medicine, 2009; vol. 169(5), pp. 447-453
2. "People with insomnia may be plagued for awhile", Health.com, 11. Mars 2009