



## Søvnbehandling av depresjon

Ved å senke temperaturen mens vi sover, kan man behandle depresjon, mener forskere.

Deprimerte mennesker drømmer mer og har en høyere kroppstemperatur enn andre mens de sover. Forskere tror derfor at man kan behandle depresjon ved å senke kroppstemperaturen under søvn.

### Feberlignende tilstand

– Man har ikke feber ved depresjon, men man har tydelig forhøyet temperatur. Vi tror det kan forklare de alvorlige søvnforstyrrelsene man ser ved depresjon. I en ny behandlingsmetode kan temperatursenkning være sentralt, sier Gordon Wildschiødtz, psykiater og ledende overlege på Oringe, det psykiatriske sykehuset i Vordingborg, i Danmark.

Ifølge Wildschiødtz er deprimerte menneskers kroppstemperatur i gjennomsnitt 0,6-0,7 grader høyere under søvn enn hos andre.

### Det sykliske forløpet

Mens vi sover går kroppen gjennom en rekke sykluser som varer i omtrent halvannen time. Hver syklus består av tre ulike faser:

- Dyp søvn
- Mellomfasesøvn

### - Drømmesøvn

Den dype søvnen varer i ca. én time. I denne fasen hviler hjernen. Det samme gjør den i den siste fasen som varer mellom 10 og 15 minutter. I mellomfasesøvnen derimot, får ikke kroppen mye hvile.

I den første syklusen varer den dype søvnen lengst, men utover natten innskrenkes denne fasen, mot at både mellomfase- og drømmesøvnen utvides.

### **Drømmer mer, svetter mindre**

Når vi er i drømmesøvnfasen er kroppen ute av stand til å svette og dermed regulere sin egen temperatur. Dette retter seg imidlertid opp idet vi går inn i neste syklus som starter med dyp søvn.

Hos deprimerte mennesker er det sykliske forløpet i ubalanse. Drømmesøvnfasen varer mye lengre, og de har lite eller ingen dyp søvn. Det gjør at de både drømmer mer og at kroppstemperaturen stiger.

### **Ulike behandlingsmetoder**

Det er foreløpig ikke blitt publisert noen forskningsresultater, men fageksperter jobber med å finne ut om det er mulig å behandle depresjon ved å regulere kroppstemperaturen.

En måte å gjøre det på er ved å kjøle ned pasienten utenfra, for eksempel ved å senke romtemperaturen. En annen metode går ut på å bruke medisiner som senker selve kroppstemperaturen mens vi sover. Medikamentet inneholder såkalt melatonin-agonist, et stoff som skal etterligne hormonet melatonin, hvilket styrer kroppens døgnrytme.

Tradisjonell antidepressiv medisin fungerer ved å undertrykke drømmesøvnen. Studier har vist at man kan oppnå samme effekt ved å vekke pasienten når han eller hun beveger seg inn i denne fasen. En slik metode er imidlertid lite gjennomførbar, ettersom det vil bli svært kostbart å ha en person til å overvåke sovende pasienter. I fremtiden kan det bli mulig å produsere maskiner til dette.

Kilde:

”Søvn-nedkjøling mot depresjon”, forskning.no