



## Søvn og psykiske lidelser

Søvnforstyrrelser er vanlig ved de fleste psykiske lidelser. Nesten åtte av ti personer med en psykisk sykdom sliter med søvnen, og annenhver person med en søvnforstyrrelse strever psykisk. Ofte oppstår søvnproblemer før man erkjenner den ledsagende psykiske lidelsen.

### Søvn lindrer

Nylig gjennomgikk norske forskere studier søvn og psykiske sykdommer. Det viser seg at god behandling av et søvnproblem ofte fører til betraktelig bedring av den psykiske lidelsen. Dette gjaldt særlig personer som var deprimerte, hadde angst eller var rammet av schizofreni. Forskerne poengterer at det er viktig at man ikke bare behandler den psykiske lidelsen, men også tar tak i søvnproblemene. Terapi som kun retter seg mot en psykiske sykdom bedrer ofte ikke søvnen. De minner om at søvnvansker er et 24 timers problem fordi dårlig søvn svekker funksjonen på dagtid og reduserer livskvaliteten i betydelig grad.

### Sovemedisiner uheldig

Mange mennesker med psykiske lidelser bruker sovemedisiner eller avslappende medikamenter for å slippe vekk fra de psykiske plagene. En ulempe med slike midler er at kroppen ikke rekker å bygge opp et naturlig søvnbehov og søvnkvaliteten blir dårligere. Studier viser at man som regel oppnår best nattero gjennom god veiledning uten bruk av sovemedisiner. Det innebærer praktiske råd om hvordan man bygger opp naturlig søvnbehov og tips om hvordan man gjør soverommet til et søvnframkallende sted.

### Vanlige søvnlidelser

De vanligste søvnforstyrrelsene som ledsager psykiske sykdommer er insomni, hypersomni og døgnrytmeforstyrrelser. Insomni innebærer at man har vansker med å sovne om kvelden, at man våkner hyppig i løpet av natten og våkner tidlig om morgenen. På dagtid er man gjerne sliten, men lite søvnig. Hypersomni er kjennetegnet av at man sovner lett om kvelden, sover mer enn normalt og likevel er svært søvnig på dagtid. Ved døgnrytmeforstyrrelser er søvnen som regel normal, men man sovner ikke til vanlig tid. I stedet ligger man og ser i taket til for eksempel kl. 2 om natten.

### Søvndagbok

Et nyttig redskap for personer som sliter med dårlig søvn er å føre en søvndagbok. I den noterer man når man går til sengs, hvor lang tid det tar før man sovner, antall oppvåkninger om natten og varigheten av disse, når man stod opp om morgenen, hvor godt man hadde sovet og hvordan man følte seg resten av dagen. Notatene er et godt utgangspunkt når lege og pasient sammen skal finne fram til hva slags søvnlidelse vedkommende har og legge opp en effektiv kur mot problemet.

Kilde: Tidsskrift for Den norske legeforening 2011