



For mye søvn?

Spørsmål: Jeg vet at det er farlig å sove for lite, men er det skadelig å sove for mye?

Svar: Du har rett i at tilstrekkelig med søvn er forbundet med god helse. Søvn ser ut til å styrke langtidshukommelsen og lagring av nye inntrykk, ferdigheter og kunnskaper. Videre er søvn forbundet med økt konsentrasjonsevnen og fysisk og psykisk overskudd neste dag. Immunsystemet synes å bli stimulert og appetitten blir mer velregulert hvis man sover godt. Kort varighet av søvnen, det vil si fem timer eller mindre, er assosiert med ulike helseproblemer som høyt blodtrykk og diabetes. Søvnmangel øker også risikoen for trafikkulykker. Om lag en av syv dødsfall i trafikken skyldes at noen sovner bak rattet.

Et voksent menneske fungerer som regel best hvis det får syv til ni timer med søvn. I en rekke store studier har man funnet at personer som sover mindre eller mer enn gjennomsnittet har økt dødelighet. Vi vet ikke alltid i hvilken grad varigheten av søvnen er den direkte årsaken, eller om det er søvnen som blir påvirket av helseproblemer som kan forkorte levetiden. For eksempel sover mange mennesker lenger, men dårligere hvis de er deprimerte. En depresjon er forbundet med økt risiko for hjertesykdom og selvmord. Alkohol kan svekke søvnkvaliteten, forstyrre drømmesøvnen og bidra til pustestopp under søvn. Dette kan føre til døsighet og behov for å sove på dagtid. Også andre helseproblemer kan bidra til økt søvn og kortere levetid uten at det er antall sovetimer som i seg selv er skadelig. Eksempler er stoffskiftesykdommer, nyre- og leverlidelser, demens og enkelte medisiner som er nødvendige i behandling av alvorlige sykdommer.

Etter det man vet i dag er det usikkert om mer enn ni timer søvn i seg selv er uheldig, og mange

friske og sunne mennesker sover mer enn gjennomsnittet. Men hvis du merker at søvnbehovet øker merkbart, så kan det være riktig å nevne det for legen din slik at dere kan vurdere om trøttheten skyldes et helseproblem.