

Får du ikke sove? Slik kan du sove godt



Barn får ikke nok søvn og det gjør ikke vi voksne heller. Viktigheten av nok søvn som en medvirkning til både fysisk og mental helse er stadig mer anerkjent. I 2014 anbefalte American Academy of Pediatrics Adolescent Sleep Working Group at skoledagen burde begynne litt senere slik at skoleelever kan sørge for å få nok søvn. Men hva annet kan du gjøre for å få bedre søvn?

Å utsette skoledagen til 08:30 ser ut til å kunne bedre barnas helse på en rekke måter, inkludert redusere risiko for fedme, høyt blodtrykk, og ADHD. I tillegg kan det bedre humøret, redusere depresjon og suicidale tanker/handlinger og dessuten redusere risikoen for bilulykker hos unge sjåførere. (1) Ved skoler der de har forsøkt å utsette skoledagen har de sett alle disse positive innvirkningene, men likevel er det ikke

mange skoler som ønsker å innføre dette. Vi lever i et samfunn der normen er å starte dagen tidlig, så da er det kanskje mest fornuftig å fokusere på hva en selv kan gjøre for å sørge for tilstrekkelig og god søvn.

Hvordan få bedre søvn?



Det viktigste for å gi deg god søvn, er å støtte den naturlige døgnrytmen. Da er det altså ikke snakk om døgnrytmen mange har fått pga ytre forstyrrelser. Døgnrytmen vår har en naturlig rytme mellom tretthet og våkenhet, med variasjoner i blodtrykk, kroppstemperatur og hormoner.

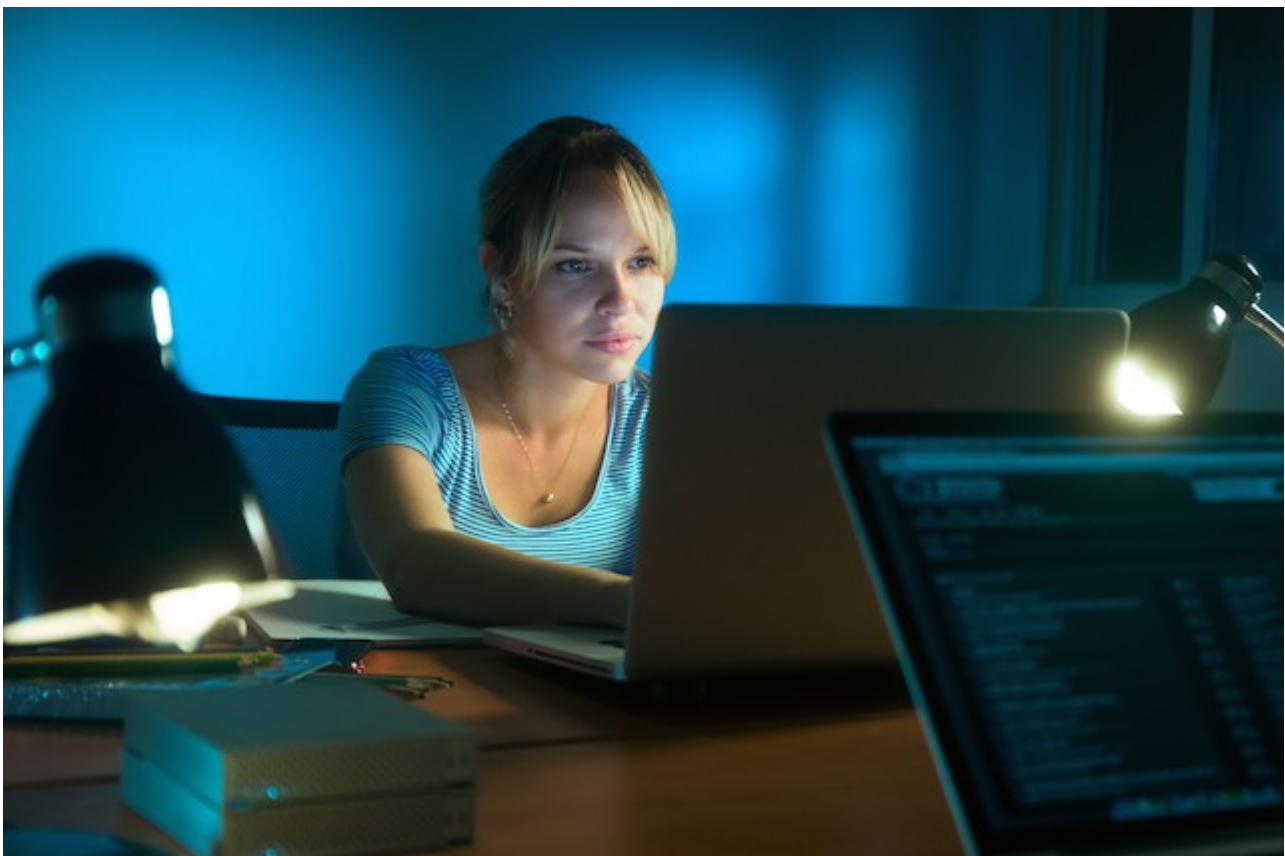
Døgnrytmen vår er sesongbasert og resettes daglig av ytre faktorer kalt zeitgebers.

Zeitgebers er våre små hjelpere som bidrar til å stimulere døgnrytmen vår. Jo mer konsekvent døgnrytmen din er, jo bedre,

lengre og dypere sover du. Den aller viktigste påvirkningen er lys. Vi er utrolig lys-sensitive og da er det kanskje ikke så rart at vi med dagens ytre påvirkninger, slik som kunstig lys fra mobil, nettbrett og andre skjermer, sover dårligere og våkner oftere.

En ting som kan prøves er å dimme belysningen mest mulig mellom solnedgang og soloppgang. Du har kanskje merket at du blir skikkelig trøtt et par timer etter solnedgang når du er på telt-tur. Med mindre du har med deg flombelysning og alskens elektroniske duppe-ditter inn i teltet da! Det kan være vanskelig i dagens digitale samfunn å fjerne alt som forstyrrer søvnen, men vi kan ihvertfall fjerne påvirkningen fra de mest forstyrrende lys-bølgelengdene.

Unngå blått skjermlys



Det vil si å unngå skjermer (mobil, nettbrett, tv etc) når det nærmer seg leggetid (minimum den siste timen). Eller ihvertfall laste ned og benytte apper som kan fjerne lys med blå bølgelengder (ca 475nm). Du kan til og med få lyspærer

uten denne bølgelengden eller spesielle briller som blokkerer dette lyset. Å fjerne dette blå lyset fra solnedgang til soloppgang er nok det enkleste vi kan gjøre for å tillate at vi blir trette om kvelden. Det er også dette jeg vil anbefale å starte med dersom dere sliter med søvn i heimen.

Et pigment (melanopsin) i retina (i øyet) trigges av lys med blå bølgelengder (ca 475nm) og nedregulerer søvnhormonet melatonin.

Dersom du blir utsatt for lys med blå bølgelengder de siste 2 timene før sengetid, vil du bli mye trøttere om morgningen enn om du hadde unngå dette (2). Det gir deg også mindre REM søvn, som er kjent som drømmesøvnen (3). Det er også viktig å merke seg at barn er nesten dobbelt så sensitive for påvirkningen av lys med blå bølgelengde som det voksne er, så det er nok ekstra viktig for barna å unngå for mye skjermtid rett før leggetid (4).

Jeg bruker selv "f.lux" på datamaskinen og "Bluelight" på telefonen og føler det har hjulpet svært godt på søvnen. I tillegg prøver jeg å begrense skjermtiden de siste 2 timene før leggetid, men dessverre er det ikke alltid det lar seg unngå helt. Det er mye pc-arbeid i forbindelse med både ernæringsstudier og jobb, og i perioder blir det da litt mer kveldsarbeid enn det som sikkert er optimalt. Da er det ihvertfall godt å vite at jeg ihvertfall kan unngå det meste blå lyset, slik at søvnhormonet ikke hemmes.

Nå har jeg [satt meg et mål](#) om å jobbe med å få bedre søvn igjen. Kanskje det er noe for deg også?

Sov godt! ☐

