



Bilde: Unsplash.com

19-03-2020 16:14 CET

Hvordan ivareta døgnrytme og god søvn under koronakrisen?

Tekst av Ane Wilhelmsen-Langeland, psykologspesialist og somnolog (sertifisert søvneksper) med doktorgrad på døgnrytmeforstyrrelser.

Endelig kan du sove til langt utpå formiddagen. Du kan sitte oppe så lenge du bare orker og se serier. Men kanskje er du også engstelig for hva som vil

skje med jobben, med økonomien, med ekteskapet, i sommer når sydenturen trolig avlyses. Kanskje uroer du deg for dine nære som er gamle og skrøpelige eller for om ekteskapet vil tåle denne tiden? Kanskje nyter du tiden hjemme og mye er avlyst, så du får mer tid til ting du tidligere følte du ikke hadde tid til. Uansett hva koronakrisen fører til for deg, er det store endringer på en eller annen måte for oss alle. Og omstilling er ofte tøft, uansett hva det gjelder. Endring er energikrevende og når vi ikke kan stole på rutinene, på autopiloten, bruker vi mer krefter og kan også bli mer slitne. Og når mye er usikkert, er det lett å gruble og bekymre seg for ting ingen av oss vet svarene på. Grubling og kverning på interessante, men uløselige spørsmål kan som kjent stjele nattesøvnen fra oss. Hvordan kan vi ivareta oss selv, vår helse, vår hverdag og vår søvn i denne tiden?



Ane Wilhelmsen-Langeland, psykologspesialist og somnolog.

Foto: Tore Langeland

Tre grunnleggende menneskelige behov

Næring, bevegelse og søvn er de tre mest grunnleggende menneskelige behov. Slurver vi med det ene, kan det gå ut over de to andre behovene og ikke minst vil det gå utover humøret, energien vår og motstandsdyktigheten vår mot sykdom. Skal vi holde oss friskest mulig, sterkest mulig og kunne stå imot covid-19 og andre sykdommer som kan ramme oss, er det viktig å holde på struktur og rutiner når det gjelder å ta til oss næring, passe på å få noe bevegelse og sove så godt vi kan. Slik vil vi styrke vårt immunforsvar og ruste oss for ukjente virus som kan komme inn i kroppen vår.

Vær våken og hold en stabil døgnrytme for å regulere søvnen

Etter min oppfatning er søvn det mest grunnleggende av de tre viktigste menneskelige behov da søvn og døgnrytme setter standarden for resten av døgnet. *Døgnrytmen* stilles av at du står opp og får lys inn på øynene. Da går det beskjed til en struktur i hjernen, vår indre klokke, om at det er dag, og at kroppen må sette i gang prosesser som gjør at vi kan være våkne og fungere. Det å spise, bevege seg, snakke med andre gir også informasjon til kroppen om at det er på tide å være våken og at søvnperioden er over. Selv om du ikke skal på jobb eller skole eller ut av huset, er det derfor viktig å

holde på en rutine også i disse dager. Pleier du å stå opp veldig tidlig, kan du kanskje drøye det litt, men forsøk å ha et fast tidspunkt du står opp på hver dag, slik at kroppen din får hjelp til å fungere best mulig.

Det neste du bør passe på for å ivareta søvn er å holde deg våken og *spare søvnbehovet* ditt til natten. Skal du sove godt om natten og styrke immunforsvaret ditt, musklene dine og hjernen din, er det lurt å få nok og god søvn. Det får du ved å bygge opp søvnbehovet på dagen. Beste måten å gjøre det på, er å holde seg våken og aktiv. Kanskje litt utfordrende i disse dager for mange. Det vil blant annet si at det er lurt å få dagslys og komme seg ut. Vær ute når det er mulig og ta de anbefalte forholdsreglene. Gå tur, benytt deg av en av de mange gratis treningsvideoene som legges ut for tiden, trekk fra gardiner så lyset kommer inn, hold deg på beina og ikke i horisontal stilling mesteparten av døgnet, gjør noen av de tingene du ellers opplever at du ikke har tid til, utfordre hjernen din i tillegg til at du beveger kroppen. Slik vil du legge til rette for at kroppen kan roe ned og falle til ro når det er på tide å sove.

Til slutt er det viktig å ha gode *søvnfremmende rutiner* som legger til rette for god søvn. Det vil si å lage forskjell på natt og dag på alle mulige måter. Dette kan innebære hva du har på deg, hva du spiser og drikker, hva du gjør. Jeg ser at noen i sosiale medier foreslår pysjamasparty døgnet rundt for tiden. Det høres jo gøy ut. Samtidig er det lurt å tenke over hva konsekvensene kan bli og det er blant annet at hjernen og kroppen ikke forstår forskjell på natt og dag. Skulle du være en av dem som tilbringer dagen i mørke, liggende i sofaen eller enda verre - i sengen - og bruker denne tiden til å se serier eller annet på nettet mesteparten av døgnet, starter dagen litt sånn når det måtte passe, spiser når du er sulten uten å tenke på hvilket måltid du spiser (er det frokost eller er det lunsj?), så er det ikke rart om det skapes litt forvirring i deg knyttet til når du skal sove og når du skal være våken. Da kan det bli vanskelig å sove når du kunne tenke deg å sove, og vanskelig å få nok søvn. Søvnfremmende rutiner innebærer å hjelpe hjernen til å forstå forskjell på natt og dag. Kutt stimulerende stoffer som nikotin og kaffe i god tid før du skal legge deg, helst 6-7 timer før. Ro ned aktivitet når det nærmer seg leggetid slik at du får muligheten til å kjenne etter når trøttheten kommer sigende. Ta «fri» fra sosiale medier den siste tiden før du legger deg og gjør en rolig aktivitet som å se TV, spille spill, lese bok, løse kryssord, strikke, lytt til podkast eller prate med noen. Når det er på tide å legge seg, bør alt som minner om å være våken legges igjen utenfor døren. Hvis du taster på mobilen i sengen, er det ikke så rart du ikke sovner og at hjernen ikke forstår at den skal sove. Hjelp hjernen med å forstå når det er tid for søvn og når det er tid for våkenhet.

Interessante, men uløselige spørsmål bør tas i din våkne tid

Sliter du med bekymringer og grubling, kan det være lurt å sette seg ned og gå ordentlig gjennom disse tidligere på døgnet i kanskje et kvarter. Skriv bekymringene ned, ha en egen grublebok eller bekymrings-boks der du putter lapper med uløselige spørsmål som lett kommer ved leggetid. Henvis

dem til neste dag, så tar du fri fra dem når du skal sove, du får jo ikke løst dem i natt uansett.

Hvordan få nok søvn? Finn din koronadøgnrytme!

Ungdom og unge voksne trenger ofte 8-9 timer søvn mens fra et sted i 20-årene vil de fleste trenge rundt 7,5 timer søvn per døgn. Det er store individuelle forskjeller og for en voksen på 45 år er det like normalt å trenge 8 timer søvn som det er å trenge 7 timer søvn. Når du fungerer godt på dagen uten å føle deg ekstremt søvning (bortsett fra når det nærmer seg leggetid), har du fått nok søvn. Finn gjerne ut når du må stå opp i disse dager hvis du skal på jobb eller har plikter og dersom du ikke har noe du må opp til, bestem deg for en «koronadøgnrytme». Det vil si hvilken døgnrytme skal du ha i disse tider slik at du holder på en rutine? Forsøk å holde på maks 2 timer senere enn normalt. Dersom du trenger 7,5 timer søvn, kan du legge deg før 8 timer før du skal stå opp. Dette fordi vi bruker noe tid til innsovning og kanskje vi er oppe for å tisse om natten eller lignende. De fleste av oss sovner ikke det sekundet vi legger hodet på puten, det er helt normalt å bruke opptil 30 minutter på innsovning.

Solidaritet handler også om god søvnhygiene i tillegg til god håndhygiene

Solidaritet handler også om å ta vare på seg selv, holde seg frisk og sterk i den grad det er mulig og klar til å ta fatt igjen på alle oppgaver når krisen er over. Bruk denne tiden så godt du kan til å holde på en fast døgnrytme, legg deg i tide til at du kan få nok søvn, ta til deg passe mengde næring og beveg deg noenlunde tilsvarende normalt, så vil du gjøre en viktig jobb ikke bare for deg selv, men også for samfunnet. Lykke til!

Gratis online søvnkurs finner du her:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLb5NeGu8DZ_eCDhq9EwM6Of9deU34MJyX

Oversikt over gratis hjelpetelefoner finner du her:

<https://psyiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder>

Gyldendal Akademisk er Norges ledende universitets- og høyskoleforlag. Vi dekker et vidt spekter av fagområder, og vi gir deg kompetanse for fremtiden med den mest oppdaterte faglitteraturen og de gode pedagogiske verktøyene.

Bestill presseeksemplarer [her](#).

Kontaktpersoner



Kjersti Bergersen

Redaktør Psykisk helse

Psykisk helse

Kjersti.Bergersen@gyldendal.no

97122172



Beate Molander

Markedsansvarlig, bokhandleransvarlig

Psykisk helse

beate.molander@gyldendal.no

40874105