

Den lille søvnskolen

# SLIK VÅKNER DU UTHVILT

Tro det eller ei, men det finnes faktisk enkle råd som kan løse søvnproblemet ditt for alltid. Det krever bare at du er konsekvent og holder ut i seks uker. Mer skal nemlig ikke til.

TEKST: Eva Glorvigen FOTO: Anne Elisabeth Næss

**GOD NATT:** Det er viktig at hjernen din forbinder sengen med søvn, sier Lina Elise Hantveit (t.v.) og Line Rustberggaard.

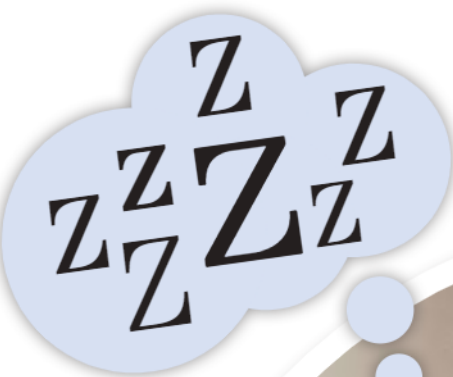
**H**ar du sovet skikkelig elendig i natt, sier du? Ja, da er det bare å glede seg, for kroppen din har et ess i erte. Du har nemlig en god natts søvn i vente. Du vil ikke nødvendigvis sove lenger, men du vil få opptil 25 % mer av den dype, restituerende søvnen som du trenger for å fungere godt. Sånn blir det, fordi vi er laget sånn. Dette forteller psykologene Lina Elise Hantveit (46) og Line Rustberggaard (45). I ti år har de holdt søvnkurs på Louisenberg sykehus i Oslo. Nylig kom de med boken *Søvnskolen – 6 uker til god søvn* (Kagge forlag). Her har de samlet de beste søvnrådene så lettlest og logisk forklart at du fra nå av ikke behøver å slite med dårlig søvn. Her får du forklart hvorfor søvnrestriksjon er en god idé, tips til skjermbruk og hvordan vanskelige tanker kan jages på dør. Over 80 % av dem som følger rådene får forbedret søvn.

– Uansett om du har sovet dårlig i 2 eller 20 år så viser studier at denne behandlingen virker, sier Line.

De forteller at mange kvinner kommer til dem i forbindelse med eller etter overgangsalderen. Når hormonene koker og svetten siler er det mange som våkner klissvåte, mange har det så ille at de til og med må skifte på sengen i løpet av natten. I denne fasen av livet er det lett å tilegne seg dårlige vaner, men så opplever noen at søvnplagene fortsetter etter at nattesvette og overgangsalderen er over.

– Noe utløser søvnvanskene og noe opprettholder dem, sier Line.

Psykologduoen forteller at det er tre ting som går igjen hos dem som kommer på søvnkurs. Mange legger seg altfor tidlig, håpet deres at det skal gi en lang og god natt. Derfor legger de seg mellom klokken ni og ti på kvelden. Mange begrunner det med at de i hvert fall får hvilt litt, selv



#### IKKE KJEDELIG:

Etter ti år med søvnkurs på Louisenberg sykehus har psykologene skrevet en lettlest selvhjelpsbok. Pus har fulgt skriveprosessen tett fra fanget til matmor Lina.

## Krisetanker må henvises til kontortiden.

LINE RUSTBERGGAARD, PSYKOLOG

om de ikke sovner. Den andre gruppen som bommer på søvn-strategien har utviklet lakenskrekk og venter altfor lenge med å legge seg. Dette kan føre til at man henger seg opp i hvor lite man sover, hvilket konsekvenser dette kan ha på kort og lang sikt. Noen får da bekymringstanker knyttet til søvn.

#### KONTORTID FOR TANKENE

– Tankemønsteret knyttet til søvn er viktig. Hvor ofte har vi ikke sett store overskrifter om skadevirkningene av dårlig søvn; Du dør tidlig, du får hjerteinfarkt og dårlig immun-

forsvar, bare for å nevne noe. Bekymring er ikke forenlig med god søvn. Vårt råd er å ta det med stil. Våkner du på natten, si til deg selv; Ja, ja så våknet jeg igjen da. Hvis krisetankene melder seg, det kan være alt det skumle som kan skje med kroppen din ved lite søvn, men det kan også være ting du strever med på jobben, bekymring for barna, hva som helst. Prøv følgende, si til deg selv: Å, der var dere igjen, problemtankene mine. Men det passer ikke nå. Kom tilbake i kontortiden. Vi åpner i morgen klokken 9, sier Line.

– Er vi så lette å lure?

– Det er ikke å lure deg selv. Dette er å ta et valg vedrørende hva du vil bruke tiden til å tenke på akkurat her og nå. Det lyder kanskje merkelig, men med litt øvelse klarer de aller fleste å sørge for at tankene ikke dukker opp før i kontortiden, forklarer hun.

#### STÅ OPP ETTER 20 MINUTTER

Når du har vært våken i 20 minutter, da skal du stå opp. Uansett. Gå til et annet rom og gjør noe som ikke engasjerer deg. Brette tøy, ta ut av oppvaskmaskinen, rydd i gangen eller les noe kjedelig. Poenget er at du skal bryte tankerek-



**MØRKT:** Steng dagslyset ute med gode gardiner, og legg deg og stå opp til samme tid hver dag, også i helgene, sier Lina.

## 10 EKSPERTRÅD

1. Bli bevisst på hva du gjør nå og hva som ikke har hjulpet på søvnen.
2. Kartlegg søvnen din. Finn ut hvor lenge du er i sengen og hvor mye du faktisk sover. Dette vil gi grunnlaget for søvnrestriksjonen.
3. Søvnrestriksjon betyr å begrense tiden du oppholder deg i sengen. Har du sovet dårlig over tid, er det sannsynlig at du har oppholdt deg lenge i sengen i håp om å få sove. Hvis registreringen viser at du sover i snitt fem og en halv time pr. natt, blir dette din restriksjon. Dette betyr at frem til du sover 80 % av de fem og en halvtimene du kan oppholde deg i sengen, blir du stående på samme restriksjon. Når du over 80 %, eller mer, kan du legge deg et kvarter tidligere påfølgende uke.
4. Trening er bra og bidrar til bedre søvn, men avslutt cardiotrening tre-fire timer før du legger deg. Styrketrening to timer før.
5. Når du sover lite er det vanlig å få lyst på energirik mat. Øv deg på å kjenne forskjellen mellom sult og sug. Sug går over etter fem til ti minutter.
6. Badstue noen timer før sengetid, har vist seg å gi god effekt på søvn. Karbad og dusj kan gi noe av den samme virkningen.
7. Du sover bedre når hjernen og kroppen er rolig. Alle former for skjermer stimulerer hjernen.
8. Det er forskjell på å være trett og søvngig. Når du er søvngig vil du gjespe og kroppen kjennes frossen. Legg deg bare når du er søvngig.
9. Lær deg å håndtere forstyrrende tanker. Henvise dem til kontortiden.
10. Smarter og uro i kroppen stjeler nattesøvnen. Ekspertenes aller beste råd er å avfinne seg med at «det er som det er». Enkle mindfulness-øvelser kan være til god hjelp med tanke på smertemestring. Hovedprinsippet er å fokusere på smerten, snarere enn å bruke krefter på å ønske smertene bort.

ken du er inne i. Hvis du er redd for å glemme det du tenker på, skriv det ned, så har du flyttet problemet ut av tankene. Psykologene anbefaler at du er oppe i 20 til 30 minutter. Mange synes det er lenge, men Lina og Line råder deg til å stå i ubehaget en periode. For det går over. Ikke fall for fristelsen å sove et annet sted, og de fraråder også å se på tv, nettbrett eller mobiltelefonen. Det blå lyset disse avgir har samme bølgelengde som dagslyset. Skjermlyset lurer kroppen til å tro at det ikke er natt og gjør deg mindre søvngig.

– Det er ikke slik at du av og til skal stå opp når du har vært våken i 20 minutter. Du skal alltid stå opp. Sengen skal kun assosieres med søvn, og eventuelt sex. Derfor fraråder vi å ha TV på soverommet. Dette er heller ikke et sted der du skal spise, gjøre lekser, strikke eller gruble. I sengen

skal du sove. Punktum. Sørg for å ha det mørkt og utluftet på soverommet, råder Lina.

### BLÆREN LAR SEG OPPDRA

Og så har vi den store gruppen som våkner med spreng i blæren hver eneste natt. Hvordan kan de få hjelp?

– Vi tar som utgangspunkt i at det ikke ligger en medisinsk årsak til grunn for tissetrangen. Når du våkner og går på toalettet, vil du fort assosiere det å våkne med å gå på do. Det er det vi kaller en klassisk betingning. Har du gjort noe mange nok ganger begynner du å forvente at det skal skje. Denne uvanen kan avvennes, du må rett og slett øve deg på å ikke gå på WC om natten. Hvis du er vant til å gå fire ganger om natten, må du begynne med å redusere antallet ganger du besøker det lille rommet. Helt til du til slutt ikke må late vannet om natten. Blæren lar seg opp-



**Har du hatt søvnevansker i to år eller hele ditt voksne liv? Uansett så har du effekt av denne metoden.**

LINA ELISE HANTVEIT, PSYKOLOG

dra, sier psykologene og legger til: Hvis du innimellom går på do når du står opp, så er ikke det så heldig. Du må komme dit at du aldri tømmer blæren på natten. Det skjer gradvis.

### OG DER KOM GODSTOGET ...

Mange som deler seng med en snorker opplever å bli vekket flere ganger i løpet av natten.

Også for dem er det trøst å få fra psykologene.

– En rekke studier indikerer at du sover bedre når du er alene i sengen. Dersom dere har muligheten til å ha separate soverom kan det være en god løsning. Så kan man heller gå på besøk til hverandre, sier Lina.

– Men mange synes det er

## TRØTT OG GLAD:

Vi slutter aldri å for-  
bause oss over hvor  
godt folk som har  
sovet lite i mange år  
fungerer i hverdagen,  
sier Line og Lina.



ugreit å ha separate soverom. Selv om man sover best alene, vet vi jo at kroppskontakt, da ikke nødvendigvis sex, virker beroligende. Men det er et faktum at de som sover dårlig er sensitive for lyder. Den gode nyheten er at mange blir mindre sensitive for lyd og bevegelser når søvnen har stabilisert seg, forteller Line.

## INNELIV OG LITE LYS

Vi vet at mange godt voksne kan ha flere dager i strekk der de ikke er utenfor døren. Det er lite heldig med tanke på produksjon av søvnhormonet melatonin. Det er en god idé

å komme seg ut. Ikke bare for å bli eksponert for lys, men fysisk aktivitet bidrar i seg selv til bedre søvn.

– En del eldre har ikke så stort nettverk og da blir TV-en en partner. For noen handler det bare om å komme seg gjennom dagen, og så legge seg. Når livet er fylt av ensomhet og negative tanker, og lite glede og mestring i hverdagen, vil det påvirke søvnen negativt. Kom deg ut en tur i løpet av dagen! Det øker sannsynligheten for at du treffer en å slå av en prat med og det i seg selv er viktig. Selvsagt kan du kompensere for manglende dagslys med en dagslyslampe,

men det er bedre å komme seg ut og si hei til noen, råder psykologene.

– Vi vet at det er mer sannsynlig at du får sove dersom hjernen og kroppen din er rolig. Det betyr at det er smart å legge opp til aktiviteter før leggetid som roer deg ned. Bruk av skjerm eller nettbrett stimulerer hjernen din. Kanskje du får en assosiasjon til noe i livet ditt når du ser på en TV-serie?, sier Line.

## SØVNRESTRIKSJONER

Når du går på søvnkurset hos Lina og Line må du kartlegge søvnen i minimum en uke for

## SØVNSKOLEN

Alle kan komme til Søvnskursene på Louisenberg sykehus. Du trenger en henvisning fra din lege. Det kreves ikke bevis i form av søvnregistrering for å være kvalifisert. Hvis du opplever at du ikke er uthvilt på dagtid, så er du kvalifisert til å søke. Før kurset har du en samtale med enten Lina eller Lina hvor dine problemer og vaner blir kartlagt. Kurset varer i seks uker, en time hver gang. Deretter får du oppfølging i to uker. Det er fra 8 til 10 deltagere på hvert kurs. Du betaler kun egenandel som ved hvert sykehusbesøk.

å finne ut hvor mye du sover. De fleste ender opp med et gjennomsnitt på 5,5 timer søvn per natt.

– Så må du bestemme deg for når du skal stå opp. La oss si at det er kl. 06.00. Da får du ikke lov å legge deg før kl. 00:30. Da er det din søvnrestriksjon som du må følge i en uke. Du skal bare ligge i sengen i 5,5 timer. Når du har fulgt restriksjonen i en uke, og sovet 80 % av tiden du kunne tilbringe i sengen, da kan du legge deg et kvarter tidligere påfølgende uke. Det er viktig å ikke ta store jafs som en halvtime og tre kvarter. Legg på et lite kvarter av gangen til du har oppnådd den søvnlengen som passer for deg, forklarer psykologene.

– Mange har en idé om at de må sove et visst antall timer og blir stresset hvis de ikke sover i så mange timer. Da er det fint at vi kan berolige dem med at behovet for søvn er individuelt, forteller Lina.

Lina og Line har holdt søvnskurs i ti år, og de blir aldri lei. Noe av det aller hyggeligste de opplever er å se hvor begeistret folk blir. Særlig de eldste kvinnene, gjerne de over 80 år.

– De sover så lite og har gjort det i så mange år at de har lite håp om bedring. De blir ofte veldig overrasket over at det er mulig, og så lykkelige og takknemlige når de endelig opplever å sove godt natt etter natt, uten hjelp av medikamenter, sier de to psykologene. •