

Vigtigheden af søvn



Hukommelse

Søvn spiller en vigtig rolle for din evne til at lagre viden og huske. Det er nemlig under den dybe REM-søvn, at hjernen for alvor bearbejder og tilegner sig ny viden – særligt hvis den er kompleks og følelsesbetonet. Hvis du sover for lidt, får du ikke mulighed for dette og ny viden vil måske gå tabt.

Evne til at løse opgaver

Du får svært ved at koncentrere dig, hvis ikke du sover nok. Din evne til at løse problemer og drage konklusioner bliver også dårligere. En træt krop og hjerne er desuden tilbøjelig til at slå over på autopilot. Det gør dig mindre kreativ, når du skal løse opgaver. Du får samtidig sværere ved at fokusere og bliver mindre effektiv. Derfor laver du sandsynligvis langt flere fejl end normalt.

Humør

Du kan opleve store humørsvingninger. Måske bliver du mere anspændt og bekymret. Din risiko for at udvikle en depression stiger også markant i forhold til personer, der sover tilstrækkeligt. Og da både bekymringer og depression gør det sværere at sove, kan du komme ind i en ond cirkel.

Dømmekraft

Du får svært ved at tolke situationer korrekt og dermed handle på den mest hensigtsmæssige måde. Det betyder samtidig, at du sjældent selv er klar over, hvor galt det står til. Du føler dig skarp, men det er bare et udslag af din halvdårlige dømmekraft. Det er vigtigt at huske dig selv på f.eks. i trafikken eller på jobbet.

Vægt

Personer, der sover under seks timer om natten, har en markant højere risiko for at blive overvægtige end dem, der får 7-9 timers søvn. Når vi sover i kortere tid, nedsættes produktionen af hormonet leptin, der regulerer vores appetit. Samtidig stiger produktionen af hormonet ghrelin, som stimulerer vores sult. Og, som om det ikke var slemt nok i sig selv, er det især kalorietunge fødevarer med fedt og kulhydrater, vi får trang til. Din krop vil mangle energi og styrke, når musklerne ikke har fået lov til at hvile. Du reagerer også langsommere end normalt. Det gælder både i forhold til sport og hverdagens fysiske opgaver.

Stressniveau

Nervesystemet fungerer kun optimalt, hvis du får en god, lang nattesøvn. Sover du for lidt vil mængden af stresshormoner vokse, frem for at forsvinde. Det kan blandt andet resultere i et for højt blodtryk.

Udseende

Din hud bliver gusten, du får flere linjer og mørke rande under øjnene. Søvn er nemlig nødvendigt for at opbygge både hud og væv. Det er altså ikke for sjov, at det kaldes for „skønhedssøvn”...

Immunforsvar

Søvn har betydning for, hvordan og hvor effektivt immunsystemet reagerer på infektioner. Får du for lidt, svækkes t-cellerne, hvilket øger din risiko for f.eks. at blive forkølet og få influenza. Det gør det også sværere for dig at komme ovenpå, når du bliver ramt.

Det generelle helbred

Får du ikke sovet nok i en lang periode, kan det være farligt for dit helbred. Søvn har nemlig indflydelse på det autonome nervesystem, som blandt andet er med til at regulere blodtryk og puls. Under normal søvn falder begge dele. Sover du ikke nok, eller afbrydes din søvn mange gange i løbet af natten, aktiveres hjernen mere, og både blodtryk og puls stiger i stedet for at falde til hvileniveauet. Forskere mener, at det kan være en del af forklaringen på, at personer med søvnforstyrrelser oftere har hjerteproblemer end personer, der sover længere og mere regelmæssigt. For lidt søvn skader også kroppens evne til at regulere blodsukkeret, og det øger derfor din risiko for at udvikle diabetes (sukkersyge). Børn får i dag i gennemsnit en time mindre søvn end de gjorde for 30 år siden. Og det kan meget vel gå hen og blive et stort samfundsmæssigt problem, advarer overlæge og søvnforsker Søren Berg fra søvnklinikken Scansleep. *”Folk anerkender ikke, hvor vigtig søvn er. I den vestlige verden er det ikke velset at sove. Det er velset at arbejde og sove så lidt som muligt, og det er en meget uheldig indstilling. Vi bliver nødt til at indse, at søvn er lige så vigtigt som at spise rigtigt og motionere mere. Ellers kan det ende med at blive et ekstremt stort problem for samfundet,”* siger Søren Berg.

Hans udtalelser bakkes op af en undersøgelse af professor Avi Sadeh fra Tel Aviv Universitet. Sadeh udstyrede 77 skoleelever med et specielt armbåndsur, der kunne registrere, hvor meget børnene sov. Efter tre dage blev børnene IQ-testet, og her viste det sig, at de af børnene, som i gennemsnit sov en time mindre end deres jævnaldrende klassekammerater, havde en viden der var to skoleår tilbage i forhold til det klassetrin, de gik på.

”Der er ingen tvivl om, at børn, der sover for lidt, falder tilbage rent læringsmæssigt. De bliver simpelthen dårligere i skolen end deres jævnaldrende. Netop derfor er det sindssygt vigtigt, at især børn får nok søvn,” forklarer Søren Berg. **Børn der ikke sover nok får et såkaldt kognitivt svigt i hjernen. De kan ikke huske, hvad de lige har lært.** Dette skyldes, at hjernecellerne ved for lidt søvn mister deres ’elasticitet’, så de ikke længere er i stand til at forme nye forbindelser. Forbindelser der er nødvendige for at lagre noget nyt i hukommelsen.

”Der er kommet så mange tilbud, som gør, at børn ikke kommer i ordentlig tid i seng. Det gælder både computer, mobiltelefoner, men også masser af sport og fritidsaktiviteter. Men det handler også om, at forælderrollen er ændret. Mange forældre ser deres børn som kammerater og ikke som børn. De tager ikke forælderrollen alvorligt og kræver ikke, at børnene skal i seng i ordentlig tid.”

Der er dog flere grunde til, at forældre bør fokusere på deres børns søvn. Ud over at de altså risikerer at blive sat tilbage i skolen, så har det også tidligere været fremme, at børn der sover for lidt, har større risiko for at blive overvægtige. En tese som Søren Berg er enig i. *”Når man ikke får sovet nok, så udskiller hjernen et sult stimulerende hormon, og man får simpelthen trang til at ’snacke’ hele tiden. Hvorimod hvis man får*

nok søvn, så udskiller hjernen i stedet et mæthed stimulerende hormon,” forklarer søvn-eksperten og fortsætter:

”Når vores børn er teenagere, så bekymrer vi os over, om de nu ikke drikker for meget alkohol eller ryger for meget hash. Når de er lidt mindre, er vi fokuserede på, om de spiser sundt nok og får rørt sig. Men det er i lige så høj grad vigtigt, at de får sovet nok. Hvis et barn ikke spiser eller på anden vis ikke er velfungerende, så kan det være en god idé at kigge på søvnen – får dit barn søvn nok? Jeg plejer at sige, at et barn har sovet tilstrækkeligt, når det er udhvilet. Hvis man skal stå og ruske sit barn om morgenen for at vække det, så ved vi jo inderst inde godt, at det ikke har fået nok søvn,” lyder det fra Søren Berg.

Et stigende antal teenagere sover for lidt og for dårligt. Det skader deres udvikling og kan føre til depression, fedme og angst, advarer søvnforskere.

Sene tv-serier og computerspil får de unge til at gå senere i seng end tidligere. Og når de endelig ligger under dynen, vækkes de flere gange om natten af bippende sms-beskeder på mobiltelefonen. Det har alvorlige konsekvenser for de unges udvikling, mener søvnforskere.

”De unge bliver dårligere fysisk og psykisk udviklet, hvis de ikke får deres nattesøvn. Deres vækst- og kønshormoner udvikles i den dybe søvn”, siger Søren Berg, der er søvnforsker og overlæge i Sverige ved Lund Universitetshospital.

En norsk undersøgelse har også vist, at teenagerne er langt mindre oplagte i skolen om mandagen og tirsdagen end tidligere. Simpelthen fordi de ødelægger deres døgnrytme i weekenden, siger Søren Berg.

Trætte mennesker spiser ofte usundt. De går efter de tomme kalorier, fordi de ikke orker andet. Og de spiser mere junkfood end veludhvilede mennesker. Og det medfører på længere sigt et svækket immunforsvar, siger Søren Berg, der påpeger, at unges mangelfulde søvn er et voksende problem og opfordrer forældre til at være mere fokuserede på deres børns søvnvaner.

Jes Gerlach, der er psykiater på Sct. Hans Hospital i Roskilde og formand for Psykiatrifonden, mener ligeledes, at der bør sættes mere fokus på unges usunde søvnvaner. Vi sover gennemsnitligt 25 procent mindre end for 100 år siden, og det bliver ikke bedre. **Søvnmangel blandt unge kan medføre depression og angst, der i værste tilfælde kan føre til selvmordstanker. Problemet er størst blandt kvinder og unge piger, fordi de bekymrer sig for meget, siger Jes Gerlach, der i flere år har forsket i søvn.** I fjor udkom han med en bog, der kort og godt bærer titlen "Søvn".

Ifølge fremtidsforsker Maria-Therese Hoppe fra Global Future Forum vil vores søvnvaner generelt blive endnu dårligere. Og vi vil sove endnu mindre. Traditionen med at holde siesta i Sydeuropa er på vej væk, og herhjemme vil vi i højere grad koncentrere vores søvn til weekender og ferier. Det handler om, at vi gerne vil kontrollere alting, og det gælder ikke kun de unge, mener hun.

Poul Jennum er overlæge på Dansk Center for Søvnmedicin og professor i neurofysiologi ved Københavns Universitet. Han er bekymret for de trætte teenagere. Når man er teenager, stiger behovet for søvn nemlig en smule. *”Undersøgelser viser, at man er mere socialt isoleret, får ringere uddannelse og tjener færre penge, hvis man lever på den måde”*, siger Poul Jennum.

Og skærme med blåt lys hører ikke til i sengen. *”Når man går i seng, skal man lægge sig til at sove. Man skal ikke ligge med iPad eller iPhone. Det blå lys i skærmene tænder vores hjerner, og man føler simpelt hen ikke trætheden”*, siger Poul Jennum.

Søvn- og rytme-forsker Jens Hannibal fra Bispebjerg Hospitals klinisk biokemisk afdeling er enig og supplerer: *"Hvis vi udsættes for lys, når vi burde sove, forstyrrer det reguleringen af vores døgnrytme. Det, der sker i kroppen, kan sammenlignes med jetlag"*, siger han.

Han og Poul Jennum understreger begge, at danske børns forbrug af smartphones og tablets inden sengetid påvirker både sundhed og trivsel. *"Vi ved, at de falder senere i søvn af det, og vi ved, at den manglende søvn stiller dem svagere både intellektuelt og sundhedsmæssigt. Det behøver vi ikke flere undersøgelser for at slå fast"*, siger Jens Hannibal.

For mange af de unge, hun møder, handler det sene aftenliv ved skærmen om et ønske om at følge med. Måske følger de via sociale medier personer, som bor på den anden side af jorden, og som de ved bringer opdateringer om natten.

Mange drømmer også om selv at blive kendte via sociale medier. *"De har en fornemmelse af, at alle kan blive kendte. Derfor sidder 15-årige drenge og youtuber og plejer deres profil. De skal holde fast i deres følgere og være på, når følgerne er der"*, siger børne- og familiepsykolog Ulla Dyrlov.

Konkret handler det om at forældre skal kræve, at døren til teenageværelset ikke er lukket. *"De unge må gerne have lukket deres dør i en times tid om dagen - men ikke i fire timer"*, siger hun. For børn i 7., 8. og 9. klasse bør forældrene desuden fastsætte sovetidspunktet, mener hun. Først når de unge når gymnasiealderen, har de hjernemæssige funktioner til at overskue konsekvenserne af for lidt søvn. Det er forældres ansvar, at et barn i folkeskolen får sin søvn. Der må man simpelt hen sige til dem, at fra på mandag er der fast sengetid – uden telefon og tablet", siger Ulla Dyrlov.

Ny forskning kan tyde på, at vi skal til at ændre vores syn på det. Børn og unges søvn er vigtigere, end vi tror.

Dr. John Medina, hjerneforsker på University of Washington, citerer i sin bog "Brain Rules" et lige så chokerende fund. Han skriver, at **et studie viser, at hvis en student, som karaktermæssigt er blandt de bedste ti procent, begrænses til lige under syv timers søvn i ugedagene og godt 7,5 time i weekenderne, vil studentens præstationer begynde at ligge blandt de laveste ni procent. For lidt søvn er forskellen på at score de højeste og laveste karakterer på gymnasiet.**

Disse store konsekvenser af tabt søvn skyldes, at søvnmangel forringer børns evne til at fokusere, hukommelse, kreativitet, logiske sans og deres læse- og regnefærdigheder. Søvnmangel skaber også stor følelsesmæssig tumult, og derudover er søvnmangel også forbundet til overvægt. Det er alt sammen ting, der koster på vores børns selvtillid.

Men allervigtigst er det, at børns og unges hjerner er under fortsat udvikling, indtil omkring 21-års-alderen. Og meget af den udvikling sker, når de sover.

Det er grunden til, at småbørn sover størstedelen af døgnets timer væk. Deres krop og hjerne arbejder på højtryk på at udvikle sig. Og det samme gælder børn og unge. Deres udviklingen er ikke færdig, og derfor har **børn brug for 10-11 timers søvn, mens teenagere har brug for 9-10 timer.**

Det er en ny verden, vores børn lever i. De har lektier (ikke hos Skolen Fri), deltidsjob og socialt pres. De bliver bombarderet med mediebilleder, der viser dem, hvor smukke og kloge de skal være. Og de har konstante indtryk fra tv og internet, der holder dem vågen til langt ud på natten.

Der er pres på, og studier peger på, at mindre end ti procent af vores teenagere får de ni timers kvalitetssøvn, som de har behov for syv dage i ugen. Studier peger også på, at børn i dag får en times mindre søvn end for 30 år siden. De er i kronisk søvnmangel, og det er ikke utænkeligt, at de faretegn, vi ser blandt vores unge – depression, mangel på motivation, spiseforstyrrelser og stort alkoholforbrug – i høj grad er symptomer på søvnmangel.

Så hvad kan vi gøre? En løsning er, at de sikrer sig at gå i seng regelmæssigt; samme tid hver aften. Forskning viser nemlig, at teenagere faktisk kan flytte produktionen af deres søvnhormoner, hvis de går i seng på regelmæssige tidspunkter. Det andet, vi kan gøre, er at tale med vores børn og unge om, hvordan søvn virker.

Amerikanske forskere fra National Sleep Foundation anbefaler følgende søvnbehov pr. døgn for børn:



Søvn gør dig populær

Det kan blive dyrt på popularitetskontoen, hvis man ikke får nok søvn. Et forsøg fra Stockholms universitet viser, at personer bliver vurderet som mere attraktive, sunde og pålidelige af andre, jo mere de har sovet natten før.

Sværere at overvinde kræft uden søvn

Søvn kan være vigtig for evnen til at bekæmpe kræft, viste et amerikansk studie blandt kvinder med brystkræft. De kvinder, der typisk sov fem timer eller mindre pr. nat, inden de fik diagnosen, havde 1,5 gange højere risiko for at dø af sygdommen end de kvinder, der sov 7-8 timer om natten. Museforsøg har vist, at søvnforstyrrelser giver mere aggressive kræftknuder og reducerer immunforsvarets evne til at bekæmpe sygdommen i de tidlige stadier.

Vi får mere lyst til junkfood uden søvn

Mangel på søvn får os til at vælge federe og mere usund mad. Det skyldes bl.a., at aktiviteten i hjernens centre for impuls kontrol dæmpes, så vi er mere tilbøjelige til at følge vores første indskydelse – og den går ofte i en mere usund retning, end når vi har vores selvkontrol intakt. For nylig viste forskning, at søvnmangel hæver niveauet af de såkaldte endocannabinoider – populært omtalt som kroppens egne hashlignende stoffer, som giver ekstra lyst til søde, salte og fede snacks. En anden uheldig effekt af søvnmangel er, at det øger niveauet af sulthormonet, ghrelin, og sænker mængden af mæthedshormonet leptin. Alt sammen er det medvirkende til, at mennesker, der sover for lidt, har større risiko for overvægt.