



## Søvnen har fået en renæssance

Efter en årrække, hvor det har handlet om at sove så lidt som muligt, er den gode søvn blevet et statussymbol og en markør for sundhed. Men mange har vanskeligt ved at finde roen og prioritere søvnen over underholdning som sociale medier og seriekiggeri, mener søvnforskere

AF NANNA SCHELDE OG BRITTA SØNDERGAARD

schelde@k.dk, soendergaard@k.dk

I et dueblåt haveforeningshus i Herlev ligger en håndfuld kvinder på gulvet og trækker let i den ene håndflade med tre fingre. De hviler på siden med lukkede øjne, og bevægelserne er så små, at man knapt ønsker dem. På en trætaburet i midten af den hvidmalede stue sidder søvnspecialist og leder af Søvnkolen Birgitte Hinz og guider deltagerne i det, som netop hedder mikrobevægelser.

"Vi skal arbejde med at falde til ro ved hjælp af mikrobevægelser. Små fysiske bevægelser skaber ro i nervesystemet, og det er hele pointen. Vi skal sænke vores *arousel-niveau* (modtagelighed for sansindtryk) og komme ned i gear. Forestil jer en skala fra et til ti. Et udtryk for stor ro, mens ti er et højt stressniveau. Mærk med jer selv, hvor I befinder jer lige nu," opfordrer Birgitte Hinz.

Klokken er 19 om aftenen, og forude venter to timers søvnkursus. Et ønske om at sove bedre og finde ro er også årsagen til, at kvinderne på gulvet har meldt sig til søvnkursen. Som cirka 40 procent af den danske befolkning har de svært ved at falde i søvn, sover for lidt eller for ujævnt.

"Mange oplever tankemylder, når de lukker øjnene om aftenen, fordi det er første gang i løbet af dagen, de reelt er alene med tanker og har ro til at fokusere på dem," forklarer Birgitte Hinz, der fungerer som søvnkonsulent i både offentlige og private virksomheder og er uddannet i metoden "Sounder Sleep System".

52-årige Gitte Mogensen, som lige nu ligger på gulvet og trækker vejret tungt, hører til dem, der har haft store vanskeligheder ved at sove. I hendes tilfælde hang det sammen med stress. Hun er ergoterapeut og var leder af en afdeling. Inden hun gik helt ned, sov hun nærmest ikke i flere måneder, og det resulterede i en langtidssygdom. Mikrobevægelserne er blevet hendes holdepunkt. Hun bruger dem både, hvis hun vågner om natten, og hvis hun sidder til et møde og kan mærke, at hun bliver urolig. Da hun mødte op til kurset i aften, var hendes *arousel-niveau* på en 6'er, vurderer hun.

"Hvordan har I det lige nu?" spørger Birgitte Hinz.

"Jeg kan mærke en tyngde i kroppen. Det hele synker på plads. Jeg falder ligesom ind i mig selv," svarer Gitte Mogensen.

En anden deltager siger:

"Det er dejligt...at bevæge sig...så langsomt, fordi...der sker så meget hurtigt i mit liv."

I det hurtige liv anno 2019 er der mange, der har vanskeligt ved at falde til ro og falde i søvn. I Sundhedsstyrelsens Nationale Sundhedsprofil fra 2017, der kortlægger danskernes sundhed, svarede godt 45 procent af de adspurgte, at de i løbet af en 14 dages periode havde været lidt eller meget generet af søvnbesvær. Det er en klar stigning siden 2010.

Ifølge professor Poul Jennum, der er overlæge ved Dansk Center for Søvnmedicin på Rigshospitalet, tyder undersøgelser på, at danskerne sover en lille times tid mindre end for 50 år siden.

"Vi tror, at mindre søvn hænger sammen med udviklingen i ny teknologi, men vi har ikke nogen præcis viden om årsagerne og om, hvor meget vi sover," siger han.

Søvnforskere og leder af forskningsprojektet SmartSleep på Københavns Universitet Naja Hulvej Rod finder udviklingen bekymrende. Hun siger:

"Vi har set en markant stigning i folk med søvnproblemer over de seneste 7-10 år, og især blandt de helt unge er der en stort stigning. Ud fra et folkesundhedsperspektiv er det ganske alarmerende," siger hun.

Sammen med kolleger undersøger hun, hvad årsagen til den dårlige søvn kan være. I forskningsprojektet SmartSleep kigger hun på, hvad brug af smartphones betyder for vores søvn. Hvad betyder den ændrede brug af digitale medier og det faktum, at det er så

► I sit haveforeningshus i Herlev underviser søvnkonsulent og leder af Søvnkolen Birgitte Hinz (med ryggen til nærmest kameraet) en gruppe kvinder i såkaldte mikrobevægelser. Små bevægelser, der skal berolige nervesystemet og gøre det nemmere at finde hvile og falde i søvn. Som mange andre danskere oplever de, at det kan være vanskeligt at finde roen i en hektisk hverdag. - Fotos: Asbjørn Sand.

### Søvnens faser

► Søvnens faser inddeles i fire faser, der gentages flere gange i løbet af natten: døs, let søvn, dyb søvn, REM-søvn.

► Først dører vi, så falder vi i en let overfladisk søvn og derefter i en dyb søvn. Derefter går vi ind i den såkaldte REM-søvn. REM-søvnen kaldes også drømmesøvn og er kendetegnet ved en høj grad af hjerneaktivitet. Øjnene kan periodisk bevæge sig hurtigt fra side til side, heraf navnet REM, der er en forkortelse for "Rapid Eye Movements", hurtige øjenbevægelser.

► Denne cyklus af fire stadier varer typisk 90-110 minutter og gentages igen om natten. Drømme forekommer i alle søvnens faser, men er mest dramatiske og levende under REM-søvnen. Det er under den dybe søvn, at krop og hjerne restitueres. Derfor er den dybe søvn særlig vigtig.

KILDE: KRÆFTENS BEKÆMPELSE, PROFESSOR BOBBY ZACHARIAE OG PROFESSOR POUL JENNUM.



### Ny serie: Den svære søvn

► Aldrig har vi været så optagede af vores egen søvn – og alligevel oplever mange at sove dårligt. Hver syvende dansker lider af alvorlig søvnløshed, og hver tredje har ofte svært ved at falde i søvn. Hvorfor har mange svært ved at falde i søvn, og hvad betyder søvnløshed for samfundet og den enkelte? I en ny serie sætter Kristeligt Dagblad fokus på danskernes søvn. Dette er første afsnit i serien.

let at tage telefonen med helt ind i soveværelset og sengen?

"Vores digitale vaner kunne være en del af forklaringen. En undersøgelse, vi lavede i efteråret, viste, at 18 procent kiggede på telefonen, efter at de i princippet havde lagt sig til at sove. Mange sover både for kort og for dårligt, og det er dobbelt så skidt, som hvis det blot var en af delene. På sigt kan det have alvorlige konsekvenser for helbredet i form af diabetes, hjerte-kar-sygdomme og i værste faldt en for tidlig død," siger Naja Hulvej Rod.

Måske kan de dystre helbredsudsigter for dårlig søvn forklare, at både den almindelige borger og store virksomheder synes tiltagende optaget af søvn. Men der er også mange, der er optaget af at holde øje med deres søvn. Søvn er blevet et aktiv, og det er status i at møde veludhvilet op på arbejde. Tendensen ses især i England og USA. Fitness-kæden David Lloyd i England har eksperimenteret med at have middagslur på træningsprogrammet – såkaldte naperices –

mens man i New York kan booke hotelværelser på timebasis for at få sig en velfortjent middagslur. For eksempel hos "The Dreamery" – ifølge hjemmesiden et magisk sted, hvor du kan hvile og lade op, når du vil. *If you snooze, you win*, som sloganet lyder.

Utallige apps tilbyder også at måle vores søvn, ligesom søvnkurser og seminarer forsøger at lære os at sove bedre. I Silicon Valley, hvor tech-genier har opfundet mange af de teknologier og apps, der nu holder os vågne om natten, er der kommet en anden opmærksomhed på søvn. For nylig beskrev it-millionæren og start-up-guruen Bryan Johnson på sin blog, hvordan hans nye søvnhygge har forbedret hans præstationer og ydeevne. Og hans dybe søvn er blevet forbedret med hele 157 procent, efter at han nu går i seng ved 21-tiden i sit soveværelse, der er indstillet til en temperatur på 19,4 grader. Hans kæreste sover i et andet rum for ikke at forstyrre.

"Det er det hele værd," skriver han.

Søvn er blevet "big business" og noget, vi virkelig går op i. Nogen måske næsten for meget. Det bekræfter lektor og ph.d. Birgitte Rahbek Kornum fra Københavns Universitet. Hun forsker i søvnens biologi og er forfatter til bogen "Forstå din søvn".

"Der er flere, der synes, at de sover dårligt, men der er også mere fokus på det felt og fokus på søvn. Folk har en urealistisk forventning til deres søvn. De tror, de skal sove uafbrudt i otte timer. Det er en naturlig del af at sove at være vågen om natten. Alle har søvncyklus på halvanden time, og det er helt normalt at være vågen, hver gang der er gået halvanden time. Så tænker mange straks 'uhadada, den er helt galt med min søvn', men det behøver ikke at være tilfældet." Problemet er snarere, at mange ikke



► Ønsket om at sove bedre og finde ro er årsagen til, at kvinderne på gulvet har meldt sig til søvnkursen.

prioriterer at få sovet nok om natten. Teknologien med smartphones og i-Pads, hvor e-mails og beskeder tikker ind døgnet rundt, og det uendelige udbud af tv-serier æder vores søvn, fordi vi har svært ved at modstå fristelsen. Det kræver stor selvdisciplin og evnen til at skabe ro og få sin søvn i år 2019. Biologisk er vi ikke indrettet til at håndtere den store underholdningsværdi. Søvn kræver, at man vil det.

"Det at have underholdning tilgængelig hele natten er et kæmpe problem. Allerede i 1980'erne kunne man se, at de, der sad oppe for at se 'The late night show' sov for lidt. I dag er udvalget mangedoblet. Går man direkte fra 'Game of Thrones' til sengen, kan man ikke forvente at falde i søvn lige med det samme. Da var det nemmere, dengang vi levede på savannen, og det eneste, der skete, var en fortælling ved bålet."

Uanset om man er oppe på grund af underholdning eller arbejde, har det konsekvenser for helbredet og ens omgivelser, hvis man ikke får sovet nok. Og det er en

myte, at nogle mennesker mener, de kan optimere deres søvn og for eksempel nøjes med fire timer og en powernap i døgnet, understreger Birgitte Rahbek Kornum.

På Pennsylvania Universitet i staten Philadelphia har den amerikanske søvnprofessor David Dinges og hans team sågar udlovet en dusør til den person, der kan sove mindre end seks timer hver nat og stadig være lige så skarp og socialt velfungerende som én, der sover syv timer hver nat. Indtil videre er det ikke lykkedes nogen at hjemtage dusøren. Og det er der en god forklaring på.

"Sover man under seks timer hver nat, fungerer hjernen dårligere. Man er mere nærtagende, grådlig, og efter få dage ryger ens selvsindigt. Hvem gider gå igennem livet og være en dårligere udgave af sig selv? spørger Birgitte Rahbek Kornum.

FORTSÆTTER SIDE 12

## Drømmen om Danmark

Nationalromantisk maleri fra samlingen af kunst fra anden halvdel af 1800-tallet

SIDSTE CHANCE  
Udstillingen lukker 18. august 2019

# ARoS

Hverdage 10-21 + Weekend 10-17

### Europa i bevægelse

Nationalstaten og mindretallene under forandring. Et personligt møde med mennesker fra det danske, tyske og friske mindretal



1. - 7. sept.  
Pris: 4.800 kr.

rh.  
RØDNING HØJSKOLE

Med Trump og Brexit er den kendte verdensorden i disse år under forandring. Er en stærkere nationalstat svaret på tidens udfordringer? Mød bl.a. tysklandskender Jesper Vind, mindretalsekspert Jørgen Kühl, professor Uffe Østergaard, ambassadør Friis Arne Petersen og eks-landsholdsspiller Erik Vejle Rasmussen. Udflugt til landdagen i Kiel og til det friske mindretal. Arrangeret i samarbejde med Grænseforeningen.

Rødning Højskole - www.rhskole.dk - kontor@rhskole.dk - Tlf.: 7484 2284