

Skærm søvnen



I samarbejde med
**KØBENHAVNS
UNIVERSITET**

Danica Pension



Samarbejde mellem Københavns Universitet og Danica Pension

Naja Hulvej Rod er professor ved Københavns Universitet og forsker i helbreds-konsekvenser af stress, søvnproblemer og sociale faktorer. I forbindelse med sin forskning har Naja et særligt fokus på, hvordan smartphones og tablets påvirker vores søvn, og hvilke helbredsmæssige konsekvenser det kan have på længere sigt.

Danica Pension og Naja vil her dele forskningens konklusioner med dig, så du kan blive klogere på, hvad du kan gøre for at få den bedst mulige søvn.

Næste dags overskud starter, når du går i seng



Din søvn påvirker dine valg, handlinger og humør, mens du er vågen. Men hvad betyder det egentlig?

For lidt eller afbrudt nattesøvn har en negativ påvirkning på både dit humør, din reaktions-, koncentrations- og ydeevne, din hukommelse og din evne til at træffe beslutninger. Dine sult- og mætheds-

hormoner bliver også negativt påvirket, når du har tilbragt for lidt tid under dynen, og du vil derfor ofte spise mere samt indtage flere søde og usunde fødevarer. Derfor kan man sige, at grundlaget for en god, produktiv og afbalanceret hverdag starter, når du rammer hovedpuden og dine øjne lukkes.

Skærmene påvirker din hjerne

Nyere forskning påviser, at over 40 procent af danskerne lider af søvnproblemer i større eller mindre grad. Det har både sundhedsmæssige og samfundsøkonomiske konsekvenser. De fleste af os kan falde i søvn inden for få minutter, men en af grundene til, at det ikke sker for os alle, er blandt andet, at mange af os bruger soveværelset til alt muligt andet, end vi burde.

Tommelfingerreglen er, at soveværelset bør benyttes til søvn og intimitet. Soveværelset bør ikke benyttes som tv-stue, kontor eller lignende.

I dag har vi næsten allesammen mobiltelefoner, som vi har med os overalt – ofte også i sengen, så moderne teknologi i form af computer-, tablet- og mobilskær-

me spiller en stigende rolle i den dårlige nattesøvn. Forstyrrelserne i vores søvn kommer dels fra lyde fra notifikationer og dels fra det blå LED-lys fra skærmene.

Skærmlyset reducerer frigivelsen af hormonet melatonin, der påvirker vores indre ur og træthedsfølelse. Melatonin frigives naturligt i hjernen om aftenen, når det bliver mørkt, men hvis vi stirrer ind i en skærm, når det er mørkt, tror hjernen fejlagtigt, at det stadig er dag. Det betyder, at frigivelsen af melatonin reduceres, og at vores døgnrytme forstyrres, hvilket kan have store sundhedsmæssige konsekvenser.

40%

af danskerne lider af søvnproblemer i større eller mindre grad

Kilde: Den nationale sundhedsprofil, 2017



Får du nok søvn?

De fleste voksne har brug for 7-8 timers søvn dagligt for at fungere optimalt. Små børn har som udgangspunkt brug for mellem 14 og 17 timer dagligt, mens tallet er lidt mindre for skolebørn og unge.

Er det normalt at vågne i løbet af natten?

De fleste af os vågner mange gange i løbet af natten uden at registrere det. Når det kommer til registrerede opvågninger, sker det for de fleste mellem to og tre gange pr. nat, men størstedelen vender hurtigt tilbage til drømmeland. Hvis du over en længere periode oplever ikke at kunne falde i søvn inden for 30 minutter, bør du kontakte din læge. Vedvarende søvnproblemer kan nemlig skyldes sygdom.

18 procent af deltagerne i SmartSleep Eksperimentet* angiver at have tjekket mobilen hver nat, næsten hver nat eller et par gange om ugen inden for de sidste tre måneder. Derudover bruger 55 procent mobilen eller tabletten umiddelbart inden, de sover.

**SmartSleep er et forskningsprojekt ved Københavns Universitet, der undersøger, hvordan vores mobiler påvirker og forstyrrer vores nattesøvn. Desuden forskes i, hvordan vores helbred på længere sigt bliver påvirket af mobilbrug om natten.*

Mulige konsekvenser af langvarige søvnproblemer

1: Nedsat hjernefunktion

Søvn virker som en vaskemaskine - uden regelmæssig søvn, ophober affaldsstofferne sig i din hjerne og nedbryder dine hjerneceller.

2: Humør

Du bliver mere følelsesladet, har kortere lunte og får sværere ved at bevare overblikket.

3: Fejl og uheld

Søvnmangel går ud over din evne til at fokusere, din balance og koordinerings-evne. Derfor er sandsynligheden for ulykker og fejl større ved søvnmangel.

4: Depression

Langtidseffekten af søvnmangel kan være angst og depression.



5: Immunforsvar

Når du sover, styrker du dit immunforsvar som for eksempel bekæmper bakterier og virus.

6: Vægtforøgelse

For lidt søvn forøger din appetit, idet produktionen af hormonet kortisol forøges. Samtidigt nedsættes produktionen af hormonet Leptin, der fortæller din hjerne, hvornår du er mæt.

7: Øget risiko for Type-2 diabetes

Søvnmangel får din krop til at udskille højere niveauer af insulin, som fremmer ophobning og lagring af fedt. Det forøger risikoen for, at du får diabetes type-2.

8: Stress

Hvad kommer først? Stress eller søvnmangel? Det er der tvivl om, men stress og søvnmangel hænger uløseligt sammen. Dit nervesystem fungerer ikke optimalt, og mængden af stresshormon stiger.

9: Smerter

Eksisterende smerter forværres. Søvn genopbygger kroppen og det slid, du har påført kroppen - og det indbefatter både dine muskler og din hjerne.



Hvordan skærmer du din søvn?

Den bedste strategi, til at forbedre søvnen i det digitale samfund, er at skabe nogle søvnritualer og at ændre simple ting i dit sovemiljø. Selv små ændringer kan have forbavsende stor effekt på kvaliteten af søvnen. Husk, at den gode og prioriterede nattesøvn gavner dit helbred, dit udseende og din intelligens.

Der kan være mange årsager til, at man kan opleve søvnproblemer, og de digitale redskaber behøver ikke nødvendigvis være den eneste årsag. Småbørnsforældre oplever sikkert at blive forstyrret i deres søvn, hvilket naturligvis er en hård oplevelse – men altså helt naturligt.

Nogle få kan have så alvorlige søvnproblemer, at det kræver behandling med for eksempel sovemedicin eller psykologisk søvnbehandling. Sovemedicin er dog ikke en langtidsholdbar løsning, idet de såkaldte benzodiazepiner, der er den type sovemedicin, der har været længst tid på markedet, skaber afhængighed, og danske forskere har for nylig påvist en sammenhæng mellem brugen af sovemedicin og overdødelighed. Psykologisk søvnbehandling har vist sig at være mindst lige så effektivt som sovemedicin. Psykologisk behandling består som regel af kombinationer af forskellige søvnbehandlinger og livsstilsråd.

5 råd til at skærme din nattesøvn

Få mobilen ud af soveværelset og anskaf et vækkeur

Et vækkeur gør, at du ikke bliver unødigt forstyrret i løbet af natten eller får trang til at tjekke din telefon, hvis du skulle vågne.

Prøv at gå i seng på samme tidspunkt hver dag

Sorg for at stå op og gå i seng på faste tidspunkter – også i weekenden. Det fremmer en god døgnrytme og vænner vores krop til at føle sig træt på samme tidspunkt hver dag.

Undgå ikke-søvnrelaterede aktiviteter i soveværelset

Det er en dårlig idé at arbejde eller svare på mails i sengen. Aktivering af hjer-

nen kombineret med det unaturlige lys fra skærmene kan medvirke til at holde os vågne. Sengen skal helst kun bruges til at sove i – sex er naturligvis undtagelsen.

Vær fysisk aktiv i løbet af dagen

Når vi holder os fysisk aktive, er det med til at fremme kvaliteten af vores søvn. Hård fysisk aktivitet lige før sengetid er dog ikke godt for søvnen.

Sorg for, at soveværelset er mørkt og ikke for varmt

Det er en rigtig god ide at investere i mørklægningsgardiner og sikre et køligt miljø. Jo mørkere vores omgivelser er, når vi skal sove, jo bedre og dybere sover vi.



Kilder:

Vidensråd for forebyggelse, søvn og sundhed, 2017

Why we sleep, Matthew Walker, 2017

<https://www.sleep.org/>

SmartSleep eksperimentet, Professor Naja Hulvej Rod, 2019