



BAGGRUND

Søvnproblemer er symptomer og gener forbundet med søvn. Dårlig søvnkvalitet omfatter vanskelighed med at falde i søvn, oplevelsen af mangel på sammenhængende søvn og for tidlig opvågning trods tilstrækkelig mulighed for at sove. Søvnproblemer omfatter også kort (mindre end 6-7 timer/døgn) eller lang søvn (mere end ni timer/døgn).

Voksne har generelt behov for at sove 6-9 timer i døgn, men der er store individuelle forskelle. De fleste voksne sover 7-9 timer i døgn, og den gennemsnitlige søvnlængde (ca. 7,5 timer i døgn) har ikke ændret sig betydeligt over de seneste 20 år.

Voksne danskere sover i gennemsnit cirka 45 minutter længere i weekenden end til hverdag og cirka 20 minutter længere om vinteren end om sommeren. På en gennemsnitlig ugedag sover kvinder lidt mere end mænd.

10 procent af alle voksne danskere har været meget generet af søvnproblemer inden for de seneste to uger, mens 30 procent har været lidt generet.

Søvnproblemer er forbundet med øget medicinforbrug og øget antal konsultationer hos egen læge, nedsat arbejdsproduktivitet og øget fravær fra arbejde.

HELBRED OG DØD

Kort søvn er forbundet med overvægt hos voksne. En del undersøgelser viser, at dårlig søvnkvalitet påvirker appetitten i retning af øget lyst til at spise fødevarer med et højt indhold af fedt og sukker.

Dårlig søvnkvalitet, kort og lang søvnlængde er forbundet med øget risiko for at udvikle type 2-diabetes. Eksempelvis er risikoen for at udvikle type 2-diabetes øget med cirka 50 procent hos personer, der har svært ved at falde i søvn og cirka 80 procent hos personer med afbrudt søvn.

Kort, lang og forstyrret søvn er forbundet med højere forekomst af iskæmisk hjertesygdom og slagtilfælde. En samlet statistisk bearbejdning af flere videnskabelige undersøgelser om samme emne (metaanalyse) viser for eksempel, at personer, der sover mindre end syv-otte timer om natten, har omkring 50 procent øget risiko for iskæmisk hjertesygdom. Andre undersøgelser tyder på, at kort søvn er forbundet med højere forekomst af forhøjet blodtryk.

Både kort og lang søvn er forbundet med højere dødelighed. En metaanalyse viser for eksempel, at kort søvn er forbundet med cirka 10 procent højere dødelighed og lang søvn med cirka 30 procent højere dødelighed sammenlignet med dem, der sover 7-8 timer om natten.

Det tyder ikke på, at der er sammenhæng mellem dårlig søvnkvalitet, problematisk søvnlængde og risiko for kræft.

STRESS, MILJØ OG LIVSSTIL

Mange forskellige faktorer kan påvirke søvnen.

Traumatiske hændelser (for eksempel naturkatastrofer, krig og fysisk overgreb) og efterfølgende posttraumatisk stressforstyrrelse er forbundet med øget forekomst af søvnproblemer. Ligeledes tyder det på, at stressende livsbegivenheder (for eksempel skilsmisse, diskrimination, økonomiske vanskeligheder) kan medføre søvnproblemer.

En del undersøgelser fra søvnlaboratorier tyder på, at selv relativt milde eksperimentelle stressfaktorer (for eksempel blodprøvetagning og ubehagelige film) kan påvirke søvnkvaliteten negativt.

Et arbejdsmiljø med for eksempel høje arbejdskrav, psykisk anstrengende arbejde eller mobning på arbejdspladsen kan øge risikoen for søvnproblemer. For eksempel er der i en systematisk forskningsoversigt (review) fundet en forøget risiko på cirka 40 procent for at få søvnproblemer, hvis man har høje krav i arbejdet.

Omvendt er der dokumentation for, at god social støtte og oplevelse af retfærdig behandling samt indflydelse på tilrettelæggelsen af arbejde kan mindske risikoen for søvnproblemer. For eksempel viste en metaanalyse, at personer med god social støtte havde cirka 25 procent lavere risiko for søvnproblemer.

Personer med skiftearbejde har flere søvnproblemer end personer med fast dagarbejde. Flere review viser, at arbejds-skifte der roterer med uret giver færre søvnproblemer end arbejds-skifte roterende mod uret.

Koffein kan nedsætte søvnlængden og forlænge den tid, det tager at falde i søvn.

Store mængder alkohol kan føre til urolig søvn, intense drømme og mareridt.

Store mængder energi- og fedtrig kost lige inden sovetid kan afkorte søvnlængden. Omvendt tyder nogle undersøgelser på, at fødevarer der indeholder tryptofan (for eksempel mælk, banan og mandel) kan forlænge søvnlængden med op til 20 minutter, og at melatonin, der findes i mælk, kan forbedre søvnrytmen.

Fysisk aktivitet i løbet af dagen kan forbedrer søvnkvaliteten. Fysisk aktivitet af moderat intensitet synes at være mest effektiv i forhold til at forbedre søvnen, særligt hvis træningen udføres i minimum en time.

Rygning kan give søvnproblemer. Eksempelvis er rygning forbundet med kortere søvn, flere søvnforstyrrelser og en negativ påvirkning af søvnmønsteret.

For lav og især for høj værelsestemperatur kan forringe søvnkvaliteten. Den optimale værelsestemperatur er for de fleste mellem 18-21 grader.

Støj over 30 decibel kan forstyrre søvnen (30 decibel svarer til hvisken).

Det tyder på, at lys fra skærme (for eksempel computer, Ipads og TV) før sengetid kan give søvnproblemer.

MEDICINSK OG PSYKOLOGISK SØVNBEHANDLING

Sovemedicin kan forkorte den tid, det tager at falde i søvn hos personer med søvnproblemer.

Opfølgingsundersøgelser har rejst mistanke om øget risiko for demens samt overdødelighed ved brug af sovemedicin, men her er der brug for flere undersøgelser for at kunne konkludere noget sikkert.

Melatonin kan afhjælpe søvnproblemer blandt personer med døgnrytmeforstyrrelser, for eksempel på grund af skiftarbejde eller jetlag. Der er ikke dokumentation for, at melatonin kan bruges til behandling af søvnproblemer generelt, og betydningen af langtidsbehandling med melatonin er endnu uafklaret.

Psykologisk søvnbehandling i form af kombinationer af undervisning i gode søvnvaner, afspænding, ændringer i tanker om søvn (kognitiv terapi) og ændringer i søvnrelateret adfærd (adfærdsterapi) er virkningsfuldt over for søvnproblemer. Det tyder desuden på, at kombineret psykologisk søvnbehandling leveret over internettet er virkningsfuldt over for søvnproblemer.

Psykologisk søvnbehandling har vist sig lige så effektiv som sovemedicin og foretrækkes af de fleste patienter med søvnproblemer.