



Hvor mye søvn man trenger, kommer først og fremst an på hvor gammel man er, skriver **Pernille Nylehn**.

Søvn

Ett av livets store spørsmål er: hva er egentlig søvn? Og hvorfor sover vi? Svaret er nesten like vanskelig å finne som det er for en søvnløs å finne søvn. En garvet søvnforsker sa visstnok en gang: – Det eneste vi er sikre på, er at vi sover fordi vi er trøtte.

Vi vet i hvert fall at alle må sove. Ikke bare mennesker, men dyr, fugler, fisk, kanskje til og med insekter. Vi sover på forskjellige måter - fugler kan sove med halve hjernen om gangen, fisk kan sove mens de svømmer - men vi sover, og søvn er livsnødvendig.

HVA SKJER når vi sover? Vi er bevisstløse, men det er noe annet enn besvimelse eller koma. Og selv om kroppen er så å si helt i ro, er det meget livlig aktivitet i hjernen. Hvis man tar EEG (som måler elektrisk aktivitet i hjernen) av en sovende person, ser man at hun går gjennom fem ulike søvnstadier i løpet av ei natt, og det er tydelig forskjell i hjerneaktiviteten etter om vi er i dyp søvn, lett søvn eller drømmesøvn.

Det er også mye annet som skjer mens vi sover, bl.a. lager vi oppbyggende hormoner, som gjør at kroppen reparerer og bygger opp det som er brutt ned i løpet av dagen. Søvn er også viktig for immunforsvaret, og det kan bli negativt påvirket av for lite eller dårlig søvn. Og ikke minst: søvn har vist seg å være viktig for utvikling og vedlikehold av nervesystemet. Dette er spesielt viktig for barn, og kanskje noe av grunnen til at de trenger mer søvn enn voksne.

SØVNEN reguleres av lys og mørke, av vår indre biologiske klokke, og av ulike hormoner. Kroppen er innstilt på å følge døgnet, og vil helst sove om natta. Hvis vi reiser gjennom mange tidssoner, eller jobber om natta, har organis-

men vanskelig for å tilpasse seg - den vil være i søvnmodus om natta selv om vi er våkne, og våkenhetsmodus om morgenen selv om vi ikke har sovet hele natta.

DET ER rett og slett naturstridig ikke å sove om natta, og det kan gi økt risiko for flere sykdommer. Det er et tankekors at det er flere og flere som jobber kveld og natt, og dermed kan få dårligere helse. At helsepersonell, politi og brannfolk må være på vakt kommer vi ikke unna, men er det virkelig nødvendig at bensinstasjonene skal være åpne så vi kan kjøpe pølser klokka fire om morgenen?

HVOR MYE søvn man trenger, kommer først og fremst an på hvor gammel man er. En femåring trenger bortimot 12 timer i døgnet, en 15-åring ti timer. Voksne er forskjellige: noen må ha 8 timer, andre klarer seg med 6. Det beste målet på om man har sovet nok er at man er uthvilt på dagtid.

Men et viktig poeng: den beste søvnen får vi i den første delen av natta, det er da det skjer mest reparasjon og gjenoppbygging. Hvis vi legger oss lenge etter midnatt, går vi glipp av mye av dette, og kommer på etterskudd med vedlikeholdet. Det er med andre ord ikke bare barn som må legge seg i tide, det gjelder oss voksne òg.

MULIGENS har drømmer også vedlikeholdsfunksjon, kanskje vi bruker dem til å rydde i hjernen, og arkivere sanseinntrykkene vi har fått i løpet av dagen? Men hittil er drømmer et enda større mysterium enn søvn er, og én teori er like god som en annen. Og kanskje vi ikke skal finne en teknisk forklaring på drømmer, heller ha dem som underlige og fascinerende meldinger fra krinkelkrokene i vårt eget sinn.

Neste gang skal det handle om søvnevansker, og hva man kan gjøre for å unngå dem.

Pernille Nylehn er spesialist i allmenntidmedisin. Hun arbeider i Rehabilitering Vest i Haugesund
pernille.nylehn@kleppnett.no