

FOREDRAG: SØVN OG DEN INDRE DØGNKLOKKEN

(15 MINUTTER) Revidert 2025

www.robustungdom.no

1. **Rolig inngangsmusikk:** Pentatonix - "Halleluja"
<https://www.youtube.com/watch?v=LRP8d7hhpoQ>
2. **HVIS** du har en dårlig dag, kjenner at hodet er tungt, og alt føles overveldende og vanskelig. **HVIS** det verker i musklene, og du kjenner deg nesten syk.
HVIS humøret ditt er elendig, du er motløs og tar lett til tårene.
Da lurer jeg på om du spør deg selv: «Har jeg sovet nok?»
3. **Det er en sterk sammenheng mellom for lite søvn og sykdom.** Årsaken? Om natten blir immunforsvaret ditt reparert og styrket. Det er om natten kroppen produserer nye «killer cells» eller «naturlige drepeceller». Å sove for lite gjør at du får færre og mindre aktive drepeceller i kroppen. Du blir faktisk lettere syk. Hver time teller; jo mindre søvn, jo svakere immunforsvar. Søvnmangel også vil bryte ned cellene dine og gjøre deg mindre motstandsdyktig mot sykdom. Søvn er derfor den beste medisinen du kan gi kroppen din¹.
4. **Lite søvn gjør også at du tåler smerte dårligere.** Ting gjør vondere og gir mer fysisk smerte når du har søvnunderskudd. Du vil lettere få smerter i hodet og musklene. Risikoen for hodepine øker. Så tar du kanskje smertestillende, mens det kroppen kanskje egentlig trenger, er mer søvn.
5. **Alvorlig søvnmangel påvirker vekten.** Vi spiser mer når vi sover for lite. Fire dager med lite søvn (mindre enn fem timer) kan være nok til at du kan gå litt opp i vekt. Det er også sann at risikoen for diabetes firedobles i tillegg til økt risiko for hjertekarsykdommer¹.
6. **Film: BBC dokumentaren «Den viktige søvnen».** Spor 22.00 minutter – 27.10 minutter. Om svekket evne til å ta avgjørelser og fare for vektøkning. Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>
7. **Hvorfor bør du sove om natten og ikke om dagen?** Forklaringen er at kroppen vår er laget for å gjøre visse ting til visse tider. Alle cellene i kroppen har en døgnklokke de følger. Det finnes en optimal tid for alt, for når vi får optimal kvalitet på søvnen, når vi har optimal fordøyelse, og når vi får optimal treningseffekt. Det finnes for eksempel en optimal tid for avføring, og det er ca kl 0830 om morgenen.
8. **Kan du ta igjen søvn på dagtid?** Ja, noe, men du får ikke samme søvnkvalitet. Du sover ikke så dypt, og du drømmer ikke så godt. Du får ikke de samme helseeffektene. Den indre døgnklokken vil forstyrre deg.
9. **En kort lur kan likevel være smart om du skal gjøre noe krevende.** NASA, den amerikanske romfartsinstitusjonen, ville sikre at pilotene deres fungerte mest mulig

¹ Walker, M. (2019). *Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer*. Press forlag.

på topp. Dermed ble povernap innført. Pilotene ble mer opplagte og gjorde jobben sin bedre etter en povernap, på 26 minutter. Men: Hvis du sliter med å sove om natten, og hvis du har et søvnproblem, da bør du ikke sove for mye på dagtid. En gang iblant er greit, eller bare noen minutter hvile, så lenge du ikke havner i dyp søvn. Flere burde stoppe bilen og sove litt når de er trøtte for å unngå ulykker på veiene.

10. Døgnklokken kan variere litt fra menneske til menneske. Noen elsker å trene tidlig om morgenen, andre klarer ikke løpe en meter før klokken er minst 12. Ca 1/3 av oss er A-mennesker, 1/3 er B-mennesker og 1/3 er en blanding. Dette handler om døgnrytme, og at vi er laget ulike når det gjelder når vi er på topp i løpet av døgnet ².

11. Visste du at ungdom trenger å sove litt lengre om morgenen enn voksne? Det skyldes biologiske endringer i kroppen. Disse endringene gjør at ungdom kan ha vanskeligere for å bli trøtte om kvelden; dere blir faktisk B-mennesker i en periode. Slik er det for ungdom over hele verden. Derfor anbefaler forskere at skolen ikke starter for tidlig. Da presterer elevene bedre og har mindre fravær³, ⁴.

12. For å få god døgnrytme er det viktig å stå opp til cirka samme tid hver dag. Det gjelder å få dagslys inn på øynene. Da starter nemlig nedtellingen mot kvelden og du øker sjansen for å sovne i tide. Døgnklokken må «re-settes» hver morgen for å unngå å forskyve seg og dermed føre til forsinkelser i døgnrytmen. Å stå opp to timer senere i helgene kan være greit, men om du står opp senere enn det vil du slite med å sovne om kvelden.

13. Jeg våkner om natten – er det normalt? Ja. Vi har mange søvnfaser i løpet av natten. Helt i starten har vi lett søvn. Så detter vi raskt ned i dyp søvn, og det er den som gjør oss mest uthvilt. Så våkner vi litt igjen og sover lett, kanskje drømmer litt, og så detter vi ned i dyp søvn igjen. En sammenhengende søvnrunde tar omtrent 90 minutter. De fleste våkner litt om natten, men sovner fort igjen, og husker det kanskje ikke.

14. Hva kan du gjøre for å få bedre søvn? Prøv å unngå søvntyver: Det som stjeler søvnen vår og vekker hjernen. Du bør for eksempel unngå å se på klokken og telle timer; du blir bare stresset av det. Du bør også unngå å krangle med noen eller løse problemer. Å drive med sosiale medier kan sette i gang mye tankevirksomhet.

15. Den vanligste grunnen til store søvnvansker er nemlig tanker. For å unngå å tenke for mye kan det være bedre å høre på lydbok, eller lese litt, fremfor å ligge med slitsomme og stressende tanker. Prøv å ikke stresse med søvnen, men ta den søvnen

² Walker, M. (2019). *Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer*. Press forlag.

³ Estensen, M.B. Amerikansk studie: Ungdom trenger å sove lengre om morgenen. *VG nett*. (11.02.2016). <https://www.vg.no/forbruker/helse/i/E7IEG/amerikansk-studie-ungdommer-trenger-aa-sove-lengre-om-morgenen>

⁴ Lundetræ, R. S. & Bjorvatn, B. (2016) *Kartlegging av søvnvansker hos norske ungdommer*. Hentet fra <https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/S%C3%B8vnvansker%20hos%20norske%20ungdommer.pdf>

du får. Å sove dårlig i perioder er vanlig og ikke farlig. Det er lite søvn over lang tid som ikke er bra for oss.



www.robustungdom.no

16. Prøv å bli glad i å sove om natten. Det vil hjelpe deg i livet. Søvn er medisin. Dyrene vet det – de sørger for å sove mye. *Mennesker er den eneste arten som med vilje frarøver seg søvn. Kanskje vi har noe å lære av dyrene?*

¹ Broussard, m.f., 2016, gjengitt i Wilhelmsen – Langeland, A. (2020). *Våkne opp! Om søvnens psykologi*