

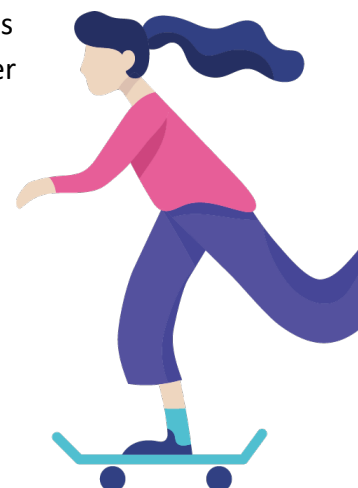
FOREDRAG: SØVN – TRENGER VI Å SOVE?

(15 MINUTTER) Revidert 2025

www.robustungdom.no

Inngangsmusikk: Mark Ronson "Uptown Funk" med Bruno Mars

1. **Hva er søvn godt for?** (La spørsmålet henge litt i luften)
2. **Vi bruker en tredjedel av livet på å sove.** En tredjedel! Det er 29 år eller 36 % av livet (hvis vi lever til vi er 81 år). Når vi trenger å sove så mye, må det jo være viktig?
3. **Det verste med lite søvn er ikke at vi blir trøtte, slik mange tror.** Det verste er at vi lever kortere og dør tidligere. Jeg skal forklare hvorfor. Hvis vi ikke sover nok, blir ikke kroppen og hjernen vasket. Vasking, rydding, og reparasjon av celler er nødvendig for at vi skal fungere normalt.
4. **Den viktigste søvnen for hvor uthvilt du føler deg neste morgen, er den dype søvnen.** Dyp søvn får vi de tre-fire første timene av natten. Da jobber kroppen mest. Den fjerner giftstoffer som har bygget seg opp i løpet av dagen, trekker ut syre fra muskelcellene, fjerner avfallsstoffer fra andre celler, helbreder celler og lager nye celler. Det er om natten barn og unge vokser; det er da kroppen skiller ut veksehormoner.
5. **Til og med hjernen blir vasket og reparert om natten.** Hjernecellene våre skrumper gradvis inn i løpet av dagen, nesten som en svamp som klemmes tom for vann. Om natten blir cellene vasket og skylt, og får tilført ny næring (glukose) slik at hjernen er frisk og fin om morgenen, lik en svamp som har fått påfyll av vann. En hjerne med søvnunderskudd kan på MR-bilder se ut som en hjerne som har fått en hjerneskode. Det er ikke rart at vi blir triste om kvelden. Hjernene fungerer faktisk ikke så godt da; og den blir naturlig deprimert. Den trenger å sove.
6. **Etter at hjernen er vasket, begynner vi å drømme.** Drømmesøvn får vi mest av i siste del av natten, når kroppen er ferdig «vasket». Det går an å se om en person drømmer. Da får øynene raske bevegelser. **Hvorfor drømmer vi?** I løpet av et liv drømmer vi til sammen 6 år. Da må det jo være viktig. Søvnforskere har funnet ut at vi lærer mens vi sover. I et eksperiment fikk forsøkspersoner en labyrintoppgave de skulle løse. Personene som både «fikk sove på oppgaven» og drømte om labyrinten, fant utgangen 10 ganger raskere enn de som ikke fikk drømmesøvn. Det viser seg at når vi drømmer, prøver hjernen å se mønstre og gi mening til opplevelsene våre. Vi drømmer spesielt mye om følelser; det er en slags nattlig terapi. Heldigvis er forbindelsen til kroppen «slått av», slik at vi ikke kan bevege oss. Det er



bra, for ellers hadde vi begynt å leve ut drømmene våre. Men når er det vi går i søvne? Det skjer mest under den dype søvnen. Da er det vanlig å både snakke og bevege seg.

7. **Når vi ikke sover nok, blir ikke ny kunnskap engang lagret.** Vi trenger å sove for å lagre informasjon, ellers blir den borte. Når vi skal øve til en prøve, vil det derfor lønne seg å sove etter å ha øvd. Eksperimenter viser at om vi sover etter en innlæring av nye ferdigheter, forbedres prestasjonene. Om vi ikke sover, synker prestasjonene, og vi gjør det dårligere enn dagen før. Det gjelder alle mennesker, også babyer. Nå skal vi se et eksempel på dette.
8. **Filmeksempel: BBC dokumentar «Den viktige søvnen» (4 min)** (spor 06.00 – 10.00)
Om forskning på babyers søvn, læring og hukommelse. (Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>)
9. **Om du har underskudd på søvn kan du føle deg syk.** Du kan kjenne smerter. Det er ikke bare en følelse. Vi SER sykere ut og eldre ut når vi har sovet lite. Huden blir blass, håret blir slapt, øynene mindre glødende. Vi får lettere vondt i hodet, vondt i nakken og vondt i musklene. Når hjernen og kroppen ikke har vasket, reparert og fornyet seg i løpet av natten, kan det gi «vondter» og smerter dagen etter. Risikoen for spenningshodepine og migræne øker.
10. **Det første du bør tenke om du har en dårlig dag og føler deg trist, sliten og lei, er:** «Har jeg sovet nok i det siste?» Søvnunderskudd og tristhetsfølelse henger sammen. Å sove mindre enn seks timer hver dag gir åtte ganger forhøyet risiko for depresjon hos 16 åringer. Vi stjeler faktisk lykkefølelse fra oss selv og får dårligere livskvalitet ved å prioritere bort søvn.
11. **Når du er trøtt er det fristende å kvikke seg opp med koffein.** Men det kan gi deg søvnproblemer. En stor norsk studie med 54 000 studenter viste at de som for eksempel drikker energidrikker daglig, sover rundt en halvtime mindre enn de som drikker lite eller ingenting. De våkner også oftere og bruker lengre tid på å sovne. Selv små mengder, som en til tre bokser i måneden, kan forstyrre søvnen.
12. **Hva bruker du sengen til?** Se på serier? (ta en kunstpause). Spise alle måltider? Gjøre lekser? Er sengen ren og hyggelig? Hvor ofte skifter du sengetøy? Lufter du før du skal legge deg? HVA du bruker sengen til har mye å si for hvor lett du sovner i den samme sengen. Akkurat som det er lettere å komme i treningsmodus ved å ta på seg treningsklær og gå på et treningssted. Det kan være vanskelig å komme i



sove-modus om sengen forbindes med alt mulig annet enn søvn. I sengen bør vi først og fremst sove.

13. **Det er helt greit at du ikke klarer å være arbeidsom og effektiv på kvelden;** det er nemlig meningen at du skal bli sløv da. I stedet for å stresse, bør du bruke kvelden til slappe-av tid for deg selv, slik at du merker at du blir trøtt. Prøv å styre unna alt som aktiverer eller engasjerer, og som gir deg masse adrenalin eller slitsomme tanker. Gi deg selv lov til å surre rundt og bruke dobbelt så lang tid på ting. Gjør de tingene som gjør deg avslappet, rolig og søvnig. Lag deg et koselig kveldsritual; kroppen elsker nemlig rutiner.

14. **Etterpå skal dere gjøre en øvelse i klasserommene: «Er du fulladet i dag?»**
Øvelsen ser slik ut:

Først skriver du et tall for hvordan du føler deg i dag:

- Hvordan har du det fysisk fra 1 til 4, hvor 4 er topp?
- Hvordan har du det følelsesmessig fra 1 til 4?
- Hvordan er fokus-evnen din fra 1 til 4?

15. **Nå legger du sammen og deler på tre. Hva blir din skåre i dag?**

16. **De som har lik skåre går til samme hjørne av klasserommet (hjørne 1, 2, 3 eller 4).**

Snakk sammen i hjørnegruppen. Hva påvirker skåren DIN i dag?

17. **Lykke til med lek og øvelser i klasserommet 😊**

Referanser:

- Kaldenbach S, Hysing M, Strand TA, *et al* (2024). Energy drink consumption and sleep parameters in college and university students: a national cross-sectional study *BMJ Open* 2024;**14**:e072951. doi: 10.1136/bmjopen-2023-072951
- <https://www.nrk.no/trondelag/norsk-studie-finner-tydelige-assosiasjoner-mellom-energidrikker-og-darligere-sovn-1.16726810>
- Langeland, A. W. (2020). *Våkne opp! Om søvnens psykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Walker, M. (2019). *Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer*. Press forlag.

