



Flere undersøgelser har vist, at mennesker med ADHD oftere end andre har søvnproblemer. Nogle har svært ved at falde i søvn pga. uro i kroppen eller tankemylder. Andre sover uroligt, vågner hyppigt og er derfor trætte om morgenen og uoplagte i løbet af dagen. Når man både har ADHD og søvnproblemer, er man ekstra belastet, og det er derfor vigtigt, at mennesker med ADHD tager søvnproblemer alvorligt og gør noget for at mindske dem.

Søvnproblemer følger ofte med ADHD



AF LISELOTTE RØNNE
SPECIALLÆGE I ALMEN MEDICIN, PSYKOTERAPEUT MPF OG
SØVNVEJLEDER. HAR DESIGNET SILENT EMBRACE-PUDEN
TIL MENNESKER MED SØVNGENER, SLEEPBYLISA.DK

Derfor sover vi

Søvn er en tilstand af bevidstløshed, som vi glider ind i. Små børn sover op til 16-18 timer i døgn, og når vi bliver ældre, falder vores behov til i gennemsnit 7-8 timer hver nat. Når vi bruger så meget af vores tid i denne tilstand, er der en rigtig god grund til det. Vi er dybt afhængige af søvn. Socialt, organisatorisk, adfærdsmæssigt, fysisk, ernæringsmæssigt, sprogligt, kognitivt og følelsesmæssigt. Vi sover for at overleve. Intet organsystem slipper uberørt ved søvnmangel. Søvn er så vigtig, at det faktisk kan kaldes det vigtigste enkeltstående middel til et langt og sundt liv. Det er vigtigere end motion og sund kost tilsammen.

Mentalt og psykisk

Under søvn konsoliderer vi vores hukommelse. I løbet af dagen lagrer vi vores oplevelser i hippocampus, en lille hjernekerne midt i hjernen. Den er som et USB-stik med begrænset lager, og også et lager, der ved mangel på søvn bliver tømt og glemt. Vi har grundlæggende to søvnfaser: NREM-søvn og REM-søvn. Om natten vil vi først gå ind i NREM-søvn, og den vil fragte hukommelse fra hippocampus til frontallapperne, vores kognitive (kloge og logiske harddisk) hjerne. Den lagrer, populært sagt, dagens erindringer og lærdom i mapper. Derefter vil REM-søvnen organisere erindringerne i filer, og linke disse filer til andre mapper og filer, så vi kan koble fortidens erindringer og erfaringer sammen til gavn for næste dags udfordringer.

Foruden hukommelsen regulerer søvn også vores psyke. Vi bliver mere følelseladede, når vi ikke sover, og mindre styret af den følelsesmæssige regulering, der kommer fra frontallapperne ved god søvn. I REM-søvnen bearbejdes vores følelser, så grimme oplevelser ikke fylder så meget dagen efter en god søvn.



Fysisk

God søvn er afstressende, og vores sundhed afhænger af, at vi ikke stresser. Sover vi blot få timer for lidt hver nat, vil vores stresshormoner være aktive for længe. Blodtrykket, blodsukkeret og appetitten stiger, insulinfølsomheden falder, og risikoen for at få andre sygdomme øges. Ved god søvn bliver vi sundere og dygtigere i sport og andre fysiske aktiviteter.

Søvnvejledning og søvnpres

Vi har en biologisk rytme, som holder os i gang, og et andet system som registrerer, hvor længe vi har været vågne. Ved produktion af et "søvnpresstof" Adenosin, gør det os søvnige om aftenen. Vi er godt hjulpet af biologien, og for at få mest gavn af den, skal vi lytte og adlyde. Vi kan ikke blive sunde ved blot at ønske det.

Aftenerne skal være uden stimulanser som kaffe, alkohol, eller arbejde. Vi skal dæmpe lyset 1-2 timer før vi forventer at sove. Soveværelset skal være køligt og mørkt uden TV eller computer. Vi bør gå i seng, når vi er søvnige, og ikke fordi klokken er slået, eller når TV-serien er set færdig. Ligger man længe vågen i sin seng, begynder man at frygte den, i stedet for at glæde sig til søvnen. Lyt efter søvnigheden, ikke klokken.

Hjælpemidler og mindfulness

Vi kan få brug for hjælpemidler til en bedre søvn. Mindfulness er bl.a. en effektiv metode.

Lyt efter søvnigheden, ikke klokken.

En lille øvelse, kaldet *kassemeditation*, er med til at træne i at lægge tanker væk, så de ikke forstyrrer nattesøvnen.

- Sæt dig på en stol i et mørkt rum (ikke soveværelset).
- Lad tankerne komme uden censur.
- Når du oplever, at de samme tanker dukker op igen, beslutter du at lave en tankekasse for hvert emne.
- Når næste tanke kommer, sender du den op i den tankekasse, der hører til emnet, fx "arbejde", "sygdom", "dette er en svær øvelse".
- Bliv ved indtil du begynder at blive søvnig, og gå så i seng og sov.

Hjælpemidler som fx ørepropper, søvnmaske, tyngdedyner, musik, og sovepude kan afprøves. Lad om muligt sovepiller være. De forringer din søvnkvalitet.

Sov godt! Det gælder dit liv!

Referencer

"Derfor sover vi", af Matthew Walker, Rosinante 2020, originaltitel: "Why we Sleep". ♦

Liselotte Rønne

Speciallæge i almen medicin, psykoterapeut mpf og søvnvejleder.

Har designet Silent embrace-puden til mennesker med søvngener, sleepbylisa.dk

Konference 2021

**Sæt et kryds i kalenderen den 25. oktober 2021.
Vi slår nemlig dørene op til ADHD-foreningens
EFTERÅRSKONFERENCE
- og det er med et program, du ikke vil gå glip af.**