

Søvn og søvnproblemer

## Jakten på en uthvilt morgen

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Ranveig Bøe

Tolv år med søvnløshet har ikke fratatt henne drømmen om en morgen å våkne uthvilt – med vissheten om igjen å høre til blant de sovende.



**LANGE NETTER:** Søvnløsheten stjeler den våkne tiden min, sier Anne-Karin Paulsen

Anne-Karin Paulsen fyller snart 60, og er en urban og aktiv dame. Hun har en travel jobb i et forsikringsmeglingsfirma, hvor hovedansvaret hennes er personalarbeid. Men kroniske søvnproblemer reduserer livskvaliteten hennes. Det startet i 1994 da hun jobbet i et konsultentselskap. – Ansvarsområdet mitt bare vokste, uten at andre oppgaver ble tatt vekk. Jeg prøvde å ta det opp med sjefen, men fikk ikke gehør. Det som skjedde etter hvert, var vel at jeg gikk på den berømte veggen, forteller hun. – Jeg greide ikke å sovne om kvelden. Når jeg la meg, kom alle tankene: Har jeg husket alt jeg skulle gjøre? Jeg fikk ikke ro, og lå i timevis uten å få sove. Jo mer heftig det ble i jobben, dess flere feil gjorde jeg, det var fortvilet. Etter en tid gikk jeg til bedriftslegen, som ville gi meg sovemedisiner. Men jeg er skeptisk til sovemedisiner, og avsto. Da anbefalte han meg å slutte i jobben. Det tok noen år før jeg fulgte det rådet. Søvnløsheten har fulgt meg siden.

*Til tross for at kroppen er tung og trøtt, har jeg et lys våkent øye inni hodet*

## Jobber tyngre

– *Du har slitt med innsovningsproblemer i snart tretten år. Hvordan er det da å ha full jobb?*

– Det er jo slitsomt. Jeg føler at jeg jobber tyngre enn før, og håndterer ikke lenger så mange baller i luften. Søvnløsheten går også ut over hukommelse og konsentrasjon, så jeg bruker en del tid på å dobbeltsjekke det jeg gjør. Jeg tåler mindre enn før, og kan nok i perioder bli litt for følsom og skarp i kantene. Men hvis stressnivået ikke er for høyt, synes jeg tross alt det går ganske bra. Også i natt lå jeg til i fire-femtiden før jeg sovnet. Så måtte jeg opp halv sju. Det er fælt å stå opp etter en slik natt, så det gjelder å skjerpe seg.

– *Men sykemeldt har du ikke vært på grunn av dette?*

– Nei, jeg har vel ikke tenkt at søvnproblemer var noen ordentlig grunn. Jeg er oppvokst på Rjukan, far jobbet på Hydro. Det var et klassedelt arbeidernesamfunn der moralen var: «Ta deg sjøl i nakken!» En skulle ikke la egne problemer gå ut over kameratene, det var sterk selvjustis. Jeg har nok tatt denne holdningen med meg, og kommer meg opp og i dusjen, selv om jeg føler meg svært sliten. Heldigvis utsetter jeg ikke andre for fare med den jobben jeg har. Hadde jeg vært flyger eller hatt arbeid med maskiner, måtte jeg kanskje tenkt annerledes. Og så har jeg jo bedre perioder.

## Et våkent indre øye

Et resultat av søvnproblemene er «lakenskrekk», forteller Paulsen. – Jeg tør ikke å legge meg før jeg kjenner at jeg er skikkelig trøtt. Men det er rart. Jeg kan føle meg trøtt og gjespe så det knaker, men idet jeg legger hodet på puta, er det som om det skjer noe. Til tross for at kroppen er tung og trøtt, har jeg et lys våkent øye inni hodet. Jeg begynner å tenke og planlegge det ene og det andre, private ting eller jobbrelaterte. Hodet er på høygir. Jeg har prøvd å følge råd om å slippe tankene, for eksempel ved å visualisere en sort tavle med tallrekker som jeg skal viske ut. Men det glipper, og tankene trenger seg på igjen. Avspenningsøvelser har heller ikke særlig effekt.

Opplegg med faste leggetider og fast rytme, der en skal føre søvnskjemaer og stå opp istedenfor å ligge søvnløs i senga, fungerer ikke for Paulsen. – Jeg ble stresset da jeg skulle føre søvndagbok, for jeg vil helst unngå å se på klokka når jeg ligger våken. Stå opp greier jeg ikke, jeg er altfor trøtt til det. Jeg klarer nok ikke å være en A4-person som legger seg og står opp til samme tid hver dag. Men så ofte jeg kan, unngår jeg sen kveldsjobbing eller å sitte sene kvelder foran PC-en, og jeg drikker ikke kaffe etter 16.00. Problemene mine er for tiden litt mindre, og jeg vil ikke ødelegge den porøse grunnmuren jeg tross alt har bygget i disse årene.

## Å oppsøke råd gir mening

Den første tiden med søvnløshet var den verste. Kombinasjonen av stressende arbeid og søvnløse netter gjorde noe med henne. – Jeg kjente ikke meg selv igjen, sier hun. – Vanligvis er jeg en glad person, men nå ble den spontane latteren borte. Jeg ble utålmodig og oppfarende, og hadde lett for å innta en negativ tilnærming. Det kan ikke ha vært lett verken for familie eller kolleger. Mannen min var svært forståelsesfull og tålmodig, men jeg forsto at jeg måtte gjøre noe med situasjonen.

Så fulgte flere år med utprøving av råd og metoder som skulle hjelpe mot søvnløshet. Alt fra gamle kjerringråd og naturpreparater, selvhjelps litteratur og lysbehandling, manuellterapi og yoga og pilates har hun vært innom. Fastlegen fikk etter hvert overtalt henne til å prøve innsovningsmedisiner, men de gjorde henne bare mer sliten og ga dårlig søvnkvalitet. Hun er en flittig bruker av Internett, og

har funnet frem til ting som hjelper: – Gjennom yoga har jeg lært meg å puste ordentlig, og jeg bruker avspenningsøvelser fra yogatimene. Det kjennes godt, for i perioder har jeg følt meg som en spent streng. Gjennom årene har jeg lagt ned mye penger i helsekostbutikkene, uten å finne effektive midler. Nå synes jeg endelig at jeg har funnet produkter som hjelper noe. Men fortsatt er jeg en hund etter ny kunnskap om søvn og etter gode råd. Nylig meldte jeg meg på et kurs om søvn og psykisk helse. Jeg har ikke mistet håpet om å avlære søvnløsheten.

## Stjeler tiden min

– *Hva gjør du når du ikke får sove?*

– I natt sto jeg opp og leste et ukeblad. Jeg er nok litt utålmodig, og skulle kanskje vært mer utholdende i forsøkene på å følge råd om søvnrutiner. Fornuften forteller meg at jeg bør det, men jeg får ikke med meg kroppen. Den vil holde på vanen. I dag tenker jeg en del på at jeg lot problemene gå for langt før jeg tok fatt i dem. Jeg oppfattet ikke faresignalene, fikk skylapper og så ikke at jobben gjorde meg syk. Etter hvert ble søvnløsheten en vane. Det er nok ikke kjemi som er løsningen. Men kanskje skulle jeg tatt imot sovemedisiner som en krykke til å endre søvnmønsteret mitt før det var blitt så fastlåst? Når jeg møter andre som sliter med søvnløshet, er mitt første råd til dem: Ta fatt i problemene med en gang, for de går ikke over av seg selv. Ikke la søvnløshet bli en vane.

– *Hva er det verste med å ha søvnproblemer?*

– Det verste er det å ligge der, uten å få sove. Natta blir så lang. Dette er timer da jeg ikke får gjort noe, jeg får ikke opplevd noe, det er bortkastet tid. Søvnløsheten stjeler den våkne tiden min. Jeg husker ennå panikkangsten som kom vaskende over meg i den første søvnløse perioden. Jeg fikk pusteproblemer og følte meg fullstendig lammet.

## Et skinnende søvnminne

Paulsen bærer med seg et skinnende minne om en båttur fra Færøyene til Shetland for noen år siden.

– Jeg husker hvordan jeg sovnet midt på dagen og sov i seks timer! I tillegg sovnet jeg om kvelden. Det var så deilig, jeg husker ennå den gode følelsen. Når jeg ligger om kvelden og ikke får sove, prøver jeg ofte å tenke på hyggelige ting. Jeg henter frem igjen opplevelser da jeg sov godt, som båtturen fra Færøyene, eller en lørdag kveld jeg plutselig tok «tverrslut» og måtte gå og legge meg kl. 23 om kvelden og – under over alle undre – jeg sovnet med en gang. Slike hendelser gir meg tro på at det går an, jeg kan også sovne. Det ligger en positivitet i dette, som jeg holder fast ved.

– *Hvor får du styrken fra?*

Det er denne drømmen om igjen å høre til de sovende. Jeg drømmer om fine formiddager med lett hode og kropp. Om å våkne uthvilt, ikke bare en enkelt morgen, men at det er det normale. Det må være herlig. I mellomtiden tenker jeg at det å sove i fire timer er bedre enn å sove i to!