

## Blir søvnen forstyrret av fullmånen?

Reidar Ommundsen

Reidar Ommundsen

Det er en sammenheng mellom månens størrelse og søvnproblemer, men hva forteller forskningen oss om den gamle troen på at fullmåne kan gi sinnssykdom?

Det internasjonale tidsskriftet *Journal of Sleep Research* inneholder mange interessante og seriøse forskningsrapporter, men enkelte er kanskje blant de mer kuriøse. En sveitsisk forskergruppe har nylig – og i fullt alvor – sett på spørsmålet om det er noen sammenheng mellom månens faser og hyppigheten av søvnproblemer hos en gruppe alminnelige forsøkspersoner. Fra gammelt av har det hersket mange (overtroiske?) forestillinger om at månen kan påvirke vår psyke. I gamle dagers England snakket man om «månesyke» (lunatic) i forbindelse med psykiske lidelser. Grunnen var at man mente at månen hadde noe å gjøre med at mennesker ble «gale». Det er det neppe noen som tror i våre dager. Men den lille sveitsiske undersøkelsen kan kanskje gi en liten del av forklaringen på *hvordan* denne (mis) forståelsen kan ha oppstått.

I forbindelsen med et større og meget seriøst prosjekt omkring søvn hadde de sveitsiske forskerne fulgt 31 forsøkspersoner i lengre tid. I den forbindelse hadde de innhentet opplysninger om hvor mye deltakerne hadde sovet hver natt, og hvor trette eller uthvilt de hadde følt seg om morgenen. Opplysningene ble samlet inn over en to måneders periode, og det gjorde det mulig å se om det var noen sammenheng mellom månens størrelse og dataene om søvn og søvnproblemer hos forsøkspersonene. Det viste seg at det faktisk *var* en slik sammenheng! På netter med fullmåne hadde forsøkspersonene i snitt sovet 20 minutter mindre om natten enn på netter med nymåne. Og de hadde også med solid statistisk sikkerhet opplevd flere morgener med en følelse av å være trette og lite uthvilt etter netter med fullmåne. Når man føler seg trett og lite uthvilt om morgenen, kan man lett komme til å oppføre seg irritabelt og handle mindre veloverveid. En annen forskningsrapport i samme nummer av tidsskriftet tyder på det. Kanskje er det bare slike forbigående tilstander av irritabilitet som er årsaken til den gamle overtroen om fullmåne og sinnssykdom?

Men hvorfor skulle fullmåne kunne påvirke søvnen i negativ retning, slik at man sover kortere og dårligere? Hvis man ser bort fra «overnaturlige» forklaringer, er det opplagt en fysisk mulighet: Lyset fra fullmånen kan både ha gjort det vanskeligere å sovne, og det er ikke utenkelig at forsøkspersonene våknet om natten av uvanlig mye lys i soverommet. Men det kan også være andre (fysiske) forklaringer. Månens skiftende faser er jo avhengig av månens stilling i forhold til sola, og ifølge enkelte forskere kan det tenkes at nettopp månens skiftende posisjon i forhold til sola kan influere elektromagnetiske bølgene som treffer jorda – og dermed også våre hjerner.