

Insomni

Anders Gravir Imenes

– For dem som har hatt dette kronisk i mange år, er det veldig alvorlig. Det får konsekvenser for immunsystemet deres, det øker risikoen for angst og depresjoner, og det gjør at de sliter med å holde seg i arbeidslivet. Mennesker med kroniske søvnvansker har firedoblet risiko for å bli uføretrygdet seinere i livet.

– Fordi de kommer til å bli syke?

– Ja, og det er faktisk ganske fascinerende. Jeg skrev om dette i doktorgraden min. Vi tok høyde for alle mulige sykdommer, men fant ut at søvnvanskene i seg selv er en risikofaktor. Hvorfor det er sånn, vet vi ikke, men vi ser det på pasientene. De er forferdelig trøtte og utslitte. Og dersom de forblir ubehandlet, vil mange på sikt sykmeldes, og i ytterste konsekvens til slutt bli uføretrygdet.

Psykolog og søvnforsker Børge Sivertsen i Dagbladet 26.7.2008