

Søvn styrker hukommelsen for «sterke» hendelser

Det å sove umiddelbart etter opprivende hendelser kan bidra til at de vonde minnene fester seg og blir husket lenger.

TEKST

Reidar Ommundsen

Reidar Ommundsen

PUBLISERT 1. juni 2007

Det er stadig ingen som vet grunnen til at vi tilbringer tredjedelen av livet med å sove. Noen mener at det er for at kroppen skal hente seg inn igjen, og det pekes på at veksthormoner utskilles mens man sover. Men dette skjer bare under deltasøvn, en dyp og drømmeløs søvnfase som bare varer en times tid. Så denne teorien kan ikke forklare hva vi skal bruke de resterende timers nattesøvn til.

En annen teori går ut på at søvnen – og kanskje særlig drømmesøvnen – hjelper oss til å bearbeide dagens mange inntrykk, slik at de viktigste lagres i hukommelsen til senere bruk. En viss støtte for denne hypotesen ble funnet av en tysk forskergruppe i 2001. Forskerne lot 32 forsøkspersoner oppholde seg i et søvnlaboratorium en hel natt, men hvor de bare fikk tre timers søvn. Samtlige deltakere fikk i løpet av oppholdet lese seks mindre historier. Hver historie fylte en A-4-side. Tre av historiene var temmelig opprivende, for eksempel handlet en av dem om et barnemord, men de tre øvrige var nøytrale og mest om tekniske saker, for eksempel hvordan man lager en statue i bronse. Deltakerne leste alle historiene, men halvparten fikk sin tre-timers søvn umiddelbart etter å ha lest ferdig, mens den andre halvparten måtte holde seg våkne i tre timer etter å ha lest, før de så kunne sove de neste tre timene.

Spørsmålet var om det hjalp på hukommelsen av innholdet i historiene at noen av forsøkspersonene fikk lov til å «sove på det» straks etter at de hadde lest. Det viste seg i noen grad å være tilfellet. En hukommelsestest påfølgende morgen viste at det for det meste var de som hadde sovet like etter lesingen, som husket historiene best. Det viste seg også at forskjellen mellom de to forsøksgruppene var størst når det gjaldt de sinnsopprivende historiene. De som hadde fått sove straks etter lesing, husket mye mer.

Nettopp denne siste detaljen i den tyske undersøkelsen har fått forskere til å fremsette en hypotese om at søvn, og da spesielt drømmesøvn, kanskje bidrar til å feste traumatiske hendelser i hukommelsen, slik at de kan dukke opp igjen i minnet etter lang tid på samme vis som en kan se hos personer som lider av posttraumatiske stressforstyrrelser. Denne lidelsen oppstår etter å ha opplevd skrekkelige hendelser og

kjennetegnes ved at lys levende og sterke minnebilder, såkalte flashbacks, plutselig kan dukke opp etter flere år.

For å undersøke om det kunne påvises noen effekt av søvn fem år senere, greide de tyske forskerne å spore opp 27 av de opprinnelige 32 deltakerne i undersøkelsen fra 2001. Disse ble spurt om – og eventuelt hvor mye – de husket av de seks korte historiene de hadde lest i søvnlaboratoriet fem år tidligere. Det viste seg at det var en nesten dramatisk forskjell på hvor mye de to gruppene husket. Ikke for de nøytrale historiene, riktignok; disse hadde deltakerne nesten helt glemt. Den enorme forskjellen gjaldt de opprivende historiene. Deltakerne som hadde fått sove umiddelbart etter lesing, husket disse historiene så godt at de kunne svare riktig på nesten 80 prosent av spørsmålene som ble stilt om fortellingene. Den andre gruppen, som hadde lest de samme opprivende historiene, men som ikke hadde fått anledning til å sove umiddelbart etterpå, husket så å si ingen ting fra historiene!

Denne lille etterundersøkelsen bekreftet dermed i nesten overveldende grad de tyske forskernes forventninger om at søvn kan bidra til å feste sterke opplevelser slik at de kan holde seg i årevis. Dette kan antakelig bidra til å forklare at noen utvikler sterke posttraumatiske stressforstyrrelser etter skrekkinngytende opplevelser, mens andre – kanskje fordi de ikke sover kort etter hendelsen – slipper å bli forfulgt av uhyggelige minner. Men om en ut fra denne undersøkelsen skal advare folk mot å sove for raskt etter opplevelsen – det våger de tyske forskerne ikke å svare på.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 6, 2007, side

TEKST

Reidar Ommundsen

Reidar Ommundsen