

Det gåtefulle ved søvn og drøm

TEKST

Inger Hilde Nordhus
Ståle Pallesen

PUBLISERT 10. april 2007

Inger Hilde Nordhus og Ståle Pallesen har vært gjesteredaktører for temanummeret: «Søvn og søvnproblemer».

Det gåtefulle ved søvn og drøm har alltid fascinert mennesket. Søvnens og drømmens innflytelse på fysisk og psykisk velvære har lenge vært anerkjent. Samtidig har det vært mange ubesvarte spørsmål knyttet til dette området, fra de grunnleggende spørsmålene om hva søvn og drøm er, til hvordan vi kan hjelpe mennesker som mister kontrollen over sin egen søvn. Det er først i de senere tiår at vi har egnede måleinstrumenter til å studere søvn i moderne vitenskapelig betydning. Gjennom store epidemiologiske undersøkelser fremgår det at om lag én tredjedel av befolkningen enten lider av eller er tilbøyelig til å utvikle ett eller flere søvnproblemer innenfor rammen av et gitt år (Soldatos, Allaert, Ohta & Dikeos, 2005). Uten tvil har dette store negative konsekvenser i et folkehelseperspektiv og for den enkelte. Slike problemer er dessuten en betydelig sosioøkonomisk belastning gjennom behandlingskostnader, sykefravær og ulykker (Sivertsen et al., 2006). Kroniske søvnproblemer er nær forbundet med psykiske lidelser, som depresjon, rusmiddelavhengighet og en rekke medisinske tilstander og sykdommer. Vi snakker altså om store belastninger for pasientene, deres familier og samfunnet. Like fullt er søvnlidelser betydelig underrapportert, og derfor ofte underbehandlet.

Søvnfeltet har i de senere år rettet oppmerksomheten mot hvordan vi skal nå ut med kunnskap om søvnlidelser og relevante behandlingsmodeller til ulike helsefaggrupper. Likevel vektlegges søvn lite i utdannelsen av helsepersonell i Norge. I en undersøkelse der målet var å ta rede på kunnskap om søvn blant psykologer, kommer dette forholdet tydelig fram. Undersøkelsen er i sin helhet presentert i temanummeret du nå holder i hånden.

Vi håper at temanummeret kan være et skritt mot å øke bevisstgjøring og kunnskap om søvnfeltet. Vi vet at *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* ikke bare leses av psykologer, men er aktuelt for helsepersonell innenfor ulike fagdisipliner. Ved å samle artikler om søvn i ett og samme temanummer er det vårt ønske at nummeret kan være egnet til både opplæring og oppdatering.

I Europa er det nylig utarbeidet akkrediteringsregler for søvnmedisinske klinikker (Steering Committee of the European Sleep Research Society, 2006). Det arbeidet også

på europeisk plan for en egen spesialistutdanning (somniaologer) for helseprofesjonelle, inklusive psykologer, innenfor søvnfeltet. I fremtiden kan dette bli en aktuell spesialitet også for helseprofesjonelle i Norge.

I dette temanummeret er det en rekke personer som har bidratt. Vi vil rette en særlig takk til bidragsyterne som sa ja til forespørsel om artikkelbidrag. I arbeidet som gjesteredaktører fikk vi uvurderlig hjelp fra flere fagfelleverdere gjennom deres bidrag til kvalitetssikring og nivåheving av artiklene. Disse er: Bjørn Bjorvatn, Arne Fetveit, Ove Fondenes, Janne Grønli, Jørn Hetland, Fred Holsten, Eli Sørensen og Torbjørn Torsheim. Som gjesteredaktører vil vi rette en spesiell takk til redaktør Torkil Berge for svært god hjelp og oppfølging under arbeidet med temanummeret.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 4, 2007, side

TEKST

Inger Hilde Nordhus, professor, Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen, og professor II, Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo

KONTAKT: Elisabeth.Flo@uib.no

Ståle Pallesen, Institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen

KONTAKT: staale.pallesen@psysp.uib.no

+ **Vis referanser**

Referanser

Sivertsen, B., Øverland, S., Neckelmann, D., Glozier, N., Krokstad, S., Pallesen, S., Bjorvatn, B. & Mykletun, A. (2006). The long-term effect of insomnia on work disability. The HUNT-2 historical cohort study. *American Journal of Epidemiology*, 163, 1018-1024.

Soldatos, C. R., Allaert, F. A., Ohta, T. & Dikeos, D. G. (2005). How do individuals sleep around the world? Results from a single-day survey in ten countries. *Sleep Medicine*, 6, 5-13.