

Hva er søvn?

Fra arkivet: 2007

PUBLISERT 3. august 2020

EMNER **søvn**

En sovende person er avslappet, har øynene lukket og reagerer ikke på omverdenen. Disse velkjente fenomener beskriver typiske trekk ved søvnen, nemlig muskelavspenning og nedsatt reaksjon på omgivelsene.

Det som skiller en sovende person fra en bevisstløs person, er at en sovende person lar seg vekke dersom påvirkningene fra omgivelsene er sterke nok eller er annerledes enn de pleier. En bevisstløs person kan reagere på sterke sanseinntrykk, men lar seg ikke vekke uansett hvor sterk påvirkningen er.

«Selv om det er mye vi enda ikke vet, vet vi at søvn er en kompleks prosess som styres både av oppbygget søvnbehov, av døgnrytmen, og av livsstil og adferd»

I gresk mytologi var Hypnos søvnens gud. Han svevet over jorden og øste søvn av sitt slummerhorn. I hans følge var Morfeus, som var drømmenes gud. Opp gjennom tidene har søvn vært oppfattet på mange andre måter. Teoriene har gjerne vært i tråd med det tidens vitenskap har vært opptatt av.

Da blodomløpet ble beskrevet på 1600-tallet, var hjerneanemi en populær søvn teori; etter et måltid fordelte blodet seg annerledes og gikk til mage og tarm, slik at det ble mindre blod til hjernen. Da individuelle nevroner ble beskrevet på 1800-tallet, ble det postulert at søvn inntrådte fordi nervecellenes forgreninger trakk seg vekk fra hverandre, det ble ikke lenger noen forbindelser mellom dem, og nerveimpulsene kunne ikke passere. En mer avansert hypotese fra 1900-tallet er Pavlovs hypotese om søvn som en kortikal hemning.

Fra 1950–60-årene, da forskningen på neurotransmittere kom i gang for alvor, fikk vi serotonin-hypotesen, som enda ikke er helt uaktuell, om enn revidert. Ifølge Jouvets

opprinnelige hypotese var det serotonerge nevroner i rafekjernen i hjernestammen som initierte søvn. Men da man begynte å registrere celleaktiviteten fra rafecellene, ble det klart at disse cellene er mest aktive i våken tilstand. Under søvn avtar aktiviteten, for helt å stoppe opp under REM-søvn (for referanser se Ursin, 2002). I dag ser mange på rafekjernen og serotonin som et område som bidrar til våkenhet (Saper, Scammell & Lu, 2005). Men dette er antakelig for enkelt. Det er en rekke data som tyder på at serotonerge nevroner bidrar til dannelsen av søvnspindler i thalamus (Steriade, 2004).

Ifølge en annen av dagens hypoteser er opphopning av adenosin i den basale forhjernen bakgrunn for oppbygning av søvnbehov. Nyere forskning antyder at det er redusert ekspresjon av gener involvert i proteinsyntese under våkenhet, og øket ekspresjon under søvn av gener for biosyntese, blant annet av kolesterol, nødvendig for oppbygning av cellevegger (Pack, Zimmermann, Shockley & Mackiewicz, 2006).

Selv om det er mye vi enda ikke vet, vet vi at søvn er en kompleks prosess som styres både av oppbygget søvnbehov, av døgnrytmen, og av livsstil og adferd. Søvnvansker kan være forårsaket av en kombinasjon av fysiologiske og psykologiske funksjonsendringer og kan være et spørsmål om livsstil mer enn patologi. Derfor er basal kunnskap om søvnens fysiologi og om søvnregulering ikke bare nyttig, men nødvendig for den som skal behandle pasienter med søvnvansker. En del av behandlingen består i å gi adekvat informasjon og å korrigere folks ofte feilaktige oppfatninger om søvn.

Fra artikkelen «Søvn – en oversikt», skrevet av Reidun Ursin. Publisert i Psykologtidsskriftet i april 2007.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 8, 2020, side 602

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 8, 2020, side