

FOREDRAG: SØVN - OG SØVNHORMONET MELATONIN (15 MINUTTER) Revidert 2025

1. **Rolig inngangsmusikk: Pat Metheny – And I love her**
<https://www.youtube.com/watch?v=t9E3G1ZOD-4>
2. **Det er vanskelig å få nok søvn. Ikke sant? (La det henge litt i luften.)**
Det er så mange fristelser, og så mange ting vi har lyst til å gjøre når vi endelig har tid for oss selv. (Kom gjerne med ett personlig eksempel).
3. **Noen jenter innrømmer at sosiale medier tar mye tid om kvelden** og at det er en viktig grunn til at de sovner sent¹. Mange er superslitne etter skoletid, får mindre enn 6 timer (6 regnes som en kritisk grense), og sover kanskje noen timer på ettermiddagen i stedet for (Ung i Agder, 2022²). Da blir døgnrytmen forstyrret, og det blir enda vanskeligere å sovne på kvelden.
4. **Hvor mange timer søvn tror du at ungdom trenger?** Svar: 8 - 10 timer
5. **En stor norsk studie** blant videregående-elever viste at de som la seg før klokken 23 nesten hadde en karakter høyere i snitt (0,7) enn de som la seg klokken to. Du lærer dårligere og husker mindre om du legger deg sent og må stå opp tidlig^{3, 4}.
6. **Det du lærer blir lett glemt om du sover lite.** Søvn er som en lagringsknapp. Om vi sover etter innlæring av nye ferdigheter, blir prestasjonene lagret og bearbeidet. Søvn overfører kunnskap fra kortidsminnet til langstidsminnet. Ikke bare blir kunnskap lagret. Søvn vil også forbedre ferdigheter. Nye bevegelser, som pianospilling, dataspilling eller triksing huskes bedre og blir mer automatiske etter en god natts søvn. Det er altså ikke øvelse alene som gjør mester, men øvelse OG SØVN som gjør mester. Vi skal nå se et eksempel på det.

Film: BBC dokumentaren "Den viktige søvnen" 4 minutter (spor 10.00-14.30)

Om søvn, læring og hukommelse hos voksne (tasteoppgaven)

Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>

¹ NRK Sørlandet 2022: <https://www.nrk.no/sorlandet/scroller-mer---sover-mindre-1.15957593>

² Bentsen, A., Imenes, A.-K., Kristiansen, R. & Vardheim, I. (2022). *Ung i Agder 2022*. Skien:

Kompetansesenter rus – region sør

³ Dommerud, T. Ungdom som legger seg før kl 23, har best karakterer. Aftenposten.

(04.02.2016). <https://www.aftenposten.no/norge/i/Q7PP/ungdom-som-legger-seg-foer-kl-23-har-best-karakterer?>

⁴ Hysing, M., Harvey, A.G, Linton, S.J., Askeland, K.G., & Sivertsen, B. (2016). Sleep and academic performance in later adolescence: results from a large population-based study. *Journal of Sleep Research*. <https://doi.org/10.1111/jsr.12373>



7. **For å klare å få nok søvn er det lurt at du kan noe om søvnhormonet melatonin.** Når det blir mørkt, blir vi trøtte. Det skyldes melatonin. Det er et søvnighetshormon som har som jobb å varsle kroppen om å roe ned. Når hjernen får søvnhormonet melatonin, går rullegardinen ned. Da skjønner hjernen at «nå er det natt». Men om vi setter oss foran pc, kan vi komme til å våkne igjen. Alle skjermer inneholder blått lys, som dagslys. Slikt blått lys stopper melatonin-produksjonen. Blått lys gjør at hjernen bli usikker på tiden.
8. **Hva gjør du siste timen før du legger deg?** Gjør du noe rolig eller noe aktivt? Bruker du sterkt eller svakt lys? Kanskje kjenner du følelsen av å være trøtt – for så å bråvåkne på badet, når du pusser tennene i sterkt lys, eller bråvåkner fordi du bare skal sjekke meldinger på telefonen? Det blå lyset på badet eller fra skjermer kan faktisk forsinke innsovingen din med ca en halv time ⁵.
9. **Vi bør derfor omgi oss med mykt lys om kvelden.** Nattfilter på smarttelefonen vil hjelpe. Oransje briller som stopper blått lys blir brukt i behandling av mennesker med søvnproblemer. Slike briller har vist seg å være svært effektive. Man blir rett og slett søvnig av dem. *(Vis gjerne frem slike briller, for eksempel fra Circadian eyewear).*
10. **Det kan være fristende å bruke sovepiller.** Da bør du vite at sovepiller ikke gir søvn, men bare bedøver hjernen. Du kommer i en slags koma-tilstand som gir hjernen en time-out, men som ikke gir de positive helseeffektene som søvn. Derfor vil sovepiller føre til dårligere immunforsvar og dårligere konsentrasjon når de brukes over lang tid⁶.
11. **Visste du at hard trening RETT før sengetid gir økt risiko for mareritt?** Når du legger deg med adrenalin sover du mer urolig, og fortsetter kanskje å spille fotballkamp hele natten. Det er vanskelig å sove når du er gira. Men lett trening er bra og kan faktisk hjelpe deg til å sove godt. Du kan gå en tur, sykle eller trene litt styrke for å få bedre søvn, men helst ikke senere enn en time før du skal sove⁷.
12. **Det er viktig å ha nok «roe-ned» tid om kvelden slik at du merker at du blir trøtt.** Da kan du gjøre de tingene som gjør deg avslappet, rolig og søvnig. Ta en varm dusj, se noe hyggelig på tv, les en bok, og styr unna alt som engasjerer for mye. Ikke krangle med noen eller diskutere problemer. Lag deg et koselig kveldsrituale, kroppen elsker nemlig rutiner. Pass opp for kaffe, te, pepsi og neseppray, som inneholder koffein, og som kan trigge blodtrykk, puls og svette, og gjøre deg våken.

⁵ Langeland, A. W. (2020). *Våkne opp! Om søvnens psykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

⁶ Walker, M. (2019). *Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer*. Press forlag.

⁷ Walker, M. (2019). *Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer*. Press forlag.

