

MANUS SØVN 2

25 MINUTTERS FOREDRAG: SØVNHORMONET MELATONIN

UTDELING AV BALLONGER FØR FOREDRAGET; EN TIL HVER

Ta gjerne med en dagslyslampe for å vise frem blått lys

1. **Inngangsmusikk: «Up town funk» – Bruno Mars**
2. **Quiz: Ungdom og søvn.** La oss gjøre en liten quiz. Hva tror dere er riktig svar? Undersøkelser viser at søvn er et viktig tema for ungdom, men vanskelig å endre. Derfor ønsker vi å gi dere en påminnelse og enda mer kunnskap.
 1. Hvor mange sover mindre enn 6 timer om natten? ⁱ
 - Svar: 4 av 10
 - 3. Hvem sover minst – gutter eller jenter?
 - Jenter
3. **Det viser seg at det er en tydelig sammenheng mellom skjermbruk og antall timer søvn.** Hvorfor tror dere jenter sover mindre enn gutter? (la spørsmålet henge, ta en kunstpause) Det skal dere snakke om etterpå. Husker dere fra sist, at å sove mindre enn 6-7 timer hver natt øker risikoen for depresjon? Voksne trenger minst 7 timer. Ungdom trenger mer.
4. **Hva skjer når vi scroller?** En av jentene som blir intervjuer, sier til NRK: *«Jeg ligger og scroller på mobilen og ser at klokken er 24:00, så scroller jeg litt til så er plutselig klokken 03:00, sier Gulnas Imad (18.)»* *«Mobilen gjør at jeg får mye tanker, og ikke klarer å koble av. Det påvirker skoledagen, jeg mister konsentrasjonsevnen og motivasjon og har egentlig bare lyst å sove.»* <https://www.nrk.no/sorlandet/scroller-mer---sover-mindre-1.15957593>
5. **Mange unge sovner først naturlig ved midnatt, selv om de ikke scroller på mobilen.** Slik er det over hele verden. Ungdommers søvn er faktisk annerledes enn hos voksne. Det skyldes biologiske endringer i kroppen. Disse endringene gjør at ungdom kan ha vanskeligere for å bli trøtte om kvelden. Og gjør at ungdommer kan trenge å sove litt lengre om morgenen enn voksne.
6. **Senere skolestart:** Derfor anbefaler forskere at skolen ikke starter for tidlig. Da presterer elevene bedre ⁱⁱ, ⁱⁱⁱ. Det viser en rekke studier, for eksempel fra University of Minnesota i USA. Elevene fikk bedre resultater, mindre fravær og mindre psykiske plager når de begynte litt senere på skolen.

7. **Kanskje er du opptatt av å gjøre det bra og jobber hardt.** Det kan faktisk lønne seg å sove for å få de karakterene du ønsker deg, fremfor å pugge om kvelden. En stor norsk studie blant videregående-elever viste at de som la seg før kl 23 nesten hadde en karakter høyere i snitt (0,7) enn de som la seg klokken to.
8. **VI SKAL NÅ SE FILMKLIPP OM HVORDAN SØVN PÅVIRKER PRESTASJONENE VÅRE. Vi lærer dårligere og husker mindre om vi legger oss for sent^{ivv}.**

Filmklipp: 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>

9. **Kanskje har du ikke senere skolestart, kanskje er du blant dem som må tidlig opp for å reise langt med buss, hva kan du gjøre da for å få nok søvn? Her kommer noen tips som kan hjelpe deg til å sovne om kvelden.**

Dyp pust

Når dere skal hvile, bør dere fokusere på å puste dypt med magen. Hva er poenget med det? Svaret er at dyp pust virker stressreducerende. Pusten er det viktigste verktøyet vi har for å stresse ned, og håndtere stress og press. Jo mer stressende vi lever, jo dårligere puster vi. Uten at vi tenker over det, blir pusten kortere og mer overfladisk, med bevegelse kun øverst i brystet. Dette kalles brystpust. Eller stresspust, fordi den girer kroppen opp. Ved å puste saktere og dypere, med magen, kan vi dempe stresset i kroppen. Vi kan gi hjernen beskjed om å ta det med ro: «Å, så jeg trenger ikke stresse, jeg er ikke i en livstruende situasjon likevel?». Å puste rolig er nesten som å slå av en bryter i kroppen: Pulsen går ned, blodtrykket går ned, fordøyelsen blir bedre, vi tenker klarere, og får en hyggeligere stemme.

10. Utdelte ballonger

La meg vise brystpust: Med overfladisk stresspusting er det umulig å blåse opp en ballong. For å klare å blåse opp, må jeg bruke magepust og magemuskler. Ta noen skikkelige dype drag. Se her.

Prøv nå: Det samme vil jeg dere skal øve på nå ved å bruke ballongene dere har fått utdelt. Ta noen dype drag, kjenn at magen hever seg, og bruk laaaaaaaang tid på å puste ut. Ved å gjøre dette, tvinger du kroppen til å slappe av og bli rolig.

11. **Du kan også puste deg søvnnig.** Det er en egen teknikk. Da skal du puste dypt med magen, og puste ut all luft, men i tillegg skal du holde pusten så lenge du kan, før du puster ut igjen.

Prøv nå: Pust ut langsomt og så hold pusten litt.

Hvis du gjentar dette i 5- 8 ganger, vil du kunne føle deg mer avslappet. Grunnen er at du samler opp karbondioksydgass når du holder pusten, og den gassen gjør deg trøtt^{vi}.

12. Melatonin (vis gjerne en dagslyslampe)

Når det blir mørkt, blir vi trøtte. Men vet dere hvorfor? Det skyldes melatonin, også kalt mørkets hormon. Når kroppen produserer søvnhormonet melatonin, ca kl 21.00, går rullegardinen gradvis ned for hjernen. Da blir hjernen søvngig. Men om vi setter oss foran en pc, eller utsetter oss for sterkt lys, kan vi komme til å våkne igjen. Hjernen blir vekket av det blå lyset. Alle skjermer inneholder blått lys. Hva er blått lyst? La meg vise dere en dagslyslampe: Så blått er det skarpe dagslyset.

13. **Blått lys om kvelden gjør at hjernen blir usikker på tiden.** Er det natt eller er det dag? Blått lys stopper melatonin-produksjonen i kroppen. Blått lys fra skjermer kan forsinke innsovingen med en halv time. Blått lys om kvelden gir også mindre dyp søvn og dårligere søvnkvalitet. De som leser fra en bok om kvelden får en dypere søvn enn de som leser på IPAD rett før de legger seg (se mer om dette i A-magasin artikkelen vedlagt). Vi bør derfor omgi oss med mykt lys om kvelden. Nattfilter på smarttelefonen vil hjelpe.

14. **«Blå-blokkerende» 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 søvngig av dem. De brukes i behandling av mennesker som sliter med hyperaktivitet, for eksempel ved søvnklinikken på Haukeland sykehus i Bergen. Ved St.Olavs hospital i Trondheim har de bygget en hel sykehusavdeling med blå blokkerende glass, for å hjelpe på pasientenes søvn. (Blå-blokkerende briller kan kjøpes av det norske firmaet www.circadian.eyewear)

15. **Det er lett å bli stressa når en ikke får sove.** JEG MÅ FÅ SOVE! Søvnhemmende tanker er tanker som gjør det verre for deg. Det er lurt å kjenne etter. Er tankene du tenker nyttige? Hjelper de deg? Roer de deg? Vi kan øve på å tenke tanker som virker beroligende. Her er noen eksempler:

Søvnhemmende tanker	Søvnfremmende tanker
Jeg MÅ få sove i natt	Jeg har klart meg på dagtid mange ganger selv etter lite søvn
Jeg kommer aldri til å sove godt igjen	Alle tåler en natt eller to med dårlig søvn
Prestasjonene mine blir ødelagt på grunn av lite søvn	Jeg tar den søvnen jeg får
Dagen i morgen blir ødelagt dersom jeg ikke sovner med en gang	Lite søvn hemmer meg, men det er fortsatt mye jeg kan gjøre
Jeg har nå fire timer på meg til å få noe søvn før jeg må opp	Jeg kan senke kravene til meg selv i morgen dersom jeg sover lite i natt

16. Kan jeg sove litt på dagtid?

Det kan være fristende å sove litt i siste time, sove litt på bussen hjem, sove når du kommer hjem fra skolen. Men å sove på dagen vil stjele fra søvntrykket ditt, så det tar lengre tid å sovne om kvelden. Derfor kaller vi dagsoving for en søvntryv. Er det bedre å tvinge seg til å være våken uansett? Nei, ikke alltid. Trøtte og søvndeprimerte mennesker kan gjøre stor skade i samfunnet. Mange trafikkulykker skyldes at folk har sovnet ved rattet. Vil du la deg operere av en kirurg som har sovnet for lite og er stuptrøtt? Eller hva med politikere, politifolk eller militære ledere; tenk så mange dumme avgjørelser de kan ta om de er sinnsykt trøtte og ikke tenker klart?

17. Powernap kan være en løsning

NASA, den amerikanske romfartsinstitusjonen, ville sikre at pilotene deres fungerte mest mulig på topp. De fant at 26 minutter var den optimale lengden på en powernap. Pilotene ble mer opplagte og gjorde jobben sin bedre etter en powernap. Det kan være kjempelurt å sove litt på dagen om du har sovnet dårlig om natten og skal gjøre noe konsentrasjonskrevende. Flere burde stoppe bilen og sove litt når de er trøtte. Men: Hvis du sliter med å sovne om kvelden, og hvis du har et søvnproblem, da bør du ikke sove for mye på dagtid.

Hva er forskjellen på powernap og å sove på dagtid? Det gjelder å unngå å falle i dyp søvn. Den britiske statsministeren Winston Churchill sov med et nøkkelknippe i hånden: Når nøklene falt i gulvet, var det et tegn på at han holdt på å sovne på ordentlig (dyp søvn), og da våknet han av lyden.

18. Noen MÅ jobbe om natten, som sykepleiere, nattevakter, politi, og

redningstjeneste osv. Det går helt fint for noen. Det finnes mange mennesker som takler fint å dele opp søvnen sin, uten å få søvnproblemer, de sovner bra og nok uansett. Det finnes mange måter å sove på, og det viktigste er hvor mange timer du får i løpet av et døgn.

19. Gratis app – sleep diary: For spesielt interesserte, som vil regne ut sin egen søvneffektivitet. I stedet for å skrive søvnlogg på et ark.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=info.bdslab.android.sleep.demo.full&hl=no&gl=US>

20. Bildekilder

KILDER:

ⁱ Ungdata- undersøkelse (2022 Agder):

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

ⁱⁱ Estensen, M.B. Amerikansk studie: Ungdom trenger å sove lengre om morgenen. *VG nett*. (11.02.2016).

<https://www.vg.no/forbruker/helse/i/E7IEG/amerikansk-studie-ungdommer-trenger-aa-sove-lengre-om-morgenen>

ⁱⁱⁱ Lundetræ, R. S. & Bjorvatn, B. (2016) *Kartlegging av søvnevansker hos norske ungdommer*. Hentet fra

<https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/S%C3%B8vnevner%20hos%20norske%20ungdommer.pdf>

^{iv} 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?>

^v 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>

^{vi} Cholz, M. (1995). A Breathing-Retraining Procedure in Treatment of Sleep-Onset Insomnia: Theoretical Basis and Experimental Findings. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pms.1995.80.2.507>