

Hvad er søvnproblemer?

Alle kender fornemmelsen af at sove dårligt. Men hvis man spørger folk, hvad de egentlig mener med 'dårlig søvn', dækker det over vidt forskellige ting. Nogle gange drejer det sig blot om variation i søvnbehovet. Søvnforskere arbejder derfor med en opdeling af søvnproblemer i hovedgrupper, som gør det lettere at finde årsagen og dermed den rigtige behandling.

Insomni - når man ikke kan sove:

Her er problemet grundlæggende, at man ikke kan sove. Nogle kan ikke falde i søvn. Andre vågner tidligt eller mange gange i løbet af natten. Oftest har folk også en subjektiv følelse af at sove dårligt, men det betyder ikke nødvendigvis, at de har behov for at sove i løbet af dagen.

Hypersomni - når man sover for meget:

Hypersomni betyder egentlig, at man sover for meget. Selvom man sover mange timer om natten, er man stadig ikke udhvilet og falder nemt i søvn i løbet af dagen. Derudover findes en række sjældnere søvnforstyrrelser.

Hvor mange har søvnproblemer?

De fleste har oplevet en nat med dårlig søvn. Hos enkelte er søvnproblemerne imidlertid til stede hver nat og resulterer i reduceret ydeevne om dagen. Det er lavet mange undersøgelser både i ind - og udland om hyppigheden af søvnlidelser. De fleste søvneksperter angiver, at 10 - 15 procent af befolkningen lider af alvorlige og langvarige søvnproblemer. Der er imidlertid stor variation i hyppigheden, afhængigt af alder og køn.

- fem til ti procent har insomni
- tre til fem procent har svær hypersomni

Jo ældre man bliver, jo mere klager man over dårlig søvn. Der er også langt flere kvinder end mænd med søvnproblemer. Kønsforskellen har været omdiskuteret, og nogen mener, at mænd har lige så mange søvnproblemer, de er bare ikke så gode til at indrømme det.

Hvad skyldes søvnproblemer?

Årsager til insomni

Der kan være mange årsager til, at man ikke kan sove. Når problemet kun har varet kort tid, taler man om akut insomni, hvis problemet har varet mere end to til fire uger taler man om kronisk eller langvarig insomni. Akut insomni skyldes oftest stress, det kan være, fordi man skal til eksamen, eller fordi man er bekymret over sit liv. Sorg- og krisereaktioner kan også give akut søvnløshed. Kronisk insomni kan have en række årsager.

En almindelig årsag til langvarige søvnproblemer er depression , og det er derfor specielt vigtigt at undersøge eventuelle psykiatriske lidelser. Smertetilstande, hjertesygdomme , kløe, og natlig vandladning kan også forstyrre søvnen.

Medicin og koffein

En del medikamenter giver søvnproblemer, og lægen bør vurdere, om patienten kan skifte præparat, eventuelt ændre tidspunkt for medicineringen. Kaffe indeholder et stof (koffein), som er et aktiverende middel. Patienter med søvnproblemer bør derfor undgå kaffe og andre koffeinholdige produkter (te, cola) efter klokken 17.

Årsager til hypersomni

Abnorm træthed og trang til at sove i løbet af dagen kan skyldes en lang række sygdomme: blodmangel, lungesygdomme, hjertesygdomme og kræft er nogle af de vigtigste. Også psykisk sygdom kan give abnorm trang til at sove. Ved søvnapnøe skyldes trætheden om dagen, de forstyrrelser i søvnen, som mange små pauser i vejrtrækningen om natten giver. Narkolepsi er en sygdom, hvor man pludselig får en uimodståelig trang til at sove. Ofte falder folk i søvn midt i en samtale eller anden aktivitet. Udover søvntrangen er narkolepsi kendt for, at man pludselig kan falde sammen, fordi al muskelkraft forsvinder.

Andre årsager

Af og til finder man ingen speciel grund til søvnproblemerne. Specielt kan dette gælde patienter med langvarige søvnløshed. Behandlingen vil da være noget anderledes, men alligevel kan mange hjælpes.

Så kan jeg måske også hjælpe dig, med akupunktur, som jeg har hjulpet mange andre med de samme symptomer, med gode resultat.

Læs evt. Avis artiklen på hjemmesiden hvordan en behandlingen forgår.

Ring og få en uforpligtende samtale eller bestille tid her på hjemmesiden.