

Svefnvandamál



Leiðbeiningabæklingur

„Ég bylti mér klukkustundum saman. Það er sama hvað ég geri, ég virðist alls ekki geta fengið nægan svefn“

„Ég er mjög eirðarlaus alla nóttina, vakna oft og get ekki sofnað aftur“

„Ég vakna 2 til 3 tímum áður en ég ætla mér, og ég ligg bara í rúminu og reyni að sofna aftur“

„Mér líður aldrei eins og ég hafi náð góðum nætursvefni. Ég sef mjög laust og virðist sofna og vakna á víxl“

Þetta eru allt ummæli einstaklinga sem þjást af ólíkum svefnavandamálum.

Þessum bæklingi er ætlað að hjálpa þér við að skilja betur eðli svefnavandamála og einnig að læra nokkrar einfaldar leiðir til að fást við vandann.



Að skilja eðli svefns og svefnvandamála

Svefnvandamál eru mjög algeng og eru í daglegu tali nefnd svefnleysi (e. insomnia). Rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum leiddi í ljós að einungis 5% fullorðinna svarenda sögðust aldrei eiga í erfiðleikum með svefn.

Nýleg rannsókn leiddi í ljós að allt að 30% fullorðinna einstaklinga glíma við svefnvandamál. Svefnvandamál eru sérstaklega algeng hjá konum, börnum og einstaklingum 65 ára og eldri. Í raun er um helmingur eldri einstaklinga sem kvarta undan svefnleysi. Að glíma við svefnvanda einhvern tíma á lífsleiðinni er þess vegna all vanalegt.

Hversu mikinn svefn þurfum við ?

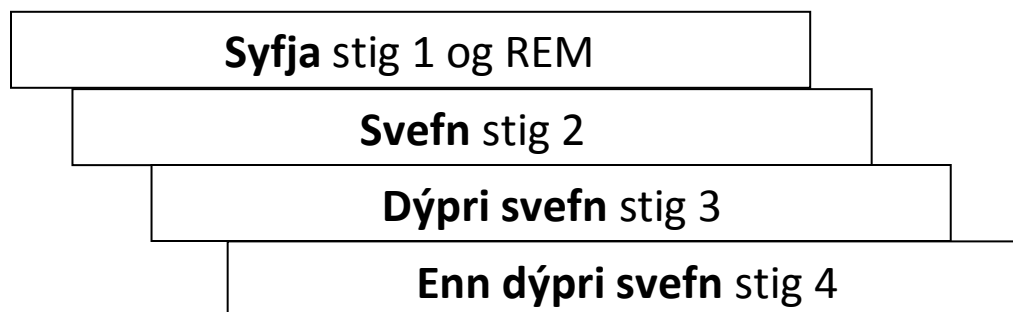
Það veldur einstaklingum oft nokkrum kvíða þegar þeir upplifa að nætursvefn þeirra sé ekki nægjanlega góður, sem aftur getur leitt til þess að erfitt er að sofna. En hvað er eðlilegt magn svefns? Hversu mikinn svefn þurfum við?

Svarið er að það er mjög einstaklingsbundið hversu mikil þörfin fyrir svefn er. Hin almenna hugmynd er að við þurfum 7 til 8 tíma svefn á hverri nóttu. **Þetta er ekki raunin.** Margar rannsóknir hafa sýnt að svefnþörfin er breytileg allt frá 4 stundum á nóttu til 10 stunda eða meira. Einnig er svefnþörfin breytileg eftir ólíkum lífsskeiðum einstaklings. Sem dæmi, nýfætt barn sefur að jafnaði 16 til 17 stundir á sólarhring (þó foreldrum kunni ekki að finnast svo). En er börn eldast þá minnkar svefnþörfin, við 5 ára aldur um 11 stundir og á táningsaldri er þörfin komin niður í 8-9 stundir. Er þrítugsaldrinum er náð gæti svefnþörfin verið minni en 8 stundir, og með hækkandi aldri verður þörfin minni og minni. Margir einstaklingar á sjötugsaldri þurfa 6 svefnstundir eða færri.

Svefnþörfin er ekki einungis breytileg milli einstaklinga eða eftir aldri, heldur einnig er svefnþörfin tengd breytilegri athafnasemi. Sem dæmi, einstaklingur sem hættur er störfum er ekki eins virkur og áður (þ.e. minni athafnasemi) og hann þarf því minni svefn en áður. Á hinn bóginn, ef einstaklingur hefur fyrir ungru fjölskyldu að sjá og er sífellt á þönum þá gæti svefnþörfin verið meiri.

Eru til ólíkar tegundir svefns?

Svefn er ekki eins og ljósapera, annað hvort kveikt eða slökkt á henni, heldur hefur svefn ólík stig allt frá lausum svefni til djúpsvefns. Að minnsta kosti fimm ólík svefnstig hafa verið greind til þessa. Í grófum dráttum er svefni skipt niður í það sem kallast REM svefn (e. Rapid Eye Movement) og NREM svefn. REM svefn á sér stað nokkrum sinnum á nóttu og þá er talið að mestar draumfarir eigi sér stað. NREM svefni er skipt niður í fjögur stig, hvert stig er öllu dýpra en það sem á undan kom, líkt og tröppugangur svefns.



Á næturnar er einstaklingur sefur þá fer hann upp og niður þennan svefnstiga nokkrum sinnum á nóttu, og raunar vaknar upp nokkrum sinnum.

Á dæmigerðri nóttu ungs fullorðins einstaklings er um 5% svefntímans varið á stigi 1, 50% á stigi 2, 28% í djúpum svefni (stig 3 eða 4), og um 25% í REM svefni.

Hér að framan var þess getið að svefnþörfin væri breytileg eftir aldri, eins breytist **eðli** svefnsins er við eldumst. Eldri einstaklingar sofa að jafnaði lausar en þeir sem yngri eru, svefn þeirra er brotnari, þar sem meira ber á stigi 1 og stigi 2 og það vaknar oftár á hverri nóttu.

Hjá hinum dæmigerða sjötuga einstaklingi er minna en 10% svefntímans varið í djúpsvefn. Eldri einstaklingar greina oftár frá því að hafa vaknað um nóttina.

Samantekt

Svefn eldri einstaklinga er allajafnan styttri, eirðarlausari og auðveldara að trufla, en ætti samt að vera hressandi.

Eru aðrar breytingar á svefnmynstri?

Ekki einungis þurfum við minni svefn er við eldumst og svefn okkar verður léttari og oftar er vaknað upp að næturlagi, heldur breytist oft einnig **hvenær** sofið er. Er við eldumst er líklegra að við tökum kríublund að degi til en það getur truflað eðlilegan svefntakt.



Hvað veldur svefnvandamálum?

Það eru fjöldamargar ástæður fyrir því að svefnvandamál geta komið upp.

1. **Eðlileg áhrif þess að eldast** - eins og greint var frá hér að framan þá vill það gerast er fólk eldist að svefn þeirra verður ekki jafn djúpur og áður og þörf þeirra fyrir svefn er minni. Jafnframt þá þróa einstaklingar einnig með sér þann vana að taka kríublundi yfir daginn sem aftur dregur úr þörf á nætursvefni. Þetta er í sjálfum sér ekki vandamál, en oft getur það að sofa lítið að nóttu valdið einstaklingnum áhyggjum og vonbrigðum sem aftur getur leitt til þess að sofið er verr en áður.

2. **Læknisfræðilegar ástæður fyrir trufluðum svefni** - læknisfræðilegar ástæður svefnleysis getu eða getu ekki tengst aldri. Til dæmis:

- Þörfin fyrir að **fara á salernið** að nóttu til eykst með auknum aldri. Um 60% kvenna og um 70% karlanna, 65 ára og eldri, fara einu sinni eða oftár á salernið á hverri nóttu. Slíkar ferðir geta einnig átt sér aðrar orsakir s.s. vegna þungunar. Að fara framúr rúminu að nóttu til er ekki vandmál í sjálfum sér heldur hitt að það getur reynst pirrandi ef illa gengur að sofna aftur að ferðinni lokinni.
- Önnur læknisfræðileg ástæða eru **verkir**. Verkir eru einnig algengari meðal þeirra sem eldri eru, s.s. vegna liðagigtar.
- **Tilfinningalegt uppnám, missir eða sorg** geta haft áhrif á svefn en þessir þættir geta verið algengari meðal þeirra sem eldri eru.
- Ýmis **lyf** geta haft truflandi áhrif á svefn, því er mikilvægt að kanna hvort lyfin sem þú tekur hafi svefntruflanir í för með sér.



3. **Streita, kvíði og áhyggjur** - svefn verður fyrir áhrifum af líðan einstaklinga. Ef einhver er áhyggjufullur eða þjáist af streitu þá er viðbúið að viðkomandi eigi erfitt með að festa svefn.

4. **Þunglyndi og geðlægd** - þeir sem þjáist af þunglyndi upplifa gjarnan skertan svefn. Það er mjög algengt að þunglyndur einstaklingur vakni upp snemma að morgni og eigi erfitt með að festa svefn aftur, eða eigi erfitt með að sofna að kvöldi.

5. **Umhverfi** – getur haft mikil áhrif á svefn. Sem dæmi, svefnherbergi með of háu eða lágu hitastigi, rúm sem er oft hart eða of mjúkt, herbergi þar sem hávaði er of mikill eða þar sem of bjart er, allt getur þetta haft áhrif á svefn einstaklings. Að sofa á ókunnum stað getur einnig haft áhrif á svefn manna.

6. **Truflun á svefnvenjum** – einstaklingar sem vinna vaktavinnu sem tekur tíðum breytingum eiga oft í erfiðleikum með svefn.

Hverskonar svefnvandamál glímir þú við?

(Merktu við þá kassa sem eiga við um þig)

Að festa svefn - algengasta svefnvandamálið er að eiga í erfiðleikum með að festa svefn. Hjá sumum einstaklingum getur það tekið nokkrar klukkustundir að sofna, en þegar svefni er náð þá eru gæði svefnsins góð.

Að sofa – næst algengasti svefnvandinn er truflun á svefnmynstri, þar sem oft er vaknað að nóttu til og erfitt er að festa svefn að nýju.

Vakna of snemma – þriðja tegund svefnvanda er að vakna fyrr en óskað er og eiga í erfiðleikum með að festa svefn að nýju.

Lélegur svefn – að auki greina margir einstaklingar frá því að sofa of lausum, eirðarlausum og trufluðum svefni.

Að vita hverskonar svefnvandamál þú glímir við getur reynst gagnlegt þegar leitað er lausna.

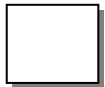
Samantekt

Svefnvandamál eru mjög algeng og hafa ólík áhrif á fólk. Það er ekki til neitt „rétt magn“ svefns og það er einstaklingsbundið hver þörfin er, einnig er það breytilegt eftir æviskeiði. Svefnvandamál eiga sér margar orsakir; geta verið afleiðing aldurs, læknisfræðilegra þátta, tilfinningalegra þátta, lélegs umhverfis, eða vegna truflana á svefnvenjum. Það eru til ólíkar tegundir svefnvandamála. Það er einnig hugsanlegt að þú teljir þig glíma við svefnvandamál þegar þú ert í raun að fá nægan svefn, hann er bara ólíkur því sem þú væntir.

Hvernig sigrast skal á svefnvandamálum

Fyrsta skrefið í að leysa svefnvandamál er að finna hugsanlegar orsakir vandans og reyna því næst að leita lausna.

Er svefninn þitt aðalvandamál eða er annað vandamál til staðar hjá þér sem svo hefur truflandi áhrif á svefninn? Hér fyrir neðan eru nokkrar algengar ástæður fyrir svefntruflunum, líttu yfir listann og merktu við þær ástæður sem eiga við í þínu tilfalli. Það gætu reynst ólíkar lausnir við ólíkum vanda.



Vandamál: Hafa áhyggjur af því að fá ekki nægan svefn

Væntir þú þess að fá mikinn svefn og hefur áhyggjur af því að svefn þinn sé ekki nægur? Stundum liggur einstaklingur í rúmi sínu og hefur áhyggjur af því að nú sofi hann ekki. Eins og fyrr var frá greint þá gera áhyggjur af því að fá ekki nægan svefn málin enn verri. Hugsanir líkt og „ég verð úrvinda á morgun“, „ég mun aldrei sofna“, „ég verð að sofna, þetta er að eyðileggja heilsu mína“ geta farið í gegnum huga þinn. Áhrifin verða þau að þú spennist upp og fyllist kvíða sem aftur dregur úr líkunum á því að þú náir að sofna, sem svo aftur veldur enn frekari kvíðahugsunum.

Lausn: Reyndu að minna sjálfa(n) þig á að svefnleysi skaðar þig ekki. Enginn hefur dáið af völdum svefnleysis! Þú veist að þú munt alltaf á endanum sofna. Að liggja rólegur og afslappaður í rúminu getur verið jafn endurnærandi og svefn (og jafnvel enn ánægjulegra þar sem þú ert vakandi til að upplifa það). **Ekki vera sífellt að fylgjast með hvað tímanum líður.** Reyndu að hugsa um annað en svefn. Segðu sjálfum þér að þér sé í raun sama hvort þú vakir eða sofir. Byggðu í stað þess dagdrauma um eitthvað ánægjulegt (til dæmis um sumarleyfi eða hvað þú myndir gera við lottóvinning). Sumum einstaklingum reynist vel að liggja fyrir og neyða sig til að vaka. Þetta kann að hljóma einkennilega en oft þegar einstaklingur þvingar augun til að vera opin þá verður hvötin til að loka þeim og sofna sterkari.



Slökun getur reynst hjálpleg. Gefið hefur verið út mikið magn bæklinga, hljóðsnælda og geisladiska um hvernig beita skal slökun og efnið er hægt að nálgast í bókaverslunum eða á bókasöfnum landsins.

Vandamál: Læknisfræðilegar ástæður

Hér að ofan var greint frá nokkrum læknisfræðilegum ástæðum sem valdið geta svefntruflunum (s.s. verkir eða lyfjanotkun), á einhver þeirra við um þig?

Lausn: Ræddu við lækni þinn um hvort unnt sé að leysa þetta vandamál. Til dæmis gætu verið til ólíkar gerðir verkjalyfja sem ekki hafa svefntruflanir í för með sér.

Vandamál: Sorg eða ástvinamissir

Hefur þú nýverið upplifað sorg eða ástvinamissi?

Lausn: Það er mjög algengt að svefn truflist í kjölfar missis. Reyndu að auka ekki á vandann með því að hafa áhyggjur af breyttum svefni þínum. Með tímanum nærð þú sama svefnmynstri og áður. Það gæti reynst þér hjálplegt að ræða við traustan aðila um tilfinningar þínar og sorg. Jafnframt er hægt að nálgast sjálfshjálparbækling um hvernig unnt er að takast á við ástvinamissi

Vandamál: Tilfinningalegt ástand

Er streita að hrjá þig? Ertu þunglynd(ur) eða kvíðin(n) ?

Lausn: Unnt er að nálgast sjálfshjálparbæklinga er fjalla um streitu, þunglyndi og kvíða. Það gæti verið að þú þarfnist meðferðar við þunglyndi eða kvíða.

Vandamál: Áhyggjur af öðrum vandamálum

Beinist hugur þinn mikið að því að finna lausn við ýmsum vandamálum s.s. vandamál tengd vinnu, samböndum við aðra eða peningum?

Lausn: Eftirfarandi æfingar gætu reynst gagnlegar. Farðu úr rúminu og sestu niður á hljóðlátan og rólegan stað með blað og penna í hendi.

1. Skrifðu niður vandamálin sem þú ert að hugsa um.
2. Einblíndu á hvert vandamál og skrifuðu niður allt sem þér kemur til hugar að geti hjálpað við að leysa vandann.
3. Veldu þá lausn sem þér þykir hvað skynsömust og skrifuðu niður öll þau þrep sem þú verður að taka til að ná þeirri lausn sem að er stefnt. Skrifðu eins mikið og þú getur.
4. Skrifðu niður allar hugsanlegar hindranir sem ógnað geta lausn þinni og hugleiddu hvernig hægt er að takast á við þær.



5. Þegar þessari vinnu er lokið þá þarf þú að segja ákveðið við sjálfa(n) þig „Allt í lagi, þetta er gott í bili. Það er ekkert meira sem ég get gert á þessari stundu. Ég hef áhyggjur af þessu aftur í fyrramálið en nú er nóg komið“.
6. Verðu í það minnsta 30 mínútum í að slaka vel á, lestu í bók eða hlustaðu á róandi tónlist. Er þig fer að syfja farðu þá aftur í rúmið.



7. Þegar þú ert komin(n) í rúmið og finnur að þú hefur enn áhyggjur af vandamáli þínu þá þarftu ítrekað að segja við sjálfa(n) þig „Ég hef tekist eins vel og ég get á við vandamálið núna. Að hafa frekari áhyggjur hjálpar ekki. Ég tekst á við þetta aftur í fyrramálið“.
8. Ef þú sofnað ekki á næstu 15-30 mínútum þá skalt þú fara framúr rúminu – mikilvægi þessa er rætt síðar í þessum bækling.

Þú gætir upplifað að það að leysa tiltekinn vanda hefur jákvæð áhrif á svefn þinn. Svefn þinn gæti lagast ef þér tekst að leysa önnur vandamál. Eins getur það verið að þú hafir komið þér upp „slæmum venjum“ sem hindra góðan nætursvefn. Margir einstaklingar komast upp með slæmar svefnvenjur megnið af lífinu. Svo sem að reykja sígarettu rétt fyrir svefninn eða að liggja í rúminu og lesa tímunum saman nú eða fá sér kaffibolla rétt fyrir svefninn. Allt þetta gæti reynst í fínu lagi stundum og fyrir suma. Hinsvegar þegar svefnvandamál hefur myndast þá er hjálplegt að reyna að taka á þessum vondu venjum sem myndast hafa á fyrri árum. Eftirfarandi gátlisti um góðar svefnvenjur gæti reynst hjálplegur.



Góðar svefnvenjur



Reyndu að forðast áhyggjur af svefnleysi – það getur verið að svefn

þinn sé nægur hann er bara minni en þú væntir. Ekki taka kríublundi að deginum til, til að vinna upp tapaðan svefn það mun hafa áhrif á svefntaktinn og það mun einungis auka á vandann.

Mundu - að þörfin fyrir svefn er einstaklingsbundinn og að það dregur úr þörfinni með auknum aldri. Þú gætir verið að reyna að fá of mikinn svefn. Reyndu að fara síðar í rúmið og vakna fyrr.



Umhverfi – Farðu yfir þennan einfalda gátlista og athugaðu hvort þú

getir fundið atriði sem vert er að breyta:

- Hávaði (of mikill hávaði eða of mikil þögn?)
- Ljósmagn (og bjart eða of dimmt?)
- Rúmdýnan (of hörð eða of mjúk?)
- Hitastig í herberginu (of heitt eða of kalt?)

- Heldur maki þinn fyrir þér vöku? (t.d. geta hrotur maka aukið á svefnvanda þinn).



Matur og drykkur – allur matur sem inniheldur koffein og sem neytt

er skömmu fyrir svefn mun draga úr gæðum svefnsins. Sem dæmi kaffi, te, heitt súkkulaði og gosdrykkir. Best er að neyta ekki þessarar matvöru minnst 4 tímum áður en farið er í rúmið. Ef þú færð þér að drekka fyrir svefninn gættu þá að því að drykkurinn sé koffeinlaus.



Sígarettur – að reykja seint að kvöldi getur haldið fyrir þér vöku þar

sem nikótín er örvandi. Ef þú reykir reyndu þá að neyta síðustu sígarettunnar minnst 4 tímum áður en farið er í rúmið. Nikótín plástrar og nikótín tyggjó geta einnig haft áhrif á svefninn.



Lyf og önnur efni – Sum lyf hafa áhrif á svefninn þar sem í þeim er

örvandi efni. Ef þú tekur lyf þá er vert að spyrja lækni þinn eða lyfjafræðing hvort ofantalið eigi við um þín lyf. Þetta á sem dæmi við um ákveðin lyf við asma og mígreni. Svefntöflur sem geta reynst hjálplegar til skemmri tíma litið geta þó oft valdið svefnvandamálum þar sem þær hafa áhrif á gæði svefns og geta breytt svefnmynstri. Svefntöflur ætti einungis að taka í skamman tíma.



Áfengi – Þrátt fyrir að fólki syfji oft eftir neyslu áfengis þá getur

áfengi haft slæm áhrif á gæði svefnsins. Það er best að forðast áfengisdrykkju er nálgast fer svefntíma.



Samkvæmni – Reyndu að koma á samkvæmni í venjum þínum svo

líkaminn viti við hverju er að búast. Að sofna og vakna alltaf á tilteknum tíma er mun betra ráð við svefntruflunum heldur en að reyna að vinna upp svefnleysi með því að leggja sig yfir daginn eða fara snemma í rúmið. Ef þú vilt sofa lengur um helgar reyndu þá að sofa ekki meira en klukkustund lengur en vant er.



Venjur fyrir svefninn – Reyndu að nota klukkustundina áður en sofna á til þess að slaka á og undirbúa þig fyrir svefninn. Líkt og þú myndir ekki búast við því að barn gæti farið beint í rúmið eftir að hafa lokið við spennandi tölvuleik þá þurfa fullorðnir líka að slappa af. Það hjálpar börnum að búa við ákveðna rúttínu fyrir svefninn, sem dæmi fara í bað, í náttfötin, bursta tennur og að lesið sé fyrir þau stutt saga fyrir svefninn. Hið sama gildir um fullorðna. Reyndu að koma á ákveðinni rúttínu fyrir svefninn.

Þetta kann að hljóma sem sjálfsgæður hlutur en farðu ekki í rúmið fyrr en þig er farið að syfja.



Hreyfing – auku virkni þína og hreyfingu að degi til, en ekki stunda erfiðar æfingar eða hreyfingu of nærri háttatíma.



Ef ekki er sofnað innan 30 mínútna – Farðu fram úr og fáðu þér flóaða mjólk. Hlustaðu á róandi tónlist, lestu afslappandi bók eða horfðu á eitthvað leiðinlegt í sjónvarpinu þar til þig tekur að syfja.



Tengdu rúmið við svefn en ekki annað – Sem dæmi ekki horfa á sjónvarp, borða, eða tala í síma í rúminu þínu. Eina undantekningin er að njóta ásta sem í raun getur hjálpað þér við að sofna.

Þessar einföldu viðmiðunarreglur geta bætt svefn þinn en það tekur tíma. Vertu þolinmóð(ur), vinnan mun skila árangri þó það geti tekið nokkrar vikur að festa nýjar svefnvenjur í sessi.

Samantekt

Það eru nokkrar einfaldar reglur sem þú getur stuðst við til að bæta svefn þinn. Þær eru:

- Farðu í rúmið og vaknaðu á sama tíma dag hvern.
- Komdu þér upp rútinu fyrir svefninn og gættu þess að slaka á fyrir svefninn.
- Ef þú ert kvíðin(n) og ekki sofnuð/sofnaður innan 30 mínútna farðu þá framúr og gerðu eitthvað til að slaka á.
- Hreyfðu þig reglulega en ekki stunda æfingar rétt fyrir svefninn.
- Mundu að svefn okkar breytist á lífsleiðinni og skortur á svefni skaðar okkur ekki.
- Gættu að því að rúm þitt og svefnherbergi sé þægilegt, t.d. með tilliti til hávaða, hita, og ljósmagns.
- Kannaðu hvort lyf sem þú tekur geti haft áhrif á svefn þinn.
- Ekki hafa áhyggjur af því að fá ekki nægan svefn.
- Ekki liggja í rúminu hugsandi um vandamál þín.
- Ekki nota rúm þitt til annars en að sofa.
- Ekki borða eða neyta koffíns skömmu fyrir svefninn, og dragðu úr notkuninni að degi til.
- Ekki reykja skömmu fyrir svefninn.
- Ekki drekka áfengi skömmu fyrir svefninn.

- Ekki fara í rúmið fyrr en þig er farið að syfja.
- Ekki taka kríublundi að degi til.
- Ekki sofa lengur að morgni til að vinna upp svefntap.

Þessar aðferðir hafa reynst mörgum gagnlegar en það tekur tíma að festa þær í sessi. Gangi þér vel og sofðu vel.

Newcastle, North Tyneside 
and Northumberland
Mental Health NHS Trust

Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised June 2001)

Lokaverkefni í sérnámi í hugrænni atferlismeðferð 2006-2008

Bæklingur á frummáli frá NHS en íslensk þýðing fyrir almenning var í höndum Auðar Arnardóttur, Katrínar Sverrisdóttur, Kolbrúnar Björnsdóttur, Kristjönu Magnúsdóttur og Sigþrúðar Erlu Arnardóttur.

Auður R. Gunnarsdóttir; umsjón og yfirlestur