Søvn er undervurdert

Bjørn Bjorvatn
Den utrolige søvnen: søvnforskerens guide til bedre helse
Oslo: Cappelen Damm, 2025
203 s.
ISBN 978-82-02-97894-9

Michael 2026; 23: 431–432
doi: 10.5617/michael.13791



Mennesker sover omtrent en tredel av livet, og selv om moderne nevrofysiologi har lært oss mye om hva som skjer mens vi sover, er søvn fortsatt langt på vei et mysterium. Det vi vet, er at for lite søvn er forbundet med økt risiko for mange sykdommer.

«Denne boken retter seg mot deg som ønsker å vite mer om den utrolige og vidunderlige søvnen og dens betydning for et godt liv», skriver Bjørn Bjorvatn i forordet. Han er professor i allmennmedisin ved Universitetet i Bergen, leder av Nasjonalt senter for søvnmedisin og en nestor i norsk søvnforskning. Gjennom elleve korte kapitler forklarer han hvilke stadier søvnen deles inn i, hvor komplisert søvnreguleringen er, og ikke minst hva som skjer om vi sover for lite.

Søvnmønsteret har endret seg betydelig gjennom historien. Før kunstig belysning fantes, ble døgnrytmen bestemt av sollys, årstid og arbeidsrytme. I det førindustrielle Europa tyder mye på at søvnen var todelt, med en våken periode midt på natten (1).

Rent fysiologisk handler livet om næringsinntak, bevegelse, reproduksjon og søvn. I helsetjenesten får de tre første størst oppmerksomhet. Når det

gjelder søvn, er vi stort sett opptatt av søvnapné, narkolepsi og andre sjeldne tilstander. Hvernattslige søvnproblemer neglisjeres langt på vei.

Søvnmangel er blitt et betydelig folkehelseproblem. For noen er det å sove lite nærmest et statussymbol, for andre er det et stort problem. Ifølge Bjorvatn sliter én av tre nordmenn med søvnen.

Bjorvatn er tydelig på at det kan være farlig å sove for lite. Han gir en god oversikt over søvn gjennom ulike livsfaser. Ungdom er særlig utsatt for søvnmangel, og han virker mindre bekymret for digitale skjermer enn for det han kaller «sosialt jetlag», det vil si forskjøvet døgnrytme i helgene.

Som representant for den sjeldne gruppen «eldre B-mennesker» tror jeg på Matthew Walkers påstand om at eldre trenger minst like mye søvn som yngre. Bjorvatn leser imidlertid Walkers salgssuksess *Hvorfor vi sover* mer normativt enn jeg gjør. Når Walker skriver at voksne i gjennomsnitt trenger rundt åtte timers søvn, oppfatter jeg dette som en beskrivelse, ikke som en norm (2).

Jeg liker Bjorvatns tommelfingerregel: «Er du uthvilt og fungerer godt, er det ingen grunn til å tro at du ikke har sovet nok» (s. 20). Han har et balansert syn på bruken av smartklokker og andre hjelpemidler for å overvåke søvn og kroppsfunksjoner, og han advarer mot *ortosomni*, et tvangsmessig forhold til egen søvn.

Den viktigste verdien av boken er hjelpen den kan gi dem som sliter med søvnen. Rådene for å sove bedre i bokens siste kapittel er mange og konkrete. Bjorvatn anbefaler søvndagbok for å kartlegge egen søvn og som et hjelpemiddel ved søvnvansker.

Selvhjelpsbøker i medisin er en krevende sjanger. Bjorvatn bruker innskutte kasuistikker for å gjøre stoffet levende, og disse fungerer bedre enn søvnkvissene som innleder hvert kapittel. Mindre vellykket er det grafiske uttrykket med oransje tabeller og figurer. Et enklere og mer nøkternt uttrykk ville fungert bedre.

Hvor effektive selvhjelpsbøker er som tiltak mot søvnvansker, er uvisst, men saklig kunnskapsformidling er viktig. Søvnvansker er undervurdert og fortjener mer oppmerksomhet.

Litteratur

1. Ekirch AR. At day's close. Night in the times past. New York: WW Norton, 2005.
2. Walker M. Hvorfor vi sover. Oslo: Press, 2018: 303.

Magne Nylenna er professor emeritus i samfunnsmedisin ved Universitetet i Oslo og redaktør av Michael.