

HER ER DE FØRSTE TEGN PÅ, AT DU MANGLER SØVN

# Er du i søvnunderskud?

**S**idste uge så vi på konsekvenserne af ikke at sove nok. Muskelsmerter, hovedpine, et immunsystem på lav kraft, en drastisk reduceret evne til at fokusere, huske og reagere, forstyrrelser af appetithormonerne og meget mere. Konklusionen var, at hvis vi så hurtigt som muligt vil føle os så uenergiske, ulykkelige og usunde som muligt, så skal vi bare skære ned på vores søvn.

De fleste søvnforskere er enige om, at omkring 95 procent af alle mellem 20 og 55 har brug for mellem syv og ni timers kvalitetssøvn hver nat (børn har brug for mere, ældre for lidt mindre).

Når jeg siger det, tænker mange: »Det er fint, men jeg er en af de sidste fem procent.« Jeg plejer at sige: Det tror den forreste del af din hjerne, frontallappen, i hvert fald. Frontallappen kan mange vidunderlige ting. Men den huser også »Jeg er et særtilfælde-syndromet«. Et syndrom, der får os til at sige: »Ja, måske har 95 procent brug for syv-ni timer. Men jeg er et særtilfældene.« (Det er også særtilfælde-syndromet, der får os til at køre for hurtigt på motorvejen, fordi vi tænker: »Jeg kører noget bedre end alle andre«).

Problemet er, at frontallappen på den front ... er fuld af lort.

Du er formentlig en af de 95 procent, der biologisk har behov for syv-ni timer. Og nej, vi kan ikke »vænne« os til at have behov for mindre søvn. Vi kan til gengæld vænne os til at være i permanent søvnunderskud. Og det kan være ødelæggende.

## Vi kan ikke vurdere det

I et forsøg udført af Dr. David Dinges, en af verdens førende søvnforskere, blev en række forsøgspersoner begrænset til seks timers natlig søvn. Efter to uger rapporterede de, at de havde det fint. Men Dinges udførte også en række tests, og det viste sig, at personerne kognitivt og biologisk fungerede lige så dårligt som en person, der havde været vågen 24 timer.

Alle, der har været vågne i 24 timer, ved, hvor smadret man er. Men forsøgspersonerne havde vænnet sig til tilstanden og vidste ikke, at de gik rundt som zombier. De var overbevist om, at de var på fuld kraft.

Sådan går mange af os rundt og fortæller os selv, at vi kan køre på mindre søvn end andre. Det kan vi ikke. Vi opbygger en enorm søvngæld, men vænner os til at fungere dårligt og aner ikke, at det koster dyrt på produktiviteten og livskvaliteten.

Jeg har selv oplevet det ud i det ekstreme i cykelløbet Race Across America. Der sov man én time i døgnnet og cyklede i 23 timer, og efter tre døgn tænkte jeg: »Jeg dør.« Men fra 4. dag begyndte jeg at vænne mig til tilstanden, og efter ti timer på cyklen kunne jeg stige af, lægge mig på asfalten og tage otte minutters powernap og vågne og tænke: »Yes! Jeg har det fantastisk igen!« Det er uhyggeligt for mig at se mig på film i dag, for jeg ligner noget på randen af døden.

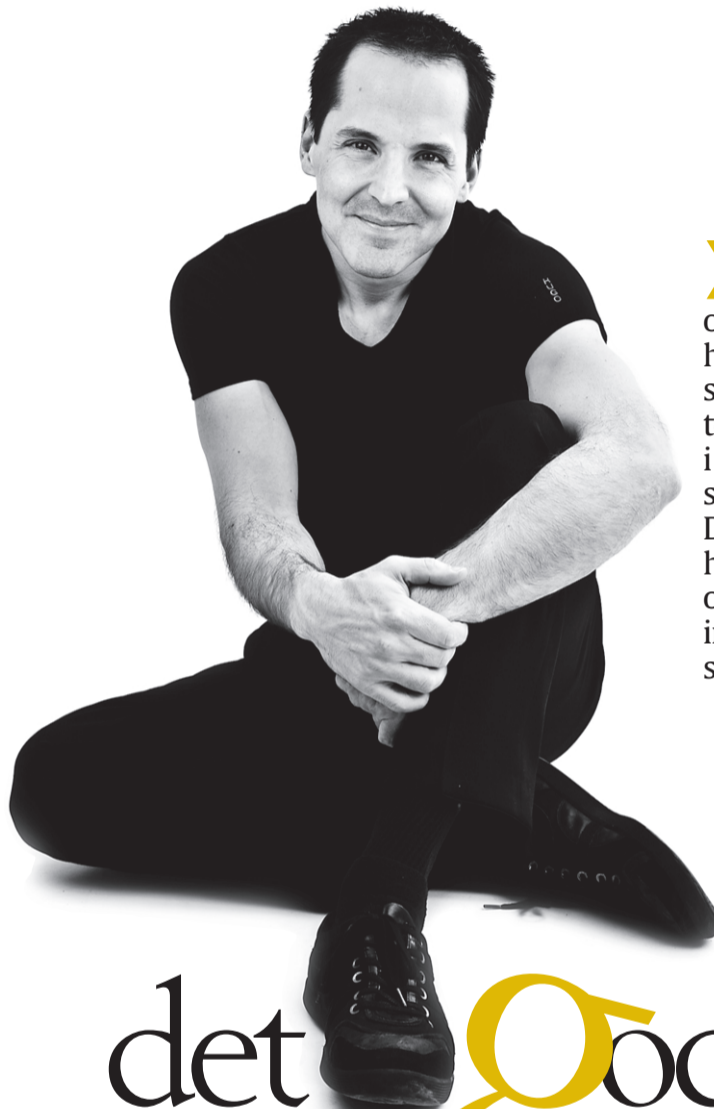
Vi kan simpelthen ikke mærke søvnunderskuddet. Men der er tegn, vi kan se efter.

## Tegnene

Når vi bilder os ind, at vi kører fint på seks timers søvn, skyldes det, at vi har en travl hverdag, hvor der konstant er nye input og opgaver. Hjernen er designet til at køre videre, når vi forlanger det af den. Og vi opdager først, hvor trætte vi er, når jaget lægger sig. Så folk, der tror, de har et lavt søvnbehov, lever bare stressede liv. Og de fleste får mere søvn, end de indrømmer. De sover i flyet, i toget, under foredrag, i biografen.

Det er de første tegn på, at den er gal.

Når jeg rejser, flyver jeg



## det Gode liv MED CHRIS MACDONALD

»Når jeg rejser, flyver jeg tit om morgenen, og det er altid sjovt at se, hvordan 70 procent af passagererne sover ti minutter efter take-off. At falde i søvn i en lille, ubehagelig stol er bare ikke normalt. Det er et klart tegn på, at hjernen er udpint, så vågn op, tør savlet af skjorten, og indrøm, at du er i underskud.«

tit om morgenen, og det er altid sjovt at se, hvordan 70 procent af passagererne sover ti minutter efter take-off. At falde i søvn i en lille, ubehagelig stol, er bare ikke normalt. Det er et klart tegn på, at hjernen er udpint, så vågn op, tør savlet af skjorten, og indrøm, at du er i underskud. Af og til hører jeg også folk sige: »Jeg har ingen søvnproblemer, jeg kan sove hvor som helst, når som helst.« Det får mig altid til at smile lidt, for det er et klart tegn på, at man er i underskud, hvis man kan sove i ubehagelige positioner når som helst.

Det er heller ikke normalt at blive træt efter et stort måltid, man bør føle sig mæt, ikke træt. Det er ikke normalt at blive træt i et varmt rum, det bør føles varmt, ikke søvndyssende. Og det er bestemt ikke normalt at falde i søvn under en forelæsning, man bør tænke: »Hold kæft! Det er kedeligt!« men ikke kæmpe for at holde sig vågen.

## Træt om morgenen?

Bortset fra middagslurs-tiden, som for de fleste er mellem 13 og 15, bør du ikke føle træthed. Hvis du har brug for koffein for at komme i gang om morgenen, er det også et tegn på søvnmangel. Basalt set bør du ikke være træt om morgenen. Det kan tage lidt tid at komme op på fulde omdrejninger, men hvis du bliver vækket af et vækkeur og føler dyb trang til at sove mere, så er du ikke færdig med at sove! Din

hjerne prøver at fortælle dig noget. Enten, at den ikke har fået syv-otte timers søvn alle dage de sidste uger, og at du bærer rundt på en søvngæld. Eller også, at din søvnkvalitet ikke er god nok. Søvnkvaliteten bliver påvirket af mange ting, som stressniveau, lys, lyde, temperatur og meget andet. Hvordan vi kan forbedre vores søvnkvalitet ser jeg på i næste uge.

Men m.h.t. mængden, så sørg for at få syv til otte timers søvn hver nat. Og husk: Hvis du går i seng og sætter vækkeuret til syv timer længere fremme, så får du ikke syv timers søvn. Det tager tid at falde i søvn, og vi vågner i løbet af natten. Tid i sengen (TIS) er ikke det samme som søvn. Så sørg for at gå i seng, så du har 7,5 til 9,5 timer, før uret ringer. Det vil gøre en verden til forskel.

lordag@berlingske.dk

LØB NU.DK  
MEST FOR LØBERE

STIL SPØRGSMÅL TIL CHRIS OG  
LÆS MERE OM MOTION OG LØB

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER

## WALK THE TALK

TEST DIG SELV. HAR DU BRUG FOR KOFFEIN FOR AT KOMME I GANG, OG BLIVER DU TRÆT, NÅR DU HAR SPIST, NÅR DU HAR DET VARMT, ELLER NÅR DER IKKE LIGE ER STRESS PÅ? ALT SAMMEN KAN VÆRE INDIKATORER PÅ SØVNUNDERSKUD. SØRG FOR AT HAVE MINDST 7,5 TIL 9,5 TIME I SENGEN, FØR VÆKKEURET RINGER. DET BØR GIVE SYV TIL NI TIMERS SØVN.