



Så meget påvirker søvn din psyke

På det forskningsmæssige plan har professor Matthew Walker slået fast, at søvnunderskud påvirker psyken. I et studie delte han en gruppe unge raske personer uden psykiske lidelser i to grupper.²⁴ Den ene gruppe skulle klare sig i 35 timer uden søvn, den anden fik lov at sove normalt. Efter de 35 timer skulle begge grupper se på forskellige billeder, som rangerede fra neutrale til negativt ladede motiver. Sidstnævnte var eksempelvis billeder af kræftsyge børn. Mens forsøgspersonerne så på billederne, scannede forskerne deres hjerner. Her kunne de se, at amygdala blev hyperaktiv hos de forsøgspersoner, som ikke havde sovet.

Samtidig var det tydeligt, at den forreste del af forsøgspersonernes hjerne, frontallappen, lukkede ned. Forsøgspersonerne uden søvn befandt sig altså i en situation, hvor amygdala var overaktiv, mens frontallappen til gengæld sad passiv på udskiftnings-

bænken. Det betød – og betyder – en storm af stresshormoner mod de søvnberøvede og en manglede evne til at berolige og sætte tingene i perspektiv.

Det mønster i hjerneaktivitet er meget lig det, som man kan måle blandt personer med eksempelvis depression. Det betyder ikke, at søvnunderskud nødvendigvis skaber en depression, men man skal ikke bruge meget fantasi for at forestille sig, at et længerevarende underskud på søvnkontoen potentielt kan medvirke til udviklingen af depression.

Omvendt betyder det ikke, at mennesker, som sover de anbefalede timer, befinder sig i Ole Henriksen-kategorien. God søvn gør ikke i sig selv glad og lykkelig, men er blot med til at sikre et mere balanceret niveau, hvor positive og negative minder lagres og fordeles ligeligt, og hvor frontallappens evne til logisk tænkning og perspektivering genoplades.