

Derfor er søvn så vigtigt

Søvn er et vigtigt fundament for vores velbefindende, og det logiske spørgsmål er selvfølgelig: Jamen, hvad er det da, der sker, som har så stor betydning, når vi sover? Umiddelbart fornemmer man jo måske, at der ikke sker så fandens meget, mens vi ligger under dynen med lukkede øjne.

Well, think again. Selvom søvnforskning er et relativt nyt felt inden for sundhedsvidenskaben, og selvom der endnu er mange processer i søvnen, der ikke er kortlagt, er vi alligevel nu meget langt. For eksempel ved vi, at alle kroppens og hjernens energiproducerende processer regenererer, når vi sover. Faktisk har man endnu ikke fundet et eneste organ i kroppen eller en proces i hjernen, der ikke har gavn af søvn. Søvnen giver simpelthen ”natholdet” en unik mulighed for at udføre sine opgaver med at genoprette de celler i kroppen, som den fysiske og mentale aktivitet har nedbrudt i løbet af dine vågne timer. I forhold til hjernen sørger ”natholdet” for at skabe plads til at bearbejde dagens bølge af indtryk og erfaringer. Søvnen rydder op ved at rense op i alle informationerne, katalogisere dem og vaske tavlen ren. Mens hjernen sover, udfører den en form for rengøring, hvor den fjerner farlige giftstoffer; en proces, som også er blevet forbundet med lavere risiko for at udvikle Alzheimers.⁵ Søvnen genstarter os.

Jeg medgiver, at det hurtigt kan blive en anelse nørdet, når man studerer søvn. Men jeg skulle hilse at sige, at det betaler sig, hvis man sætter sig lidt ind i det. For mig ændrede det i hvert fald noget fundamentalt, at jeg kastede mig over faglitteraturen om søvn, da jeg boede på Mount Lemmon. Jeg ender ikke sjældent med at slække lidt på motionen eller kosten, for det er svært at undgå, men søvnen har jeg simpelthen fået så meget respekt for. Derfor er mit råd: Vær tålmodig, og læs videre.

Søvn er altså ikke bare en død periode i døgnet. Vi kan inddele søvn i to typer og to slags dybder. Den ene type kaldes Rapid Eye Movement (REM) Sleep. Den type er afgørende for emotionel stabilitet og social intelligens og bliver ødelagt af alkohol. En anden type søvn bliver kaldet NREM-søvn (non-REM-søvn).

Din hjerne kan altså enten være i REM-søvn, hvor der vil være hurtige øjenbevægelser bag øjenlågene, eller NREM, hvor øjnene er rolige. REM-søvn bliver også nogle gange kaldt for drømmesøvn. Det er, fordi størstedelen af vores drømme sker under denne type af søvn. Interessant nok er en af grundene til, at drømme kan være så syrede og mærkelige, at frontallappen stort set er offline under REM. Det betyder, at dine tanker ikke bliver hæmmet, og du kan pludselig have sex med en, du slet ikke burde have sex med.

Ud over de to typer af søvn kan din hjerne også være i to forskellige dybder af søvn: let søvn og dyb søvn. Din hjerne vil skifte mellem dyb og let søvn i en søvncyklus. Hjernen vil arbejde sig fra let til dyb søvn og tilbage til let søvn for at afslutte en cyklus med REM-søvn. REM-søvn er altid let søvn, hvilket er en af årsagerne til, at vi ofte kan huske vores drømme. Hver cyklus tager 90 minutter.

Det er ikke unormalt at vågne op efter en cyklus. Nogle mennesker lægger mærke til, at de vågner op, og det kan vare flere minutter, før de falder i søvn igen, mens andre slet ikke er bevidste om, at de vågner. For hver cyklus får vi en større mængde REM-søvn. REM fordobles sådan cirka for hver cyklus, hvilket betyder, at du får mere REM-søvn sidst på natten end først på natten. Derfor er det så problematisk at bruge et vækkeur til

at vågne med om morgenen. Med vækkeurets højlydte insisteren afkorter eller fjerner du højst sandsynligt en cyklus, der er domineret af REM-søvn.

Derimod får vi mere dyb søvn i de første cyklusser. Det er præcis den type søvn, der bliver blokeret af koffein og stresshormoner, og når vi ikke får nok dyb søvn, føler vi os flade og stressede den næste dag. Driker vi kaffe for at blive mere friske, er den onde cirkel i gang. Kroppen og hjernen har brug for, at vi sover os igennem flere søvncyklusser hver nat. Optimalt set skal vi gennem cirka fem cyklusser i løbet af en nat.

Kilde: Chris MacDonald: Ikke til forhandling, 2020, s. 134-136