

Vejledning for patienter med depression

**Hvordan fastholder jeg min døgnrytme
og får en god søvn?**



Udarbejdet af Klaus Martiny og Else Refsgaard
Psykiatrisk Forskningsenhed - Psykiatrisk Center Nordsjælland
Tlf. 32 53 - Fax. 48 26 38 77

Det hører med til en normal tilværelse, at vi har behov for at sove om natten og være vågne om dagen. Vi føler os helt automatisk søvnige og falder i søvn om aftenen og vågner igen om morgenen af os selv. Vi kalder det en døgnrytme, netop fordi det er noget automatisk.

Når man bliver syg med depression vil døgnrytmen ofte være forstyrret, så man ikke mere kan regne med, at det forløber helt automatisk. Mange får svært ved at falde i søvn og vågner mange gange om natten, og en del vågner enten for tidligt om morgenen eller senere end normalt.

Hos en del mennesker med depression er der en tendens til, at humøret er dårligere om morgenen og bliver gradvist bedre hen under aften. Derfor kan det være fristende, at blive længere oppe om aftenen for at opleve at have det nogenlunde. Når man sammenholder dette med at man under en sværere depression ofte vågner for tidligt om morgenen kan resultatet føre til at man får for lidt søvn.

Derfor er mange ikke udhvilede om morgenen og forsøger at sove igen. Denne søvn bliver desværre ofte overfladisk og med mange drømme og kan forværre den depressive tilstand. Ydermere kan det føre til at døgnrytmen skubbes så man går endnu senere i seng og begynder at sove af flere omgange om dagen.

En del personer med depression vågner for tidligt om morgenen med dårligt humør og følelsen af, ikke at kunne overskue dagen der kommer. Så kan det være fristende, enten at blive i sengen og halvsove til midt på dagen eller at lægge sig til at sove senere på dagen. Begge dele har en uheldig indflydelse på døgnrytmen og kan forværre depressionen.

For at bedre din tilstand er det vigtigt at du får en god døgnrytme og en god søvn. Når din døgnrytme er blevet normal og søvnen er god skal du være opmærksom på at det ikke forskubber sig igen. Man skal altså indøve en god rutine for søvn og døgnrytme.

Det er en vigtigt at man får tilstrækkelig søvn. For langt de fleste vil det sige mellem 6 og 8 timer per nat. Det er bedst hvis søvnen er placeret så man sover før midnat og står op før klokken 9 om morgenen.

Det er kendt, at personer med depression kan få det værre, hvis de sover om dagen, og derfor fraråder vi som regel dette. Hvis man er meget træt og har brug for en lur, er det bedst at vente til efter klokken 16 og så højst sove ½ time, måske endda kortere (nøglesøvn).

Ofte kan man klare sig gennem en træthedsperiode ved at hvile sig med en bog eller se fjernsyn eller sidde lidt med lukkede øjne og evt. blunde, uden at man falder rigtigt i søvn. Derved kan man undgå at få et dyk i humøret, og man undgår også at få sværere ved at sove om aftenen.

Ofte kan man have tillagt sig vaner omkring søvnen, som ikke lader sig ændre lige på én gang. Det er nødvendigt at være vedholdende, men også tålmodig med sig selv, for at få det til at lykkes. Ofte kan det, at der er opmærksomhed på problemet, være med til at rette op på det.

Der er mange råd til en god søvn, og nedenfor har vi nævnt nogle af dem.
Man skal lære dem udenad og virkelig prøve at efterleve dem:

- Forbered dig på søvnen, så du langsomt lader tempoet gå ned i den seneste time, inden du skal sove.
- Sørg for en behagelig temperatur i soveværelset, luft gerne lidt ud, inden du sover.
- Tænk på, om sengen er i orden, om puden støtter godt for hovedet og om dynen er tilpas.
- Du tilbringer 1/3 af dit liv i sengen, så det er meget rimeligt at sørge for en have en god seng, en god dyne og en god pude.
- Tænk på, om der er noget, der forstyrrer dig i din søvn, såsom støj fra vejen, andres snorken, en urolig hund, kat eller lignende.
- Anvend eventuelt ørepropper, hvis du er generet af støj.
- Undgå at skifte døgnrytme i weekenden. Prøv at holde nogenlunde samme søvnmønster hver dag.
- Det skal gerne være sådan, at man glæder sig til at komme i seng.
- Søvn er guld værd for dig - der er ingen der kan være frisk om dagen uden en god søvn.

Vi betragter søvn og døgnrytme som noget man skal arbejde på at forbedre over nogen tid og du skal ikke fortvivle hvis det i starten er svært at ændre på gamle vaner.