

Bryte den vonde syklusen av søvnløse netter

Det er viktig å få en god, avslappende nattesøvn. Men likevel, natt etter natt, sliter mange personer med fibromyalgi å sove. De våkner kanskje hyppig og får dårlig kvalitet på søvnen sin. De kan våkne om morgenen å føle seg u hvilt og trøtt. Hvis du har problemer med søvnen din, så vit at dette er et vanlig problem for personer med fibromyalgi. Du kan kanskje føle deg frustrert og rådvill over hva du kan gjøre, men der er måter du kan hjelpe deg selv til bedre søvn, slik at du føler deg mer ut hvilt og få mer energi.

Smerte og dårlig søvn = vond syklus



Ofte følelsen av utmattelse (fatigue)

Føler du at du ikke har energi? At du har en dyp utmattelse? Da opplever du kanskje *fatigue*, et vanlig symptom for fibromyalgi. *Fatigue* er mer enn bare tretthet fra søvnmangel, noen personer med fibromyalgi har verkende muskler og en følelse av å være helt utslitt.

Personer med fibromyalgi kan også erfare problemer med tanker og hukommelse, som ofte kalles «**fibrotåke**». Eksempler på slike problemer inkluderer vansker med å tenke klart, huske ting, og gjøre flere ting samtidig.

Når man ikke får *nok god søvn* så kan disse symptomene forverres, og selv om en person sover mange timer kan fortsatt vedkommende føle seg utmattet, forde det ikke oppnåes *korrekt type søvn*.

Hva skjer under søvn?

Hvorfor trenger mennesker søvn? Ingen vet helt sikkert, men vitenskapen har lært oss at:

- Under **dyp søvn**, *deltasøvn*, er hjernebølger rolig og stabile. Blodtrykk senkes, muskler slapper av, blodtilførsel til musklene øker, vevsreperasjon og vekst oppstår, energi blir gjenopptatt, og hormoner frigjøres for muskelvekst og utvikling.
- Under **REM-søvn** (rapid-eye-movement), er hjernebølgene hurtig og hakkete. Teorier foreslår at dette er når hjernen lærer, tenker, og husker ny informasjon.

Deltasøvn og REM-søvn forekommer i sykluser på ca 90 minutter, først ut er deltasøvn.

Å forstå søvnproblemer som følger med fibromyalgi.

For personer med fibromyalgi, så er *delta-søvnen* forstyrret, som kan føre til muskelsmerter og å våkne opp uten følelsen av at man er uthvilt. Personer med fibromyalgi kan også ha problemer med:

- Å falle i søvn
- Holde seg sovende uten hyppig oppvåkning
- Å komme seg ut av sengen om morgenen pga kroppsstivhet

Smerte kan føre til slike problemer som søvnmangel. Stress kan også øke hyppigheten av søvn-forstyrrende elementer og gjøre det vanskelig å fungere neste dag.

Hva kan jeg gjøre med søvnvanskene?

Å få nok søvn-og den *riktige type søvn*- kan hjelpe deg å til å håndtere smerte og utmattelse ved fibromyalgi. Å endre søvnvaner kan være nøkkelen til å forbedre søvnen. Bruk **Søvn Arbeidsark** til å hjelpe deg og din behandler med å lage en plan for å forbedre dine søvnvaner. Følgende tips kan hjelpe deg med å sovne fortere, bli i søvnen lenger, og våkne uthvilt.

Søvn tips du kan prøve

→ Søvnadferdstips

For å hjelpe deg med å sove bedre:

- **Legg deg i sengen og bli i sengen kun når du er trøtt.** Å tvinge seg til å bli i sengen eller kjempe mot kroppen for å sovne, kan gjøre ting verre.
- **Gå ut av sengen hvis du ikke har sovnet etter 15 minutter.** Hvis du ikke har sovnet på denne tiden, så er ikke kroppen din klar for søvn. Gå inn på et annet rom og gjør noe som ikke bråker, slik som å lese, eller lytte til rolig musikk. Gå tilbake til sengen når du føler deg trøtt igjen.
- **Ta tilbake sengen for søvn.** Ikke gjør andre aktiviteter, slik som å lese, spise, eller se på TV i sengen.
- **Prøv å ikke se på klokken.** Å se at tiden går og bekymre seg for antall timer søvn du får, kan gjøre det vanskeligere å sovne. Snu klokken bort fra synsvinkelen din.
- **Unngå stimulerende aktivitet før leggetid.** For eksempel, ikke se en actionfilm eller gå inn i diskusjoner som kan gjøre deg opprørt eller begeistret.

→ Tips til «timing»

Det kan være vanskelig å endre søvnvaner, men der er noen steg du kan ta for å hjelpe kroppen din å tilpasse seg nye vaner. For å hjelpe deg med å komme igang med en søvnrutine, prøv å:

- **Følge en tidsplan**, selv i helgene
- **Gå til sengs på samme tidspunkt hver kveld**, selv om du ikke føler deg trøtt ennå, slik at kroppen din blir vant med et vanlig søvnmønster
- **Stå opp til samme tidspunkt hver morgen**, selv om du ikke sov godt natten før. Dette hjelper deg med å implimentere et vanlig søvnmønster. Bruk en alarmklokke for å hjelpe deg med å våkne.
- **Unngå å sove i løpet av dagen**. Om du virkelig føler du må sove i løpet av dagen, så unngå å sove mer enn 30-60 minutter, da forstyrres nattesøvnen. Selv om det kan være vanskelig å endre søvnmønster, så vurder om soving på dagtid er med på å gjøre det vanskeligere for deg å føle deg uthvilt.

→ Soverom tips

Lag soverommet ditt klart for søvn for å hjelpe med søvnvaner. Sørg for at soverommet ditt:

- **Har en komfortabel temperatur** For høy eller lav temperatur kan forstyrre nattesøvnen din
- **Er mørkt nok**. Bruk lystett rullegardin for å holde lyset ute. Prøv evt å sove med en øyemaske.
- **Er stille**. Bråk, selv på et lavt nivå, kan forstyrre nattesøvnen din. Du kan vurdere å blokkere ut lyder ved å bruke en vifte som lager jevn dur i bakgrunnen, eller ørepropper.
- **Komfortabelt for deg**. Hvis behov, juster din overmadrass til slik du liker den. Hvis du har smerte og ømhet i kroppen, vurder om du kan bruke ekstra puter og/eller madrasser for å støtte opp
- **Fri for kjæledyr**. Vurder å holde kjæledyr unna sengen fordi de kan vekke deg eller holde deg våken når de beveger seg.

→ Kropstemperatur tips

Noen forskere foreslår at du senker kroppstemperaturen din nær leggetid, da vil kroppen tolke det som at den skal forberede seg for søvn. Du kan prøve å:

- **Ta et bad før leggetid**. Kropstemperaturen din vil automatisk senke seg etter et bad
- **Unngå trening for tett oppunder leggetid**. Fysisk aktivitet øker kroppstemperaturen din og kan føre til at du ikke får sove. Prøv å hold trening 2-3 timer før leggetid.

→ Spise, drikke, og andre tips

Du kan finne det hjelpsomt å:

- **Unngå å spise tung mat eller drikke for mye rett før leggetid.** En lett snack, slik som banan, kan hjelpe deg å sove. Men for mye mat eller drikke kan gjøre det vanskelig å sovne og være i søvn. Begrens flytende rett før leggetid, så kan du redusere antall nattlige toalettbesøk
- **Unngå koffein 4-6 timer før leggetid.** Koffein i kaffe, sjokolade, te, diett medisin, og noen smertemedisiner, kan gjøre det vanskelig for deg få god søvn
- **Unngå alkohol før leggetid.** Selv om alkohol kan hjelpe deg med å sovne, så kan det øke antall oppvåkninger for å gå på toalettet i løpet av natten
- **Ikke røyk nær leggetid eller i løpet av natten.** Nicotine er en stimulant som kan forårsake lett søvn og søvnløshet. På grunn av dette, kan du kanskje vurdere å slutte å røyke

→ Beroligende tips

For å mentalt forberede deg for søvn, kan du prøve å:

- **Gjøre noe som er beroligende for deg.** Lytte til musikk, lese et blad, eller prøve på en avslapningsteknikk, som meditasjon. Se **Avslapping** for diverse teknikker du kan prøve.
- **Skriv ned dine tanker i en «bekymrings-bok».** Sett av tid dagen etter til å tenke på problemene du skrev ned og finne ut hvordan du kan løse dem. Problemer som forårsaker bekymringer om kvelden virker ofte mindre om dagen.

Myter om å endre søvnmønster**MYTE:**

«Jeg skal sove hver gang jeg får sjansen»

→ FAKTA

Å legge seg og stå opp til samme tid hver dag hjelper kroppen til å lære et søvnmønster

Du føler kanskje du har for mye å gjøre til å sette av tid til å legge deg om kvelden. Dette kan bety at du overdriver det og trenger mer søvn enn du gjør akkurat nå.

Å grensesette seg selv kan hjelpe deg til å ta det første skritt mot å finne ut riktig mengde aktivitet hver dag, slik at du har nok tid igjen til søvn.

Myter om å endre søvnmønster

MYTE:

«Jeg kommer til å bli trøtt neste dag hvis jeg endrer søvnavanene mine»

→ FAKTA

Det er sant at når du endrer søvnmønsteret, så kan du føle deg litt trøttere i begynnelsen.

Å endre gamle vaner og lære hvordan du skal få en god, avslappende nattesøvn skjer ikke «over natten». Gi deg selv noen uker til å bli vant med det nye søvnmønsteret og for kroppen din til å klare å tilpasse seg.

En god natts søvn kan hjelpe

Å hjelpe kroppen din med å bli vant til et nytt søvnmønster tar tid og krever innsats. Uansett hvilke utfordringer du møter på underveis, så sørg for å:

- **Roe deg ned så ikke symptomene blusser opp.** Oppblussing av symptomer, eller perioder hvor symptomene dine er mer intens, kan påvirke søvnen din. Bruk ideene i **Grensesetting** til å hjelpe deg gjennom dagen uten å gjøre for mye
- **Hold oversikt over progresjonen din.** Bruk ideene i **Å sette seg mål** til å hjelpe deg med å se hvordan det går.

Det kan ta opp til flere uker før du merker forbedringer rundt dine søvnavaner. Vit at din innsats ikke er bortkastet, fordi forbedring av søvn kan hjelpe deg med å minske smerte og utmattelse ved fibromyalgi.

» En notis til familie og venner

Sørg for at DU får nok søvn

Å være glad i noen med fibromyalgi kan være stressfullt, som kan føre til problemer med søvnen din også. Hvis personen du er glad i er din partner eller ektefelle, så kan fibromyalgi gjøre det vanskelig å sove i samme seng. Når du sover ved siden av en person med fibromyalgi, som ikke får sove, så kan du også få problemer med å sove. Gå til **«Søvntips du kan prøve»** seksjonen (side 2) eller **Søvn Arbeidsark** for hjelpsomme tips og råd