

00:00.845 --> 00:04.910

[SPEAKER_03]: [Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]
Hei.

00:05.170 --> 00:13.279

[SPEAKER_02]: Velkommen til denne episoden av Veiledningspodden. Jeg heter Anne Marit, med meg i studio har jeg Ragnhild. Og i dag har vi med enda en

00:13.319 --> 00:22.870

[SPEAKER_02]: spesiell gjest. Vi har nemlig med deg, Magnus Melberg. Velkommen. Tusen takk. Du er jo psykolog. Hos Studentsamskipnadene i Stavanger,

00:22.990 --> 00:33.000

[SPEAKER_02]: eller SIS, for kort. Og vi er veldig glade for at du er med, og det er veldig kjekt at du er her, for i dag skal vi snakke om noe jeg i hvert fall er

00:33.060 --> 00:44.234

[SPEAKER_02]: særdeles opptatt av for tida, stor fan av, og det er nemlig søvn. Det er et fascinerende tema. Når vi spiller inn episoden, er det midten av

00:44.314 --> 00:56.509

[SPEAKER_02]: desember. Og jeg har ikke vært uthvilt siden før vi stilte klokka i oktober. Så søvn er jo ganske viktig. Det kjenner jeg daglig på. Vi har jo

00:56.549 --> 01:04.131

[SPEAKER_01]: masse studenter som er inne, som merker mørketiden òg. Og kombinasjonen av mørketid og eksamensperiode kan være ganske hard for

01:04.191 --> 01:13.533

[SPEAKER_01]: en del. Så da er det jo litt å vite hva man kan gjøre for at det ikke skal bli så galt. Så jeg tenker at hvis vi både sparker i gang dette der som

01:13.593 --> 01:23.272

[SPEAKER_02]: fagperson, og alt som kan lære oss masse nyttig ... Hva er nok søvn, og hvorfor er det viktig? Kort og lett spørsmål. Kort og lett spørsmål.

01:24.433 --> 01:37.440

[SPEAKER_00]: Vel, altså, det man vet om søvn ... Eller at vi vet mer og mer om hvor viktig det faktisk er å sove nok. Og i hvert fall hvor mange negative

01:37.460 --> 01:50.372

[SPEAKER_00]: konsekvenser det kan ha hvis man sover for lite over litt lengre tid. Men man regner det for voksne og unge voksne ... Hvis vi skal ta de konkrete

01:50.433 --> 02:04.111

[SPEAKER_00]: rådene, da, så blir det mellom syv og ni timer med søvn. Som er det som anbefales. Og det anbefales sånn jevnt over. Året rundt og sånn sett

02:04.731 --> 02:15.285

[SPEAKER_00]: uken igjennom også. Så det blir ikke et sånt gjennomsnitt så man kan sove tolv timer her og så fem timer der. Men rett og slett hver natt. Så er det

02:15.345 --> 02:26.575

[SPEAKER_00]: ideelle syv til ni timer. Og så vet vi litt mer og mer om at det blir det mindre og mindre av. At man har mulighet til å sove, eller iallfall

02:26.635 --> 02:36.062

[SPEAKER_00]: opplever å ha mulighet til å sove så lenge det fins ... Man ser en oppblomstring av problemer med dette her med søvn, og mange opplever at

02:36.082 --> 02:45.847

[SPEAKER_00]: de ikke får sove nok. Og mangler det overskuddet og den uthviltheten. Man kan også se en del sammenhenger med både litt sykdommer, altså

02:45.867 --> 02:56.412

[SPEAKER_00]: fysiske eller somatiske sykdommer, som vi nå kaller det. Men òg en del knytta til vansker med mentalhelse når man ikke får sove nok. Så det er

02:56.452 --> 03:06.779

[SPEAKER_00]: jeg litt opptatt av, og skriver litt på en spesialistoppgave om dette med søvn. For jeg er stor fan og stor forkjemper for søvn. Veldig glad i å

03:06.799 --> 03:16.285

[SPEAKER_00]: sove sjøl. Og fått en liten oppblomstring i min faglige interesse i det, hvor viktig dette faktisk er for at man skal kunne ha det bra og kunne

03:16.305 --> 03:27.560

[SPEAKER_00]: konsentrere seg godt og ikke minst kunne lære, som òg er en viktig del av det å være student. Er de lite sovende for studenter? Er de en utsatt

03:27.620 --> 03:37.871

[SPEAKER_01]: gruppe for å få for lite søvn? Det har vi ganske klare data på også her i Norge med denne SHoT-undersøkelsen. Altså

03:37.891 --> 03:48.562

[SPEAKER_00]: studenthelseundersøkelsen. Det er ganske utbredt i samfunnet for øvrig at man sover lite blant voksne generelt. Men studentene husker

03:48.582 --> 03:51.325

[SPEAKER_00]: ikke helt tallene om det med studenter var en ... 30-40 %

03:54.320 --> 04:04.107

[SPEAKER_00]: av studenter som opplever symptomer på det man kan kalle insomni, som er den når man har litt søvnmangel som varer over lengre tid og som går

04:04.147 --> 04:15.154

[SPEAKER_00]: utover hverdagsfunksjonen, sammenlignet med en fjerdedel av befolkningen for øvrig. Nesten dobbelt så mange studenter som sliter

04:15.174 --> 04:26.477

[SPEAKER_00]: med dette, enn i befolkningen generelt. Det blir regna som et stort folkehelseproblem ... Blant alle voksne, og for så vidt òg særlig

04:26.497 --> 04:37.179

[SPEAKER_00]: tenåringer og ungdommer også. Men studenter er en veldig utsatt gruppe i forhold til akkurat disse problemene. Men jeg skjønner jo at søvn er

04:37.219 --> 04:44.760

[SPEAKER_02]: kjempeviktig, og det er fint å få faglige forklaringer på det. Men jeg merker jo med meg sjøl at jeg går full retard på denne tida vår fordi jeg

04:44.800 --> 04:57.448

[SPEAKER_02]: aldri får nok søvn. Men hva er det egentlig som skjer når vi sover? For det har jo en funksjon. Ja, Svend har en veldig viktig funksjon, ikke bare

04:57.468 --> 04:58.149

[SPEAKER_00]: for oss mennesker.

05:00.930 --> 05:13.958

[SPEAKER_00]: De som er biologer og zoologer og studerer dyr og søvn ... At søvn er utbredt i omtrent alt det vi kan finne av ... I hvert fall dyreriket. Men

05:14.698 --> 05:23.663

[SPEAKER_00]: noen begynner òg å tenke litt om det er noe som er viktig for stort sett alt biologisk liv på jorda. Med andre ord - dette er noe sånn helt

05:24.104 --> 05:38.486

[SPEAKER_00]: grunnleggende behov man har. Og hva som skjer for å ta det spørsmålet hos oss mennesker når vi sover, det har vi òg lært mer og mer om. Tidligere

05:38.506 --> 05:47.988

[SPEAKER_00]: tenkte man gjerne at man ble bare bevisstløs. Og så skjedde det egentlig ikke så mye. Man lå der, og så var hjernen litt skrudd av. I en sånn syv,

05:48.028 --> 06:02.534

[SPEAKER_00]: åtte, ni timer kanskje. Kanskje mindre enn det, kanskje mer. Og det vet vi mye mer om nå. Det som skjer i løpet av en sånn vanlig, typisk natt, der

06:02.554 --> 06:15.567

[SPEAKER_00]: man får sove nok og har en god natts søvn, for å bruke det litt utbredte begrepet der, det er at vi går igjennom en del sånne søvnstadier. Der

06:15.607 --> 06:25.749

[SPEAKER_00]: hjernen òg kan være ganske overraskende aktiv. Man har to sånn grunnleggende sett hovedtyper søvn. Man har det man kaller sånn

06:25.809 --> 06:34.331

[SPEAKER_00]: REM-søvn eller rapid eye movement, som kanskje mange har hørt om. Og kjenner litt til det som òg er kjent som drømmesøvn.

06:36.852 --> 06:48.177

[SPEAKER_00]: I det stadiet der med en drømme. Og så har man det som egentlig bare kalles ikke-REM-søvn, eller non-REM-søvn. Og den delen som ikke er sånn

06:48.217 --> 06:57.082

[SPEAKER_00]: REM-søvn, den er delt inn i ... Nå er det tre forskjellige stadier i forhold til hvor dypt man sover. Det er gjerne et sånt begrep man har hørt

06:57.182 --> 07:04.825

[SPEAKER_00]: eller brukt litt sjøl også. Nå sover jeg veldig dypt. Eller han sov veldig dypt, hun sov veldig dypt, eller hun sov veldig lett. For det man

07:04.966 --> 07:16.912

[SPEAKER_00]: ser når man sier at man legger seg klokken 11 på kvelden, og så sovner man rundt der en kort tid, så begynner man i en sånn ikke-REM-søvnfase i det

07:16.932 --> 07:29.880

[SPEAKER_00]: man kaller søvnfase 1. Det er en sånn overgangsfase mellom det å sove og være våken. Da ser man på sånne EEG, sånne hjerneskaninger. Man kan

07:29.920 --> 07:37.930

[SPEAKER_00]: gjøre noe som måler hjerneaktiviteten. At aktiviteten på dette stadiet minner egentlig veldig mye på våken tilstand. Man ser sånne

07:38.190 --> 07:47.721

[SPEAKER_00]: korte, raske bølger, litt sånn som man ser når folk er vanlig våkne. Men man begynner å merke at pusten senker seg litt, og øynene lukkes

07:47.761 --> 07:58.692

[SPEAKER_00]: selvfølgelig. Og så kreves det egentlig veldig lite for å bli vekka av et sånt stadie. Hvis man har sett noen som har duppa litt av i stolen når man

07:58.732 --> 08:10.564

[SPEAKER_00]: er på kino, og så bare piller man litt på hånda, og så våkner de til ... Da har de nok vært i det søvnstadiet, en av den ikke-REM-søvnen. Det er der

08:10.584 --> 08:19.388

[SPEAKER_01]: du òg får det at du kvepper til. Du føler at du faller. Eller plutselig så

vekker du deg sjøl ved at du slår ut med armer og bein. Da har man nok vært i

08:19.428 --> 08:31.998

[SPEAKER_00]: den søvnfasen der, ja. Og hvis du spør folk etter å ha vekt ifra en sånn fase, 'Sov du nå?' ', så er det ikke sikkert at de vil melde sjøl at de sov.

08:32.038 --> 08:40.925

[SPEAKER_00]: 'Sov du?' Nei, jeg sov ikke. Det er litt overgangs der mellom ... Man er litt bevisst, man kan høre at det skjer litt ting ennå, men er ikke helt

08:40.945 --> 08:54.196

[SPEAKER_00]: der at man har forsvunnet inn i sove... Så det er en sånn mellomtilstand mellom våkenhet og søvn der i den fase én, da, eller. Så går man da,

08:54.256 --> 09:01.141

[SPEAKER_00]: beveger man, og vi kan tenke oss at vi må bevege oss litt dypere ned i søvnen. Og man vil det skjer en del forandringer der at når man er på sånn

09:01.161 --> 09:12.446

[SPEAKER_00]: fase to, da ligger vi litt dypere. Man ser ennå ... Man ser at de der bølgene blir litt sånn større mellomrom. Det går litt nedover. Mer

09:12.506 --> 09:23.475

[SPEAKER_00]: langsomt med hjerneaktiviteten vår. Man er ennå ganske aktiv i hjernen vår mens det skjer. Og så skjer det det man kaller sånne søvnspindler,

09:23.575 --> 09:37.906

[SPEAKER_00]: som det heter, som karakteriserer denne fase to. Det er sånne plutselige, veldig aktive ... Ja ... Øyeblikk som skjer når man er i den

09:37.946 --> 09:46.830

[SPEAKER_00]: søvnfasen. Det spiker etter en periode. Det spiker litt sånn raskt opp og ned, som liksom kjennetegner ... Da er man litt i sånn fase to. Da er det

09:46.870 --> 09:57.098

[SPEAKER_00]: litt vanskeligere å bli vekt. Men de som blir vekt i en sånn fase, de vil si 'oi, nå sover jeg', ja. De kommer relativt raskt sånn til at 'oi, nå er jeg

09:57.118 --> 10:07.205

[SPEAKER_00]: her', ja. Stemmer, oi, nå sover jeg litt. Og den siste biten av det man kaller ikke-REM-søvn, eller non-REM-søvn, det er jo dette

10:07.265 --> 10:18.212

[SPEAKER_00]: søvnstadiet tre. Før i tiden hadde man tre og fire, men de har man nå slått sammen, for de er såpass like. Det blir en sånn teknisk beskrivelse her,

10:18.252 --> 10:31.138

[SPEAKER_00]: da. Men det er gjerne det man kaller en sånn dyp søvn. Og det er på mange måter et av de viktigste nivåene å ha av søvn. Der skjer veldig mye av den

10:31.178 --> 10:38.564

[SPEAKER_00]: sånn fysiske repareringen. Der blir det utskiftet en del veksthormoner. Veldig viktig for barn bl.a. for i det hele tatt å skulle

10:38.804 --> 10:49.129

[SPEAKER_00]: vokse. At man får den søvnen. Man ser at veldig små barn sover jo veldig mye av det. Man har en klar sammenheng med det. Men vi slutter jo å vokse

10:49.149 --> 10:58.376

[SPEAKER_00]: etter at vi er ferdig med pubertet og begynner å komme i 20-årene. Men det er likevel viktig og for å få reparert skader. Den type ting blir utskilt

10:58.416 --> 11:08.843

[SPEAKER_00]: der. Og det er og det hvis det blir manko på den dype nivå 3-søvnen der ... Da vil du og merke når du står opp dagen etterpå, at da er du skikkelig

11:09.083 --> 11:17.311

[SPEAKER_00]: trøtt. Det er det som er den søvnen som gjør oss sånn ordentlig, får den opplevelsen vår ordentlig uthvilt. Det er mange av de avfallsstoffene

11:17.331 --> 11:26.659

[SPEAKER_00]: i hjernen som og skal bli skilt ut i løpet av søvnen, blir skilt ut. Og, ja, en sånn utrolig viktig funksjon av søvnen. Så da er vaktmesterne på

11:26.699 --> 11:36.247

[SPEAKER_01]: jobb? Da er vaktmesterne på jobb. Da blir det rydda og renska og gjort sånn ordentlig opprensning. Og man ser og at da er hjernen veldig lite

11:36.287 --> 11:45.354

[SPEAKER_00]: aktiv. Det er da vi er skikkelig bevisstløse. Hvis man prøver å vekke en person som sover i det nivået der, så er det utrolig vanskelig. Folk har

11:45.374 --> 11:55.082

[SPEAKER_00]: kanskje prøvd å vekke noen som er i et sånt søvnstadium. Man får bare ikke liv i dem. OK, da vet du, da har de vært på det dypeste søvnnivået tre. Og

11:55.102 --> 12:04.088

[SPEAKER_00]: hvis man blir vekt i et sånt søvnstadie, sånn som det, så vil man ofte oppleve å bli ganske forvirra. Skikkelig sånn trøtt og groggy. Hodet er

12:04.108 --> 12:14.152

[SPEAKER_00]: ikke helt på plass. En sånn veldig ubehagelig opplevelse å bli vekka i det stadiet der. Det er sånn jeg som B-menneske har det hver morgen. I et

12:14.332 --> 12:27.604

[SPEAKER_01]: par timer. Kan du merke at du har fått vekka et litt dypere søvnstadium? Men det man vet, er at dette nivået tre, altså denne dypeste søvnen, den

12:27.644 --> 12:39.594

[SPEAKER_00]: har man aller mest av tidlig i løpet av natten. Og det varer i løpet av det vi kaller en søvnssyklus. Der vi beveger oss ned i disse nivåene, og så opp

12:39.614 --> 12:50.385

[SPEAKER_00]: igjen. Da varer det rundt sånn 20 minutter at man er på et sånt søvnnivå der i begynnelsen. Så korter det mer og mer ned i løpet av natten på hvor

12:50.425 --> 13:00.531

[SPEAKER_00]: lenge man får ... Man er i det dyp søvn. Så det er veldig sjeldent, eller det forekommer nok ikke i løpet av en vanlig natts søvn sju-åtte timer,

13:00.772 --> 13:12.356

[SPEAKER_00]: at man når det dypeste nivået rett før man står opp. For da er vi på et annet stadium, det er litt da man kommer til denne REM-søvnfasen. Men når man

13:12.496 --> 13:24.046

[SPEAKER_00]: da har vært rundt sånn 20 minutter i den dypeste søvnfasen, så begynner vi å hente oss helt sånn automatisk opp igjen og kommer opp på nivå 2. Og så

13:24.106 --> 13:32.813

[SPEAKER_00]: opp igjen til sånn nivå 1. Og sånn rett før man nærmer seg der man begynner å våkne, da slår denne helt annerledes søvnfasen inn, altså det man

13:32.853 --> 13:45.383

[SPEAKER_00]: kaller REM-søvn. Jeg må begynne å være i den fasen der. REM står jo for sånn rapid eye movement. Øynene begynner å bevege seg veldig raskt. Man

13:45.503 --> 13:52.849

[SPEAKER_00]: kan observere det på folk bare ved å kikke på dem. Ja, det er litt creepy, nesten. Hvis man har sett det, så kan man se det er litt skikkelig

13:52.869 --> 14:05.647

[SPEAKER_00]: ubehagelig. Og når man ser på selve hjerneskanningen, når man er i den dypeste søvnen, så ser man at det er sånne veldig korte bølger. Men under

14:05.687 --> 14:15.280

[SPEAKER_00]: REM-søvn er det veldig vanskelig å se forskjellen på våken tilstand og ... Rem-søvn på sånne hjerneskanninger. Det er en utrolig aktivitet,

14:15.721 --> 14:26.114

[SPEAKER_00]: det som foregår. Og heldigvis så blir alle musklene våre paralyserte når vi er i den søvnfasen. Ellers hadde det vært masse bevegelser, og vi

14:26.154 --> 14:39.798

[SPEAKER_00]: hadde ligget helt urolig. Men ja. Man kan òg oppleve at man kan våkne litt under en sånn søvnfase. Men at kroppen ennå er låst. Det man kaller

14:39.858 --> 14:47.321

[SPEAKER_00]: søvnparalyse på fagspråket. Sitte litt fast i kroppen. Man er våken og bevisst og kanskje begynner å drømme litt for det igjen. Det blir litt

14:47.341 --> 14:57.244

[SPEAKER_00]: sånn dette mellomstadiet igjen. Men musklene har ikke helt ... Vi er ennå låst. Det kan være litt ubehagelig, men heldigvis ganske ufarlig

14:57.544 --> 15:08.568

[SPEAKER_00]: tilstand å være i da. Men ja, ganske skummelt. Men det er jo veldig komplisert, dette som du har snakket om nå. Men hva da, folk som har

15:08.708 --> 15:18.933

[SPEAKER_01]: soveproblemer, kan du med sovemedisin? Kan det hjelpe, eller får du disse søvnfasene hvis du går på sovemedisin, eller? Det vi vet om

15:18.953 --> 15:29.005

[SPEAKER_00]: sovemedisin, og det som gjør at det ikke er anbefalt over tid ... At vi vet at det kludrer litt. Med denne naturlige søvnen. Å få disse naturlige

15:29.065 --> 15:38.753

[SPEAKER_00]: søvnfasene. For dette beveger seg litt sånn når man er ferdig med en runde med REM-søvn. Da er det for så vidt heller ikke uvanlig å våkne litt

15:38.793 --> 15:52.384

[SPEAKER_00]: i kortere perioder. Før man da går ned igjen i søvnfase én, to, og så ned i tredje dypeste fase. Så beveger det seg i sånn syklus. Hver sånn syklus

15:52.424 --> 16:02.846

[SPEAKER_00]: varer på rundt 90 minutter. Det er vanlig at man har fem-seks sånne sykluser i løpet av en natt med god søvn. Men forskjellen på de tidlige

16:02.886 --> 16:12.710

[SPEAKER_00]: syklusene og de som kommer senest, er at i tidlige sykluser er det veldig mye dyp søvn. Og de seneste da er det veldig mye REM-søvn. Med disse raske

16:12.770 --> 16:17.513

[SPEAKER_00]: øyebevegelsene. Nå glemte jeg litt hva spørsmålet var. Nei, det var dette med søvnmedisin.

16:21.732 --> 16:33.239

[SPEAKER_00]: Det vi ser over lengre tids bruk, i hvert fall. At det kan ødelegge litt om

man får de naturlige søvnfasene der. Og det bedøver mer enn

16:36.501 --> 16:47.227

[SPEAKER_00]: det som egentlig skjer når man sover, sånn helt naturlig. For da er man ikke så bedøva som sådan. Men mest i disse veldig tunge. Der man har dyp,

16:47.247 --> 16:57.351

[SPEAKER_00]: dyp søvn, så trenger man òg denne litt rem-søvnen der det skjer en god del. Så å få kortvarig bruk til å få litt hjelp i en vanskelig periode med

16:57.391 --> 17:08.056

[SPEAKER_00]: søvn, så kan det være nyttig. Det er tross alt bedre med søvn av litt dårlig kvalitet enn ingen søvn i det hele tatt. Kanskje det er det å bryte

17:08.076 --> 17:21.544

[SPEAKER_01]: et mønster, hvis man er kommet inn i noen sirkel. Eller man står i en slags krise, eller et eller annet. Men som en langvarig løsning på insomni er

17:21.564 --> 17:30.088

[SPEAKER_00]: det ikke anbefalt lenger å ha langvarig medisinsk behandling for sønnen. Da er det litt å kikke på det psykologiske og få litt hjelp med å

17:30.108 --> 17:41.737

[SPEAKER_00]: kunne takle de vanskene man kan ha. Men jeg lurar på en ting. Nå er det jo masse spennende som skjer når vi sover. Og det er viktig. Og det var snakk

17:41.777 --> 17:49.363

[SPEAKER_02]: om vaktmestere som var på jobb, og avfallsstoffer i hjernen som blir tatt ut med båset. Og det visste ikke jeg. Jeg visste ikke at hjernen

17:49.543 --> 17:50.824

[SPEAKER_02]: produserte avfallsstoffer.

17:54.087 --> 18:05.373

[SPEAKER_02]: Dette er noe jeg ofte har hørt. Hvis jeg skal lære noe nytt, hvis jeg har puggert til en eksamen, så må jeg sove for at det skal feste seg skikkelig.

18:05.653 --> 18:16.554

[SPEAKER_02]: Hjernens må bearbeide dagens inntrykk. Skjer det, og når skjer det, og hvordan fungerer det? Det skjer i aller høyeste grad. Og det skjer både

18:16.614 --> 18:25.977

[SPEAKER_00]: under denne dype nivå 3 av ikke-REM-søvnen, men òg også i selve REM-søvnen.

18:26.017 --> 18:36.521

[SPEAKER_00]: For å forenkle det litt er det særlig mye av en sånn type kunnskap som å

huske rene ting man har lest, datoer og sånn ... Det er veldig viktig å få

18:36.581 --> 18:48.974

[SPEAKER_00]: nok av den der dype nivå 3-søvnen. Men òg når det kommer til ting man skal lære som er mer fysiske. Eller hvis man har lest ... En som drev med litt

18:48.994 --> 19:00.241

[SPEAKER_00]: forskning på dette med folk som skulle lære seg en ny golfsving. Og der deltakerne ikke fikk nok sånn REM-søvn. Jeg hadde tatt et sånt kurs i å

19:00.261 --> 19:12.128

[SPEAKER_00]: lære dette med Mjøsvingen. Og da viste det seg at det å ha tatt det kurset og få dårlig REM-søvn, det var verre enn ikke å ha tatt det kurset i det

19:12.288 --> 19:23.056

[SPEAKER_00]: hele tatt. Det er så viktig for at sånne ting skal sette seg. Og det er særlig viktig for folk som driver med idrett og sånn. Men det man òg vet

19:23.076 --> 19:29.841

[SPEAKER_00]: med denne REM-søvnen, og det man ser hvis man får for lite av det ... For det er en ting med læringen, men så er det òg dette med hva det gjør med vår

19:29.881 --> 19:40.547

[SPEAKER_00]: evne til å regulere følelsene våre. Gjerne en typisk ting man merker med folk. Leger har sagt det sjøl. Folk rundt dette bordet. 'Jeg er litt

19:40.607 --> 19:49.631

[SPEAKER_00]: irritert i dag. Jeg har sovet så lite.' Så man merker at man er mer amper. Lunta er kortere. Det er gjerne et tegn på at man har fått litt vel lite

19:49.691 --> 20:00.039

[SPEAKER_00]: remsøvn den kvelden. For vi vet ikke helt grunnen, kan man si, til at man drømmer. Eller hvorfor man drømmer om nøyaktig de tingene. Man vet hva

20:00.079 --> 20:10.627

[SPEAKER_00]: som skjer hvis man får litt for lite drømmer. Vi har gjort en sånn, vi kaller det gjerne litt sånn søvnens terapitime. Med å få bearbeida en

20:10.647 --> 20:20.174

[SPEAKER_00]: del følelsesinntrykk. Også når man har denne rem-søvnperioden. Så hvis du er omgitt av idioter, så kan det være at du bare har sovet for lite.

20:20.414 --> 20:28.879

[SPEAKER_00]: Det er godt mulig. Og da har vi i hvert fall fått for lite av den der remseøvnen som kan være utrolig viktig for å liksom kunne stå i de litt

20:28.899 --> 20:38.166

[SPEAKER_00]: sånn utfordrende situasjonene. Og det er både i forhold til det, men òg i forhold til å kunne finne kreative løsninger på ting, tenke

20:38.246 --> 20:48.733

[SPEAKER_00]: innovativt. Andre ting som er viktige når vi skal lære ting som student, så blir den remseøvnene òg utrolig viktig. Jeg drev litt sofaforskning

20:48.773 --> 20:56.420

[SPEAKER_02]: på det, for jeg så på TikTok noen som hadde lagd en video om at når ting er kjipe, enten du står fast eller du er forbanna eller du er lei deg eller

20:56.460 --> 21:04.548

[SPEAKER_02]: hva som helst, take a nap. Og så tenkte jeg ja, ja, ok, hvorfor ikke? Og så prøvde jeg det, og hvis faen har det hjulpet på de dagene der jeg har vært i

21:04.628 --> 21:15.315

[SPEAKER_02]: skikkelig muggent humør, det skjer. Dette ser man litt på, det uttrykket som har eksistert i ... Jeg vet ikke hvor mange år, men dette

21:15.335 --> 21:24.299

[SPEAKER_00]: med å sove på det. Hvis du har et problem, ta og sov på. Og én ting er å ta sånne middagslurer og sånn, som kan være litt problematisk i forhold

21:24.319 --> 21:32.462

[SPEAKER_00]: til at det ødelegger litt med døgnrytme. Men det å i hvert fall få en god natts søvn, og ikke minst når man får en del sånn ... REM-søvn òg. Der

21:32.482 --> 21:39.924

[SPEAKER_00]: begynner man å løse opp i en del sånne ting. Og plutselig så ser et problem litt mer håndterbart ut. Eller man kan i hvert fall begynne å tenke litt

21:39.944 --> 21:48.246

[SPEAKER_00]: sånn nye kreative tanker i forhold til det. Og ikke minst òg hvis du kjenner på litt mindre frustrasjon i møte med det problemet, hva det nå

21:48.306 --> 21:57.507

[SPEAKER_00]: enn står i. Fordi vi rett og slett vil sove litt bedre og kunne styre den følelsesmessige ... Dempe litt den følelsesmessige reaksjonen. Så

21:57.567 --> 22:06.894

[SPEAKER_00]: det er utrolig viktig det å kunne sove på et problem. Det er et veldig godt råd generelt hvis man står litt fast. Det er jo et av versene i Håvamål.

22:06.914 --> 22:15.603

[SPEAKER_01]: Handler om det. Om han som ligger og grubler hele natten for å løse et problem, og om morgenen så våkner han og er motløs og sel, og alt er floket

22:15.663 --> 22:26.615

[SPEAKER_01]: som før. Herregud. Jeg ble imponert. Det var en fin ... Kan jeg få låne det sitatet? Ja, jeg skal sende det ut. Vi hadde en norsklærer som fikk oss

22:26.676 --> 22:38.532

[SPEAKER_01]: til å pugge hovamål. Noen av de sitter fremdeles, så jeg har sikkert sovet etter at jeg har pugget det. Ja, jeg husker knapt noe av at det var noe

22:38.552 --> 22:41.775

[SPEAKER_02]: som het hovamål. Dagens sidespor. Veldig bra.

23:09.906 --> 23:19.771

[SPEAKER_00]: En dårlig natts søvn er liksom ... Det skjer alle. Men når dette her, hvis du ganger det med noen ganger i uka, og så varer dette her i ukevis eller

23:19.831 --> 23:28.855

[SPEAKER_00]: månedsvis, eller i verste fall årevis, så ser vi nok det har utrolig stor påvirkning på hvordan folk har det i hverdagen. Vi ser òg en økning på

23:28.935 --> 23:38.945

[SPEAKER_00]: rapporterte det man kan kalle depresjonssymptomer, angstsymptomer. Den delen av vår mentale helse som særlig påvirker oss og blir påvirket av

23:38.965 --> 23:51.212

[SPEAKER_00]: vårt emosjonelle liv. Følelsesmessige liv. Så ... Det er utrolig mange som sliter med søvn, og som prøver veldig hardt å gjøre noe med søvnen.

23:51.252 --> 23:57.853

[SPEAKER_00]: Men jeg tenker særlig som budskap til de som tenker de skal nedprioritere søvn. Eller tenke at søvn, det kan jeg gjøre en annen

23:57.873 --> 24:06.595

[SPEAKER_00]: gang. Nå må jeg lese på eksamen og være våken hele natta. Men det er en svært dårlig idé i forhold til å kunne være godt stilt til å møte på

24:06.615 --> 24:15.620

[SPEAKER_00]: eksamen eller å gjøre det godt eller løse noen vanskelige problemer. Unnskyld. Bare jeg er veldig glad for at du tok det opp. For det er jo noe

24:15.700 --> 24:25.528

[SPEAKER_02]: med studenter som tenker at de skal optimalisere seg sjøl, og de skal pugge. Så de sitter gjerne på natta på ... Vi har jo døgnåpent

24:25.588 --> 24:34.735

[SPEAKER_02]: universitetsbibliotek. De sitter gjerne der gjennom natta, pøser på med energidrikker, det er Monster, det er Red Bull, hva enn. Og tror at

24:35.376 --> 24:47.001

[SPEAKER_02]: det er på en måte god tidsbruk. Det er det altså ikke. Der har vi egentlig et veldig enkelt og klart svar på det. Det er det ikke. Der vil jeg

24:47.041 --> 25:00.688

[SPEAKER_00]: anbefale en helt annen prioritering av den tiden. Rett og slett. Det er ... Ja. Ja, flott. Den er parkert. To streker under den, og den kan du

25:00.708 --> 25:11.177

[SPEAKER_00]: parkere litt, rett og slett, altså. For det er ... Hvis ting faktisk skal feste seg og i forhold til å kunne levere på selve eksamen, men så liker jo

25:11.217 --> 25:17.922

[SPEAKER_00]: å tenke litt sånn lengre bane og, at det er ikke kun noe som bare skal spises ut på eksamen, som så glemmes. For håpeligvis er det noe som skal

25:17.962 --> 25:29.294

[SPEAKER_00]: bli lært og, dette her. En svært dårlig idé, og en svært dårlig idé i forhold til å ... Føle seg mer trygg og mer selvsikker. For igjen, den

25:29.394 --> 25:39.805

[SPEAKER_00]: evnen til å regulere ned følelsene sine og være rolig og være litt sånn samla, den tukler man litt med når man sitter døgnet på den måten. Og i

25:39.865 --> 25:49.128

[SPEAKER_00]: tillegg alt det påvirkning på immunforsvaret vårt. Det øker risikoen for å få seg en forkjølelse eller virus. Særlig nå i dette

25:49.648 --> 25:52.209

[SPEAKER_00]: vinterhalvåret.

25:53.269 --> 26:04.887

[SPEAKER_00]: Det er bare ikke en god idé, altså. Det kunne slå veldig klart fast. Men du har sagt noe om dette syv til ni timer. Er det farlig å sove for mye? Eller

26:04.907 --> 26:14.314

[SPEAKER_01]: hva skjer da? Hvis vi ... Det er farlig og farlig. Det er i hvert fall ikke anbefalt. Da kan man faktisk ha litt sånn motsatt virkning av at man kan

26:14.354 --> 26:27.883

[SPEAKER_00]: begynne å kjenne at man er litt mer tiltaksløs og blir litt sånn slapp i det. Så over sånn ti timer er ikke anbefalt for voksne. Det er bare

26:28.104 --> 26:36.514

[SPEAKER_00]: sjeldnere og sjeldnere at man ser det problemet. Og så er det viktig å understreke at definisjonen på en sånn insomni og det man

26:36.554 --> 26:45.964

[SPEAKER_00]: diagnostiserer ut ifra, det er en subjektiv opplevelse på når man har hatt nok søvn. Det finnes de som klarer seg med veldig kort. De er

26:46.045 --> 26:54.808

[SPEAKER_00]: relativt sjeldne. De sover kanskje fem timer, men rapporterer at ... Jeg opplever ingen subjektive vansker med dette. Jeg føler meg helt

26:54.948 --> 27:04.793

[SPEAKER_00]: opplagt. Jeg klarer å konsentrere meg sånn som jeg gjør, og jeg trives med de. Da er det ingen som kan si noe på at det er feil, fordi ... Men det er

27:04.833 --> 27:15.962

[SPEAKER_00]: nok mange som tenker at de klarer seg med fire-fem timers søvn. Men så må de bare peise på med energidrikk eller kaffe tidlig. Folk rundt merker

27:16.002 --> 27:26.211

[SPEAKER_00]: det kanskje litt på dem at du funker ikke så godt som du gjerne sjøl tenker. Men for all del, det finnes. Og det finnes de som kan sove litt

27:26.251 --> 27:36.738

[SPEAKER_00]: lenger enn gjennomsnittet òg. Så det er gjennomsnittsforskjeller vi snakker om her. Men for de aller, aller fleste så gjelder disse

27:38.159 --> 27:48.226

[SPEAKER_00]: søvnrådene de tidene som man ser det. Og for små spedbarn så er det jo mye lenger. Da er det rundt en sånn 18 timer i døgnet. De som katter? Ja. Å, det

27:48.246 --> 27:50.787

[SPEAKER_01]: hadde vært nice. Det hadde vært nice.

27:53.729 --> 28:06.442

[SPEAKER_02]: Men det er jo veldig mange av studentene våre også sånn, og mange unge som tenker på at de skal være smarte og optimalisere seg sjøl og livet sitt og

28:06.522 --> 28:15.569

[SPEAKER_02]: alt sånt. Når det er sånn at man skal ha syv til ni timer i snitt. Og det er disse forskjellige stadiene som man skal nå og alt sånt. Da er det

28:15.589 --> 28:24.435

[SPEAKER_02]: kanskje en kjempegod idé med apper og smartklokker og det å begynne å monitorere og måle og følge med på sine egne savnmønstre og sånn. Det er

28:24.475 --> 28:37.783

[SPEAKER_02]: jo helt sjaff, sant? Ikke ledende spørsmål i det hele tatt. Tja. Eller

jeg kan vel egentlig bare si nei. Altså, et problem man ser mer og mer i

28:37.883 --> 28:48.449

[SPEAKER_00]: bruk av ... Særlig elektroniske medier eller elektroniske skjermer og det vi ser generelt med sånt elektronisk lys ... At det har en veldig

28:48.489 --> 28:59.597

[SPEAKER_00]: negativ påvirkning i vår evne til å bli trøtte nok til å sovne. In the first place. For det er en sånn viktig del vi ikke helt har vært inne på

28:59.657 --> 29:08.483

[SPEAKER_00]: ennå. For én ting er det som skjer når man faktisk er heldige nok til at man sovner, og sover fint og har det greit. Men når folk har vansker med

29:08.523 --> 29:19.070

[SPEAKER_00]: særlig dette med å falle i søvn, eller faktisk sovne på kvelden, blir liggende våken og vri og vrenge på seg, da ser vi litt at disse

29:19.110 --> 29:27.416

[SPEAKER_00]: elektroniske duppedittene og det å sitte og se TV eller bruke skjerm, eller bare det å være eksponert for lyspærer, sånn som vi er i dette

29:27.456 --> 29:39.639

[SPEAKER_00]: rommet her, Det påvirker i veldig stor grad det man kaller døgnrytmen vår. Som sikkert mange av volterne har hørt om. Og det er rett og slett den

29:39.879 --> 29:52.802

[SPEAKER_00]: biten som indre klokka vår, som gir oss beskjed om at nå er det faktisk på tide at vi går og legger oss. Og den er ... Man har undra seg litt over hva

29:52.862 --> 30:06.721

[SPEAKER_00]: det egentlig er som styrer denne indre klokka der. Og der man ser at ... Ingenting som påvirker det mer enn lys. Og det har vi jo fra evolusjonens

30:06.781 --> 30:17.288

[SPEAKER_00]: side alltid vært regulert av når står sola opp, og når går sola ned. Så har vi hatt litt sånn fakler og stearinlys og sånn opp gjennom tidene som har

30:17.348 --> 30:28.055

[SPEAKER_00]: vært og påvirka litt. Men man ser òg etter at vi begynte å oppfinne elektrisiteten og lyspærene. For øvrig var en sånn fun fact jeg har lest

30:28.095 --> 30:38.861

[SPEAKER_00]: om Thomas Edison, som var veldig imot søvn. Som oppfant eller i hvert fall fikk utbredt lyspærer ... Han hata søvn. Han tenkte søvn var

30:38.941 --> 30:46.664

[SPEAKER_00]: bortkasta tid, og det var noe latskap. Og det var ikke noe man skulle drive på med. Så det var bare å peise på med så mye elektrisk lys man

30:46.764 --> 30:59.887

[SPEAKER_00]: overhodet kan. Men da setter det i gang en sånn prosess som forteller hele hjernen vår at nå er det egentlig dag ute. Nå skal man være våken. Og

30:59.947 --> 31:11.558

[SPEAKER_00]: det som skjer når man får sånn lys som blir registrert av øya, sender inn til en sånn liten kjertel inni hjernen ... At man rett og slett ikke

31:11.738 --> 31:21.526

[SPEAKER_00]: utskiller det hormonet som man kaller melatonin. Som heter melatonin, og som er med og gjør oss. Det er å begynne å senke kroppstemperaturen

31:21.566 --> 31:34.832

[SPEAKER_00]: vår. Det er en av de fysiologiske tingene som skjer i kroppen vår mens vi sover. Kroppstemperaturen vår daler litt. Og senker seg noen grader.

31:35.252 --> 31:41.695

[SPEAKER_00]: Derfor kan man merke at det kan være vanskelig å sove i et rom som er for varmt. Men hvis det er litt kaldt og kjølig på rommet, så er det litt

31:41.735 --> 31:50.718

[SPEAKER_00]: lettere å sovne. Det hjelper litt den naturlige prosessen med å få senka kroppstemperaturen litt. Men der spiller òg melatonin en stor rolle

31:50.758 --> 32:02.560

[SPEAKER_00]: for å få den dempa. Så det er den ene tingen som gjør at vi sovner på kvelden og blir trøtte. Det er dette her med døgnrytmen. Og så har vi en sånn annen

32:02.580 --> 32:14.402

[SPEAKER_00]: prosess som vi kaller for søvntrykket. Og det avhenger ikke så mye av lys eller noe annet. Det avhenger egentlig bare av en liten eller en enkel

32:14.443 --> 32:29.863

[SPEAKER_00]: faktor. Det er hvor lenge siden var det du sov sist? For jo lenger vi er våken, jo mer adenosin opparbeides i hjernen. Og det er det, når det

32:29.903 --> 32:39.465

[SPEAKER_00]: begynner å bli veldig mye adenosin ... F.eks. hvis man har vært våken på et døgn eller sover veldig dårlig i en periode, og man kjenner at man er så

32:39.545 --> 32:49.308

[SPEAKER_00]: stuptrøtt at man nesten kunne sovne der man sto ... Da har man utrolig mye sånn adenosin oppe i hjernen. Med jetlag, for eksempel. Sånn flyreise

32:49.368 --> 32:57.770

[SPEAKER_01]: ... Altså, da blir det jo ofte ... Da merker du jo det at du skal prøve å tilpasse deg den nye tiden der du er kommet, mens søvn mønsteret ditt

32:57.790 --> 33:08.473

[SPEAKER_01]: følger der du kom fra. Og ikke minst spiller de sammen. For det med jetlag er veldig påvirket av den døgnrytmen og forskjellen i dagslyset og den

33:08.573 --> 33:18.820

[SPEAKER_00]: indre biologiske klokke. At man blir stuptrøtt når det egentlig er veldig lyst ute. Så ting kommer litt ut av synk når man er jetlagd. For meg

33:18.860 --> 33:30.988

[SPEAKER_01]: som er B-menneske, da ... Og det fins. B-mennesker fins, jeg bare sier det. Men jeg opplever jo av og til å være trøtt, men ikke søvnig. Og da er

33:31.008 --> 33:42.175

[SPEAKER_01]: det vel et eller annet som er i ubalanse der. Da har man litt ubalanse mellom det søvntrykket du merker, og døgnrytmen din. Så igjen, det å

33:42.215 --> 33:52.420

[SPEAKER_00]: jobbe mot å få begge disse prosessene her mest mulig i synk ... Det er det som blir viktig når man skal jobbe med å stabilisere et godt

33:52.520 --> 34:03.263

[SPEAKER_00]: søvn mønster. Derfor er det ikke anbefalt å legge seg klokka fire på natta i helgen og sove til fire på ettermiddagen da. Eller å ta litt hardt

34:03.323 --> 34:11.865

[SPEAKER_00]: i, men i hvert fall legge seg og så prøve å gå tilbake på mandag morgen og stå opp klokka åtte. Da kommer disse prosessene her litt sånn ut av synk,

34:12.345 --> 34:24.394

[SPEAKER_00]: de to ... Ja. Men hva er tips og triks hvis du sliter med søvn? Hva er lurt å gjøre, da? En ting vi ikke har vært innom, men som nok øyeblikk mange lyttere er

34:24.434 --> 34:35.282

[SPEAKER_00]: klar over, det er jo dette her med koffeinbruk i forhold til søvn. Og det ble nevnt litt dette her med energidrikker og sånn. Og det vi vet koffein

34:35.843 --> 34:43.808

[SPEAKER_00]: gjør, blant annet ... Det er litt sånn ... Og de lærer strides litt i forhold til om det påvirker melatoninnivået. Men det vi i hvert fall

34:43.868 --> 34:56.532

[SPEAKER_00]: vet, det er at ved å bruke koffein så maskerer det litt de adenosinreseptorene i hjernen. Men man har like mye adenosin. Man bare

34:56.752 --> 35:07.776

[SPEAKER_00]: merker det ikke så godt. Det òg styrer det på et vis. Og skjuler litt for oss at vi egentlig er ganske trøtte. Du er ikke mindre trøtt, du bare

35:07.896 --> 35:21.848

[SPEAKER_02]: merker det ikke. Det bare føles sånn, kan man si. Du har bedøvd søvntrykket? Rett og slett. Og det kan kanskje tidlig på dagen være litt

35:21.908 --> 35:31.979

[SPEAKER_00]: uproblematisk, fordi koffeinet går til slutt ut av blodet, ut av systemet ditt. Men det tar ganske lang tid å bli kvitt koffein fra

35:31.999 --> 35:45.768

[SPEAKER_00]: kroppen. Rundt fem timer. Der òg er det individuelle forskjeller. Et viktig tips som er relativt enkelt ... Det kommer litt an på hvilke baner

35:45.788 --> 35:57.754

[SPEAKER_00]: man har tillagt seg. Men det er å tenke litt på å redusere eller prøve å droppe mest mulig koffein rundt fem på ettermiddagen. Eller gjerne

35:57.794 --> 36:08.098

[SPEAKER_00]: litt tidligere enn det også. Og én ting er disse åpenbare koffeinkildene som energidrikk. Det vet man, der er det masse koffein.

36:08.118 --> 36:19.363

[SPEAKER_00]: Og kaffe, naturligvis. Det er òg de mest potente, de med mest koffein i. Men så glemmer man kanskje en del brus. F.eks. Cola, som blir drukket

36:19.383 --> 36:28.564

[SPEAKER_00]: utrolig mye. Har mindre koffein enn kaffe, men det drikker man gjerne litt mer av. Og gjerne fordi man tenker at det er det ikke så mye koffein i.

36:28.885 --> 36:37.809

[SPEAKER_00]: Så da kan jeg drikke med det klokka halv tolv på kvelden. Uten problem. Ta en halvliter med cola. Eller det er litt som å drikke. Å drikke en

36:37.849 --> 36:45.694

[SPEAKER_00]: halvliter med cola er omtrent det samme som å ta seg en kopp kaffe. Og hvis man tenker at jeg ville jo ikke drukket en kopp kaffe klokka halv tolv ...

36:46.715 --> 36:55.458

[SPEAKER_00]: Om kvelden eller natta, om man vil. Da bør man kanskje tenke seg om. Skal jeg vurdere å gjøre noen endringer på den vanen der? For da merker man

36:55.478 --> 37:02.540

[SPEAKER_00]: plutselig ikke at man er så trøtt. Eller man kan få den der ubehagelig.

Man føler seg veldig trøtt, men man får ikke sove. Altså den der

37:02.560 --> 37:11.163

[SPEAKER_00]: skikkelig ubehagelige ... Man blir liggende der og virkelig vri og vrenne på seg. Og det ser man òg med de ... Vi har gjort en del forskning på

37:11.183 --> 37:19.508

[SPEAKER_00]: studenter i denne SHoT-undersøkelsen med bruk av ... Energidrikker. Og det ser man over lengre tid. Jo mer energidrikk folk drikker,

37:19.929 --> 37:30.338

[SPEAKER_00]: rapporterer om, jo flere av de sliter også med søvn. Så det er ikke bare på et sånt teoretisk nivå at man vet at dette slår an. Man ser det litt sånn i

37:30.779 --> 37:36.502

[SPEAKER_00]: praksis. Hele

37:36.542 --> 37:45.366

[SPEAKER_02]: det vanlige i å gå seg av våkendøgnet, våkentida på døgnet, fra på morgenen og ut ettermiddagen, kveldingen, så er man først på

37:45.386 --> 37:54.109

[SPEAKER_02]: universitetet, man har forelesninger, man skal lese, gjøre oppgaver. Og så må man på jobb fordi man trenger ekstraintekt. Og da er jo det

37:54.189 --> 38:03.393

[SPEAKER_02]: kjempelurt å gå og trene på et døgnåpent treningsstudio klokka halv elleve på kvelden, for eksempel. Er det noe som har noe å si? Det har litt å

38:03.453 --> 38:13.099

[SPEAKER_00]: si òg i litt negativ forstand at det setter i gang en del aktive prosesser i kroppen òg, som gjør deg ... For å si det sånn, man blir mer aktivert og

38:13.139 --> 38:24.025

[SPEAKER_00]: mer våken av i hvert fall å drive med hard trening før leggetid. Så det er heller ikke noe vi anbefaler å gjøre. Det viktigste er, som nok folk litt

38:24.065 --> 38:35.953

[SPEAKER_00]: sånn intuitivt vet òg, at på kvelden for å få sove godt ... Så det kan være lurt å roe ned i mest mulig grad som man kan. Veldig aktive ting skal

38:35.993 --> 38:47.480

[SPEAKER_00]: kanskje vente til en annen tid på døgnet enn dette her. Dette her med å bli eksponert for veldig mye lys, og særlig sånn blålys som vi vet virkelig

38:47.880 --> 38:59.208

[SPEAKER_00]: demper utskillelsen av melatonin. Oppi hjernen vår, da. Som er akkurat

det blålige lyset man finner i skjermer og PC-skjermer, og særlig

38:59.248 --> 39:08.677

[SPEAKER_00]: mobilskjermer. Det å bruke mobil, den vanen som mange har fått med å ligge på senga og bruke mobiltelefonen og lese. Det slår jo ut på flere

39:08.717 --> 39:18.660

[SPEAKER_00]: måter. Det ene er dette med lyset. Men så er det òg det å sette i gang en masse stressende prosesser. Man leser et eller annet litt sånn tunge

39:18.700 --> 39:28.843

[SPEAKER_00]: nyheter eller skumle ting. Eller bare blir minnet på et eller annet. Eller så ser man på sosiale medier at noen er ute og gjør et eller annet

39:28.923 --> 39:34.045

[SPEAKER_00]: gøy, og så ligger man der og tenker at det hadde vært kjekt å være med på. Det trenger ikke nødvendigvis å være noe som er negativt heller, men

39:34.085 --> 39:47.450

[SPEAKER_00]: bare noe som stimulerer. Og det er jo det motsatte av det man gjerne vil når man skal prøve å sovne. Så det er òg et sånt tips som blir vanskeligere

39:47.470 --> 39:59.734

[SPEAKER_00]: og vanskeligere å følge for mange. Men det å la telefonen ligge gjerne en times tid før man skal sove. Begynne å ta alt det der støyet vekk. Og

40:00.575 --> 40:11.905

[SPEAKER_00]: lyskilden vekk. Og ikke fyre på med koffein. Men sånn med nattmodus, eller at du gjør noe med lyset på telefonen, eller folk som går med sånne

40:11.945 --> 40:21.288

[SPEAKER_01]: oransje briller og sånn, funker det? Eller er det bare forsøk på å lure seg selv for å fortsette med det som du ... Du burde egentlig lagt

40:21.328 --> 40:31.773

[SPEAKER_01]: telefonen vekk, men du har satt den på oransje filter, så da er det greit, liksom. Funker delvis for det blå lyset, som er det som vekker mest. Men

40:32.233 --> 40:40.539

[SPEAKER_00]: likevel, det er ikke alt som påvirker. Vanlige lys påvirker litt også. Og så kommer man ikke bort fra den andre faktoren med at man driver på og

40:40.579 --> 40:48.164

[SPEAKER_00]: stimulerer seg sjøl noe voldsomt med at man leser og annet. Så har jeg sett sånne briller. Jeg har ikke nok kunnskap om hvordan de faktisk

40:48.204 --> 40:59.111

[SPEAKER_00]: fungerer. Det er en fascinerende tanke å ta på dem. Jeg tror iallfall at Erling Haaland driver på med det. Han er veldig opptatt av dette med søvn

40:59.131 --> 41:07.517

[SPEAKER_00]: apropos med hvor mye det kan hjelpe i forhold til å prestere på idrettsbanen. Og restituere, og hvor bra det er fysisk for kroppen, men

41:07.677 --> 41:21.483

[SPEAKER_00]: òg for det mentale å ha konsentrasjonsevne og alt det der. Så han er veldig opptatt av å få nok søvn. Det er det gode grunner til òg. Så igjen,

41:21.903 --> 41:31.286

[SPEAKER_00]: det blir nok litt å lure seg sjøl. Å tenke at det er godt nok. Jeg møter mange studenter og sier at de har skrudd på de greiene, men det har ikke

41:31.786 --> 41:43.009

[SPEAKER_00]: funka. Men så er det kanskje bare en bit av det puslespillet òg. Man har sånn filter på telefonen, men så sitter man og ser litt TV-serier på en

41:43.029 --> 41:50.532

[SPEAKER_00]: TV-skjerm som ikke har det samme blålyset. Eller som har det sånn blålyset og ikke er skjerma fra det. Eller man sitter og drikker

41:50.752 --> 42:01.374

[SPEAKER_00]: koffeinholdige drikkevarer og etc. etc. Men nå har du sagt litt om hvilke ting man kan unngå å gjøre. Men er det noe man aktivt kan gjøre? Jeg

42:01.735 --> 42:11.640

[SPEAKER_01]: føler min mor alltid sa sånn ... Gå deg en tur. Eller ta deg en dusj. Eller altså sånne ... Er det noe du på en måte kan gjøre for

42:14.061 --> 42:22.106

[SPEAKER_01]: at det ikke blir så passivt at du føler at du faktisk ... Hvis man skal ta seg en dusj, så bør det være en varm dusj.

42:23.246 --> 42:30.951

[SPEAKER_00]: Kroppstemperaturen må senke seg litt. Det som skjer når man tar en varm dusj ... Det er litt som når man har vært ute og vært varm i sola og kommer

42:31.011 --> 42:39.098

[SPEAKER_00]: inn, og det er litt mer kjølig. Da begynner kroppstemperaturen å senke seg etter hvert. Kanskje folk kjenner seg igjen hvis de har tatt et godt

42:39.158 --> 42:54.476

[SPEAKER_00]: varmt bad f.eks. Så reiser de seg opp, og så kjenner man deg døs og blir litt trøtt. Så det kan man absolutt. En annen ting er å sørge for at det er

42:54.536 --> 43:08.369

[SPEAKER_00]: litt kjølig på soverommet. Et sted mellom 16-17-18 grader hvis man kan regulere det. Få litt sånn god luft inn. Mulighet til det. Så er det òg å

43:08.469 --> 43:20.056

[SPEAKER_00]: anbefale. Og ... Ja. Sånn type ting kan man prøve. Og en tur litt på kvelden, en rolig tur uten for mye aktivitet, hvis det kan hjelpe litt

43:20.156 --> 43:28.443

[SPEAKER_00]: med de som sliter med litt tankekjør, og at ting virker veldig stressa når jeg bare må komme meg ut og få klarna hodet litt, så kan jeg absolutt

43:28.503 --> 43:40.058

[SPEAKER_00]: anbefale det også. Jeg leste en gang at det var en idé, hvis man sleit med det å sovne, f.eks., at man kunne lage seg et slags ritual. Og om det var på

43:40.078 --> 43:52.511

[SPEAKER_02]: en måte en kopp te og så en dusj, og så tenne et stearinlys og sitte litt i ... Dempa belysning eller sånt. Det må være en urtete, da. Det må være en

43:52.591 --> 44:02.316

[SPEAKER_02]: urtete uten koffein. Ingen koffein. Jeg oppfordrer ingen til å drikke koffein. Ja, men er det en sånn ting som kan være greit å tenke på hvis man

44:02.876 --> 44:14.704

[SPEAKER_02]: stresser litt med det? Men igjen så må det jo bli sånn òg. For et problem ... Nå er det en forfatter ... Eller en lege og forsker, søvnforsker i

44:14.724 --> 44:24.112

[SPEAKER_00]: Norge, som jeg sitter og leser mye i forbindelse med at jeg skriver denne oppgaven om søvnskrive. Jeg så et sånt intervju med han. Og det er alltid

44:24.152 --> 44:30.657

[SPEAKER_00]: litt dette her med når man skal gi gode søvnråd til folk, og folk som gjerne sliter med søvn over lengre tid. De spør jo liksom ... Hva skal jeg

44:30.717 --> 44:43.786

[SPEAKER_00]: gjøre for å sove bedre? Og han kommer med en litt sånn ... litt sånn småsyrlig kommentar, men som det er veldig mye sant i òg. Hvis man skal

44:43.826 --> 44:50.591

[SPEAKER_00]: bli veldig god fotballspiller, så spør man jo liksom ... Hva gjør Cristiano Ronaldo for å bli en god fotballspiller? Hva gjør Erling

44:50.611 --> 44:58.317

[SPEAKER_00]: Haaland? Hva gjør en god håndballspiller for å bli god? Han gjør sånn og sånn og setter av tid til trening og bla, bla, bla. Men folk som sover

44:58.357 --> 45:11.408

[SPEAKER_00]: veldig godt av natur, og som er velsigna med å ha det veldig godt ... Hvis du går opp og spør dem hva de gjør for å sove godt, så svarer de ingenting.

45:12.048 --> 45:21.096

[SPEAKER_00]: Jeg bare sover godt. For et problem kan bli òg at hvis man setter sånn altfor mange strenge ritualer, at nå skal jeg gjøre alt riktig, så nå må

45:21.116 --> 45:31.702

[SPEAKER_00]: jeg sove i kveld, så setter man òg et sånt enormt press på det å sove. Og man kan ikke tvinge seg sjøl i søvnen heller. Det har man kanskje merka. Og

45:31.722 --> 45:41.906

[SPEAKER_00]: hvis man legger merke til at man blir liggende og vri og vende seg i senga, så er det anbefalt istedenfor å bli liggende der lenge og ikke få sove, at

45:41.946 --> 45:50.611

[SPEAKER_00]: man bare står opp. Gå og sette seg, gjerne med veldig dempa belysning. Gjør et eller annet som er litt kjedelig. Bare noe for å bryte den

45:51.151 --> 45:58.535

[SPEAKER_00]: sammenhengen med at senga er et sted der jeg ligger og bekymrer meg over ting. Eller særlig for mange av de som sliter med søvn, så blir senga et

45:58.555 --> 46:06.579

[SPEAKER_00]: sted der man ligger og bekymrer seg over at jeg ikke får sove snart. Og det igjen motvirker det totalt. Hvis det blir sånn ... Ja, men nå har jeg jo

46:06.619 --> 46:16.688

[SPEAKER_00]: drukket denne urteteen min, og nå har jeg jo lest bok, jeg har jo vært flink, nå må jeg sove. Det virker litt sånn mot sin hensikt ofte. Det er

46:16.808 --> 46:23.156

[SPEAKER_00]: alltid litt sånn dobbelt å gi sånne råd. At man ikke har lyst til å legge mer press på folk som allerede sliter med å sove. Med tid som kanskje kan

46:23.196 --> 46:33.624

[SPEAKER_00]: hjelpe litt de som ikke har så alvorlige problemer. Men da er det kanskje òg studenter, hvis du har et rom eller bor i et kollektiv. Så der ligger

46:33.684 --> 46:46.676

[SPEAKER_01]: pensumbøkene, og der er det vel noe å skjule dem, da. Eller prøve å bryte, sånn at ikke det ligger og tenker på neste dag for mye. Fjern. Prøv å rydde

46:46.696 --> 46:56.321

[SPEAKER_00]: soverom, og prøv å gjøre soverom og senger til et sted som i hovedsak

brukes til to ting. Det er jo søvn og sex. Det er det som skal prioriteres i

46:56.361 --> 47:05.867

[SPEAKER_00]: senga. Hvis det blir et underholdningssted der man ligger og ser serier, ligger med skjerm, ligger og scroller på sosiale medier ... Så

47:06.188 --> 47:14.279

[SPEAKER_00]: skaper man òg en litt dårlig assosiasjon til det med senga. Det blir ikke et sted der man naturlig, hjernen vår, er veldig glad i å danne seg klare,

47:14.339 --> 47:22.545

[SPEAKER_00]: enkle mønstre. Og da kan det fått bli et litt sånn negativt mønster som gjør ... Det blir en regel. Det blir en regel. Det blir noe sånn ...

47:22.705 --> 47:33.690

[SPEAKER_00]: Liksom, hele kroppen blir bare med og tenker på senga, og så blir man litt sånn stimulert. Ja. Der gjør man alt mulig. Ja. Ja. Nei, men dette er

47:33.750 --> 47:41.454

[SPEAKER_02]: fantastisk interessant. Og jeg tenker på ... Da jeg var barn, jeg vokste opp på 80-tallet og 90-tallet, og da leste jeg 'Bamse, verdens

47:41.474 --> 47:53.782

[SPEAKER_02]: sterkeste bjørn'. Og Skalman var min absolutte favorittkarakter i den tegneserien. For de som husker han. Og han la seg ned og sov og kunne sove

47:53.822 --> 48:02.130

[SPEAKER_02]: hvor som helst og når som helst. Og stoppa i, uansett hvor viktig det var og hvor en farlig situasjon de var i, så måtte han stoppe og legge seg. For

48:02.170 --> 48:10.858

[SPEAKER_02]: det var å sove litt. For det var nødvendig for hjernen hans. Og jeg lurar på om han sa at det var hobbyen hans. Hans favoritt hobby var å sove. Og det

48:10.918 --> 48:21.794

[SPEAKER_02]: tenker jeg kanskje skal adoptere litt. Jeg syns det er én ting som er synd, og en sånn myte som har vært om søvn, er litt det jeg nevnte, apropos

48:21.814 --> 48:32.398

[SPEAKER_00]: dette eksempelet med Thomas Edison. Søvn har blitt sett på som en slags karakterbryst. Hvis man er glad i å sove, så er det fordi man knytter det

48:32.438 --> 48:40.560

[SPEAKER_00]: til latskap eller dovenskap. Fordi man har tenkt at der skjer det ingenting nyttig. Gjerne i et samfunn der alt skal være ... Produktivt

48:40.600 --> 48:50.962

[SPEAKER_00]: og nyttig. Jeg håper jeg har overbevist folk at det er ganske nyttig å sove. I hvert fall hvis det skal være mest mulig nyttig mens man er våken.

48:50.982 --> 49:01.664

[SPEAKER_00]: Så trenger man faktisk den søvnen. Det virker mot sin hensikt å sove mindre. Og man ser på hva det koster diverse samfunn. Det er noe enormt

49:01.684 --> 49:09.585

[SPEAKER_00]: med milliarder av dollar det koster f.eks. USA at folk har søvnproblemer og sover for lite. Så hele problemet er snudd litt på

49:09.625 --> 49:22.949

[SPEAKER_00]: hodet. Det er ikke et problem at folk sover for mye. Tvert imot. Og det å ha det som en slags hobby, en ting man ser fram til, jeg er veldig for. Nyt

49:22.989 --> 49:34.775

[SPEAKER_00]: søvnen deres. Det er ingenting å skamme seg over at man trenger søvn. Det trenger alle dyr med vett om. 300 millioner år tilbake i tid, liksom. Så

49:34.815 --> 49:43.444

[SPEAKER_00]: vidt vi vet det, så er vi sånn på de helt enkle, små biologiske vesenene. Litt som å dømme seg sjøl for å trenge å puste oksygen, på en måte. Det blir

49:43.464 --> 49:55.210

[SPEAKER_00]: tåpelig. Hadde ikke søvnen vært bra for ting, så hadde vel evolusjonen fjerna det. Absolutt. Absolutt. Og evolusjonen gjør uvanvittige

49:55.270 --> 50:04.292

[SPEAKER_00]: krumspring for å få til at vesenet skal sove. Vi har kanskje hørt om at hvaler sover med én hjernehalvdel om gangen bare fordi det er så viktig

50:04.352 --> 50:16.495

[SPEAKER_00]: at de får sove, så de ikke synker til bunns og drukner. Og kan holde øynene oppe for rovdyr og sånn. Så viktig er det at man får ... Så er det en

50:16.635 --> 50:28.179

[SPEAKER_00]: forfatter og søvnforsker som heter Matthew Walker, som på mange måter inspirerte min interesse for søvn og hvor viktig dette her er. For i

50:29.340 --> 50:37.283

[SPEAKER_00]: mange år så har man jo klødd seg litt i hodet og tenkt ... Hvorfor i alle dager har vi søvn i det hele tatt? Og man vet ikke helt sånt svar. Man kan

50:37.303 --> 50:48.551

[SPEAKER_00]: ikke gi et sånt definitivt svar på det. Men hvorfor utvikler vi evnen til å sove? Hva skal være nyttig i det? Han snur hele det spørsmålet på hodet

50:48.591 --> 50:56.418

[SPEAKER_00]: og stiller det spørsmålet. Kanskje var det sånn at det grunnleggende var at vi sov. Og så må spørsmålet være hvorfor våkna vi i det hele tatt?

50:56.618 --> 51:06.709

[SPEAKER_00]: Med tanke på hvor nyttig det er, og hvor mye godt som kommer ut av det, osv.

Som er en veldig interessant tanke. Men det er litt sånn å late som at det

51:06.769 --> 51:16.144

[SPEAKER_00]: har noe med en karakterfeil ... At man trenger søvn. Det handler om å være et helt normalt menneske. Og et helt normalt biologisk vesen som har et

51:16.284 --> 51:26.428

[SPEAKER_00]: helt, helt, helt vanlig ... Som er veldig nyttig og veldig sunt for oss. Og for de som husker Bamse, verdens sterkeste bjørn, så skal man den

51:26.488 --> 51:41.774

[SPEAKER_02]: smarteste karakteren av de alle. Så søvn som hobby, ikke skjems, sov nok, det er kjempeviktig. Det som har vært en utrolig lærerik og

51:41.814 --> 51:51.961

[SPEAKER_02]: fascinerende episode, syns jeg har vært kjempegøy. Og heldigvis svar med to streker under fra en psykolog, etter hvert psykologspesialist,

51:52.001 --> 52:00.208

[SPEAKER_02]: kanskje. Det er helt fantastisk. Blir jo ikke bedre, Ragnhild. Så tusen takk til deg, Magnus. Du har vært en helt super gjest. Takk for at vi fikk

52:00.228 --> 52:02.831

[SPEAKER_02]: komme. Veldig, veldig kjekt. Vi høres neste gang.