

## HEILSA



# Lífsstíllur í vesturheiminum bjóðar góða svøvninum av

- Tað eru nøkur, ið hava veruligar trupulleikar, sum órógva svøvnin. Talan kann vera um alt frá pínu til eina væntaða uppsøgn, ið skapar órógv. Men, hjá rættiliga mongum snýr tað seg meira um at raðfesta svøvnin hægri og at bróta nakrar vánaligar svøvnrytmur, sigur sálarfrøðingur

Vilmund Jacobsen

Svøvnur er avgerandi fyri heilsuna. Fáa vit ikki teir tímar, vit hava brúk fyri, veksur vandin fyri einari røð av sjúkum, eins og ov lítil svøvnur eisini kann vera eitt barometur fyri, at okkurt ikki er, sum tað skal.

Men, hjá mongum kann tað vera trupult at finna ta tíð til at sova í, sum vit øll hava brúk fyri. Rokaligi gerandisdagurin hjá mongum kann skjótt gera, at vit heldur ikki kenna okkum serliga lin.

Vit vita jú væl, at svøvnur er týðningarmikil. Hetta liggur eisini málsliga og mentanarliga ankrað í okkara máli, tá vit um kvöldarnar siga "sov væl" - og so aftur um morgunin, tá vit spyrja "hefur tú sovið væl?"

Tíverri uppliva mong, at tey ein ella fleiri dagar í vikuni ikki kunnu svara "ja", tá um morgunin verður spurt, um svøvnurin var góður.

Kanska hevur tað verið trupult at slappað av og latið svøvnin tikið yvir - ella kanska ert tú vaknaður fleiri ferðir, sum náttin leið. Í triðja lagi var tú kanska akkurat komin í tiltrongda djúpa svøvnin, tá

vekkarin fór at gera um seg.

Tað eru serliga ungar kvinnur, sum dragast við svøvntrupulleikar, men tað eru so sanniliga eisini onnur, sum líða av hesum.

## Kvinnur sova verri

Í einari spurnarkanning frá 2017 hjá Region Syddanmark, har fleiri enn 40.000 fólk yvir 16 ár vórðu spurð um líkamliga og mentala heilsu, siga 11,5 prosent, at tey brúktu heilivág, keyptur við diskin ella við læknaávising, móti svøvntrupulleikum seinastu 14 dagarnar.

Talið av kvinnum, sum høvdu keypt heilivág í hesum tíðarskeiði, var størri enn talið av monnum.

Tað er trupult at tosa um svøvntrupulleikar undir einum, tí tað kunnu vera so nógv ar orsøkir til, at svøvnurin ikki kemur. Orsøkin kann vera tankameldur, angist, tunglyndi, órógv, pína ella beinleiðis svøvnliðingar.

Tí heldur sálarfrøðingurin, Michael Danielsen, sum áður hevur starvast hjá Psykiatrifonden og er partiegari í Well-being Institute, at neyðugt er at vera rættiliga greiður, tá tosað verður um ymiskar or-

søkir til svøvntrupulleikar.

Tað eru nevniliga 10 prosent av dønum, sum eru nógv plágaðir av svøvntrupulleikum - og 30 prosent, sum eru mildari plágaðir.

- Tað eru nøkur, ið hava veruligar trupulleikar, sum órógva svøvnin. Talan kann vera um alt frá pínu til eina væntaða uppsøgn, ið skapar órógv, sum gongur út yvir svøvnin. Men, hjá rættiliga mongum snýr tað seg um at raðfesta svøvnin hægri og at bróta nakrar vánaligar svøvnrytmur, sigur sálarfrøðingurin.

## Ambitióinir og svøvnur

Júst tað at raðfesta svøvnin hægri er kjarnin í trupulleikum hjá fleiri, sum fáa ov lítlan svøvn. Arbeidslívið er nógv øðrvísi í dag, enn tað var áður. Fleiri stempla í minni mun inn og út á arbeidsplassinum, enn fólk gjørdur áður. Tey eru eisini mong, sum kunnu meta nógv av tí, tey gera í sínari frítíð, sum part av sínum arbeiði.

Fólk hyggja kanska eftir einum kjaki ella dokumentari, sum partvís kann vera viðkomandi fyri áhugan - ella hetta kann vera viðkomandi

fyri tað, tú fæst við innan títt arbeidssøki. Tú situr kanska og svarar teldupostum, skrivar eitt upplegg, fylgir við partabrævakursi - ella tú í tonkunum tilrættaleggur ein fund.

Alt hetta kann vera í tinum huga í staðin fyri, at tú í frítíðini heldur tók tær av lottum og løddi battariíð - um vit so kunnu siga.

Michael Danielsen sær kortini nýggja arbeidsmarknaðin sum gevandi, tí hann gevur tí einstaka møguleikar at brúka sín eldhuga í arbeiðnum.

Men, sálarfrøðingurin viðgongur, at hetta eisini hevur sína baksíðu - serliga, tá fólk gloyma, at kroppurin er eitt likam, sum eisini hevur fyri neyðini, at grundleggjandi tørvir verða nøktaðir.

- Tá tú hevur møguleikan at arbeiða alla tíðina, er í stóran mun eisini møguligt at elta tínar dreymar og mál. Tað er tó týðningarmikið, at tú setir mark fyri, hvussu nógv tímar tú brúkar upp á arbeiði, soleiðis at tú eisini fært neyðuga svøvnin, sigur sálarfrøðingurin.

## Vesturlendskur lífsstíllur

Birgitte Rahbek Kornum, sum

er granskari við Klinisk Biokemisk- og Neurofysiologisku deildina á Ríkissjúkrahúsinum í Keypmannahavn, er ein av teimum, sum hevur verið við til at skrivað eina av størstu frágreiðingum um svøvnvanar og heilsu.

Hon er samd við Michael Danielsen í, at tað er nakað serstakt við lífsstílinum her í vesturheiminum, sum bjóðar svøvninum av.

- Vit síggja, at tær fáu kanningar, sum eru gjørdar í veiðimanna- og samlarasamfeløgum, vísa, at hesi fólk sova betri og hava ikki somu svøvntrupulleikar, sum vit í vesturheiminum hava. Vit síggja hetta serliga í USA, har fólk hava stórar svøvntrupulleikar, men so sanniliga eisini her heima hjá okkum, sigur hon.

Birgitte Rahbek Kornum vísir á, at skulu fólk skilja týðningin av góðum svøvni, er eisini neyðugt, at tey skilja, hvussu svøvnur hongur saman.

Um hetta greiðir hon rættiliga gjølliga frá í grein, sum kann lesast á um heimasíðuna - [www.helse.dk](http://www.helse.dk)