

**Søvnrestriksjon – en metode for å styrke kvaliteten på søvnen**

Mange som har søvnproblemer prøver å kompensere med å tilbringe lang tid i sengen. Det er ikke så rart. De håper at det kan bidra til at de får sove, og at de i alle fall skal få noe hvile. Dessverre vil det å være lenge våken på soverommet vanligvis ha motsatt virkning. Søvnproblemene blir forsterket, og kvaliteten på søvnen blir svekket. Derfor er det viktig å begrense tiden du er våken på soverommet.

**Hva er søvnrestriksjon?**

Søvnrestriksjon innebærer å begrense tiden du er våken på soverommet, for å styrke kvaliteten på søvnen. Du avgrenser tiden på soverommet til tidsrommet du vanligvis sover. Dersom du i snitt sover seks timer, skal du ikke være mer i sengen enn akkurat den tiden. Du anbefales derfor å vente med å legge deg til du er skikkelig søvnig, for eksempel klokken 24.00. Da må du stå opp klokken 6.00, uansett om du sover eller ikke.

Du skal altså vente med å legge deg til et fastsatt tidspunkt for tidligst mulig leggetid. Dersom du ikke er søvnig da, skal du, i tråd med prinsippene for stimuluskontroll, vente med å legge deg til du føler deg søvnig. Hensikten er å styrke den naturlige døgnrytmen. Dessuten reduseres tiden du er våken i sengen. Det bidrar til en mer effektiv søvn.

**Hvor mye skal du begrense tiden på soverommet?**

Du regner ut hvor lenge du kan være på soverommet ved å bruke informasjonen fra søvndagboken din. Først ser du hvor lenge du siste uke (eller siste to uker) i snitt var på soverommet, enten du sov eller ikke. Så trekker du fra tiden du i snitt var våken. Da kommer du frem til det som kalles *søvneffektivitet*. Det er hvor mye du i snitt sov i tiden du var på soverommet.

Dersom du ligger i sengen i 8 timer (420 minutter) og sover 5 timer og 30 minutter (330 minutter), blir søvneffektiviteten for denne natten 79 %. Prosenten regnes ut på vanlig måte (ved å dele 330 på 420 og gange med 100). Det er vanlig å regne et gjennomsnitt for en eller to uker, avhengig av hvor lenge man har ført søvndagbok. Her er det lurt å bruke en kalkulator for å regne ut.

Det er få som sover 100 % i løpet av en natt. De fleste bruker tid på å sovne inn, og det er også vanlig å våkne flere ganger i løpet av natten. Derfor sier vi at for voksne personer er det normalt å ha om lag 85 % søvneffektivitet. Det vil si at det er vanlig å være minst 15 % våken i løpet av natten.

Du beregner altså søvneffektiviteten din ukentlig ut fra søvndagboken. Når den er på 85 %, det vil si at du sover 85 % av tiden du er i sengen, økes tiden i sengen med 15 minutter for neste uke. Det betyr at du kan legge deg 15 minutter tidligere. Har den vært under 85 %, skal du legge deg 15 minutter senere. Tidspunktet du står opp på skal alltid være det samme. Dersom søvneffektiviteten er mellom 80 og 85 %, gjør du ingen endringer. For eldre anbefales det at man bruker lavere grenseverdier (ca. 5 % lavere) for beregning av søvneffektivitet.

Minimumsgrensen for tid i sengen er 5 timer. Det betyr at dersom du i snitt sover mindre enn 5 timer, for eksempel 4 timer, skal du likevel ikke begrense tiden i sengen til under 5 timer.

I noen søvnprogrammer legger man til 30 minutter. Hensikten er å kompensere for den undervurderingen av hvor lenge man har sovet som folk flest har en tendens til. Har du beregnet at du i snitt sover 6 timer, kan du da velge å sette tidsrommet for søvnrestriksjon til 6 timer og 30 minutter.

**Ha et aktivitetsprogram**

Ettersom det kan være vanskelig å holde seg våken så sent, kan du planlegge et program med aktiviteter for kvelden, gjerne noe du trives med å gjøre og som kan motivere deg for ekstra innsats. Det samme gjelder dersom du står opp tidlig på morgenen. Velg aktiviteter som er mulig å gjennomføre. Noen er for slitne til å lese, men sier at det er lettere å høre på en lydbok. Du kan legge kabal, eller gjøre enkelt husarbeid og kontorarbeid og andre nyttige ting, bare det ikke er for aktiverende.

**Søvnrestriksjon og stimuluskontroll**

Metodene søvnrestriksjon og stimuluskontroll passer godt sammen, og du anbefales å bruke begge samtidig. Søvnrestriksjon forteller hvilket tidsrom du kan ligge i sengen. Men om du faktisk kan være på soverommet da, avgjøres av prinsippet i stimuluskontroll: Ikke ligge i sengen når du er våken, og ikke gå til sengs om du ikke er søvnig.

Det er spesielt viktig å bruke søvnrestriksjon når:

* Kvaliteten på søvnen din er dårlig, med urolig og lite forfriskende søvn, samtidig som du har lengre perioder i løpet av natten med lett og overfladisk søvn
* Du har mange, men kortvarige oppvåkninger i løpet av natten
* Det er vanskelig på grunn av smerter og andre plager å stå opp flere ganger i løpet av natten

Noen velger å starte med stimuluskontroll i stedet for søvnrestriksjon fordi de har en del netter der de sover ganske bra, og ikke er villig til å gi slipp på dem.