

Søvnens betydning for skolegang, arbeidsliv og folk flest

Er søvn prioritert høyt nok i dagens samfunn?

SIRI WAAGE^{1,2}, INGVILD WEST SAXVIG^{1,3}

¹Nasjonalt senter for søvnmedisin, Haukeland universitetssjukehus | ²Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen | ³Søvnpoliklinikken, Haukeland universitetssjukehus

Hver august siden 2012 har sentrum av Arendal blitt fylt med organisasjoner, politikere, næringsliv, mediehus og folk flest fra hele landet. Arrangørene beskriver Arendalsuka som «arrangementet for deg som vil være med å lytte til, debattere og løse dagens og morgendagens samfunnsutfordringer». Vi ved Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno) ser det som en stor og viktig oppgave å bidra til at samfunnet skal legge bedre til rette for søvn, og bestemte oss derfor for å ta turen til sørlandsbyen for å sette fokus på nettopp denne utfordringen.

Det var en spent stab fra SOVno som satte kursen mot Sørlandet like etter sommerferien. Via Hjernerrådet hadde vi (SOVno) fått tildelt vårt eget arrangement i Hjerneteltet, første dagen på Arendalsuka. Tittelen på arrangementet var «Søvnens betydning for skolegang, arbeidsliv og folk flest. Er søvn prioritert høyt nok?». I tillegg til oss fire i SOVno-staben skulle Bjørn Guldvog, helsedirektør ved Helsedirektoratet delta og bidra i arrangementet. Dessverre ble helsedirektøren syk og måtte melde avbud, slik at gjengen på SOVno måtte stå på egne ben. Vi håper og tror at de fremmøte ikke utelukkende kom for å høre på helsedirektøren, men faktisk var interessert i søvn. Hjerneteltet var i alle fall helt fullt denne mandags ettermiddagen, og folk stod, satt på gulvet, og fulgte med fra utsiden av teltet for å få høre mer om søvn.

Formålet med arrangementet var først og fremst å sette søvn på agendaen, med fokus på søvn og samfunn. Etter en kort introduksjon om SOVno og gjennomgang av våre viktigste formidlingskanaler, delte vi arrangementet inn i tre deler; 1) «Hvorfor er søvn så viktig, og blir søvn prioritert høyt nok i dagens samfunn. Forstår alle konsekvensene av for lite søvn over tid?», 2) «Hvorfor starter skoleungdom så tidlig om morgenen, når døgnrytmen tilsier at senere skolestart er å foretrekke. Hva viser forskningen på dette temaet?», og til sist 3) «Skiftarbeid og nattarbeid er nødvendig for å få hjulene til å gå rundt, men er det uproblematisk? Hva er konsekvensene av å jobbe skift på helsen?». Innad i staben hadde vi ansvar for hvert vårt tema, der det hele ble bundet sammen av rådgiver ved SOVno, Tom Aasnæs som var ordstyrer på arrangementet.

Formålet med arrangementet var først og fremst å sette søvn på agendaen, med fokus på søvn og samfunn.

Første tema var søvnens betydning for god helse, og konsekvenser av lite og dårlig søvn. Her var det vår leder Bjørn Bjorvatn som ble utfordret av ordstyrer. Det å informere om mulige negative helsekonsekvenser av å velge vekk søvn er viktig folkeopplysning, sa Bjorvatn. Likevel, selv om listen over mulige negative konsekvenser for helsen av for lite søvn er lang og spenner fra økt risiko for diabetes, hjertekar-sykdom til kreft og mye annet, er det veldig viktig å formidle at det er forskjell på lite søvn fordi man velger det vekk, og lite/dårlig søvn fordi man ikke får til å sove. Når det gjelder negative helsekonsekvenser, er det først og fremst de som velger vekk søvnen vi er bekymret for.



Glad stab på SOVno i ny-trykkede t-skjorter for anledningen, fra venstre Siri Waage (senterkoordinator), Ingvild West Saxvig (seniorrådgiver), Bjørn Bjorvatn (leder), Tom Aasnæs (rådgiver)

Vårt hovedbudskap er derfor at folk selv må prioritere søvn, og at samfunnet bør legge bedre til rette for at folk skal prioritere søvn.

Dagens andre tema var søvn hos ungdom. Hele 85 % av ungdommer sover mindre enn det som er anbefalt på skoledager. Samfunnet kritiserer ofte ungdom for å være skyld i dette selv, fordi de prioriterer andre ting enn søvn, som skjerm og sosiale medier. Ingvild West Saxvig, den nyeste medarbeideren på SOVno, har forsket mye på denne aldersgruppen, og kunne fortelle at selv om mange ungdommer bruker skjerm om kvelden og natten, så er det andre og dypereliggende årsaker til at så mange ungdommer sover for lite på ukedager. Ungdom er naturlig B-mennesker, og vil derfor slite med å sovne tidlig nok om kvelden selv uten skjerm og telefoner. I dette innlegget fikk publikum høre om både fordeler og ulemper med å flytte på skolestarten, pågående forskningsprosjekter, og ikke minst noen tips til hva ungdom og foreldre kan gjøre selv for at ungdom skal sove mer. På spørsmål fra ordstyrer, var Saxvig enig i at senere skolestart kan være en måte samfunnet kan løse utfordringen på.

Det siste temaet på arrangementet var skift- og turnusarbeid. Samfunnet er blitt et 24-7 samfunn, og stadig flere jobber utenom det vi kaller normal dagtid mellom klokken 8 og 17. Vår senterkoordinator, Siri Waage, har skiftarbeid som sitt hoved-forskningsfelt, og kunne forklare hvordan skiftarbeid generelt, og nattarbeid spesielt, fører til en konflikt mellom den biologiske døgnrytmen og arbeidstiden. Kroppen tvinges til å være våken når den er innstilt på søvn og hvile, og motsatt å sove når kroppen er innstilt på aktivitet og våkenhet. Derfor opplever så mange skiftarbeidere

både søvnighet på jobb, med tilhørende risiko for feil og ulykker, og problemer med søvn på dagtid. Spørsmålene fra ordstyrer inkluderte spørsmål om hvordan samfunnet kan legge til rette for å begrense de negative helsekonsekvensene relatert til skift, men ikke minst også hva arbeidsgivere og skiftarbeiderne selv kan gjøre for å legge til rette for å redusere plagene. Og for å ikke skremme alle de som jobber skift, så understreket Waage at de fleste som jobber skift tåler dette fint, uten å oppleve for mye plager eller bli alvorlig syke!

Oppsummert opplevde gjengen fra SOVno at det å delta på Arendalsuka var meningsfylt og verdt turen. Betydningen av søvn ble fremsnakket til et fullt Hjernetelt, og tilbakemeldingen fra publikum som var til stede på arrangementet var utelukkende positiv.

Hva er Arendalsuka?

- Arendalsuka er en demokratisk møteplass for alle som er engasjert i samfunnet vi lever i
- Har vært arrangert fem dager i august hvert år siden 2012
- Arrangørene beskriver det som «arrangementet for deg som vil være med å lytte til, debattere og løse dagens og morgendagens samfunnsutfordringer»
- Arendalsuka er åpent for alle, gratis og uten inngangsbilletter