

Professionel hjælp på en søvnklinik

Af journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

I nogle tilfælde kan søvnproblemerne være af så alvorlig karakter, at det kan være nødvendigt at søge professionel hjælp. Her kan søvnklinikken Scansleep, som har afdelinger i henholdsvis København, Ålborg og Århus være en mulighed.

Klinikken beskæftiger sig udelukkende med søvn og er, som den eneste privatklinik i Danmark, godkendt af Sundhedsstyrelsen til at foretage en række avancerede søvnundersøgelser samt behandlinger af søvnsygdomme.

Medstifter af klinikken og overlæge, Jan Ovesen, forklarer, at ideen til en søvnklinik tog form helt tilbage i 1980, da han gik og arbejdede i et søvnlaboratorium i Glostrup. Det var dog først i 2001, at søvnklinikken Scansleep åbnede i København.

Hvorvidt der er flere danskere, der lider af søvnbesvær i dag end tidligere, er svært at svare på for søvneksperter.

„Det er nu engang sådan, at der ikke har været så meget opmærksomhed på det med søvn tidligere. Det vil vi godt gøre noget ved. Vi sætter fokus på vigtigheden af at få en god og tilstrækkelig søvn. Har man sovet godt, er man gladere og har mere overskud.“

Han forklarer, at man såmænd godt kan klare at være i søvnunderskud og eksempelvis sove cirka 5-6 timer pr. nat i en længere periode. Det betyder imidlertid, at man skal være meget motiveret i sit arbejde, da det oftest er sådan, at det netop er jobbet, der så bliver prioriteret højest. Andre ting, der har 6. eller 7. prioritet, bliver som regel barberet fra, når man ikke får sovet nok, simpelthen på grund af manglende overskud.

Samtidig har det stor betydning, hvilken type arbejde, man har. Jo mere intellektuelt arbejde, der er tale om, jo sværere bliver det at udføre dette arbejde tilfredsstillende, når vi ikke har sovet nok. Eller som Jan Ovesen udtrykker det:

„Det kan godt lade sig gøre at gå ud og grave nogle grøfter eller lave andet fysisk arbejde, men skal vi sidde stille og formulere os skriftligt, bliver det straks meget sværere.“

Søvnunderskud vil altså afspejle sig i ens arbejde, og resultatet vil blive herefter. Allerede efter en uge med mangelfuld søvn, vil det også være muligt at gå ind og lave egentlige målinger på det.

Men hvad stiller man op, hvis man har kroniske smerter, og herudover også har problemer med at sove?

„Der er ingen tvivl om, at det øgede smertepres holder én vågen i sengen. Sengen bliver altså pludselig forbundet med vågenhed. Hvis ikke man kan sove, skal man holde sig udenfor soveværelset,“ lyder Jan Ovesens første råd. I behandlingen for søvnløshed lægges der nemlig stor vægt på adfærdsterapi, som også har meget at gøre med, hvilke associationer man forbinder med det at sove.

I forhold til at have fibromyalgi forklarer han, at det ligeledes er meget vigtigt, at smertebehandlingen optimeres, så man er ordentlig smertedækket, når man skal sove. Samtidig er budskabet, at søvnløshed kan behandles og forbedres for kroniske smertepatienter, men ikke trylles væk. Man skal altså selv gå ind i projektet med en realistisk opfattelse af, hvad der kan lade sig gøre.

Søvneksperter giver nedenfor nogle flere råd til, hvad man selv kan forsøge derhjemme for at få en bedre nattesøvn. Er problemet blevet fuldstændig uoverkommeligt, så er der som sagt mulighed for at kontakte en af Scansleeps klinikker.

Pris for en konsultation uden henvisning fra egen læge: 2.000,00 kr.



Jan Ovesen

Gode råd fra søvneksperter:

- Gå ikke for tidligt i seng.
- Regelmæssighed – stå op samme tid hver morgen.
- Undlad at sove om dagen, selvom det er fristende. Er man helt „smadret“, kan man tage en powernap af max. tyve minutters varighed midt på dagen.
- Afslutningsvis skal man huske på, at det kræver tålmodighed og viljestyrke, når man tager kampen op mod søvnløshed. Det gælder, hvad enten man kaster sig ud i projektet på egen hånd eller har brug for professionel hjælp.

Husk på, at søvnløshed ikke kan kureres, men kun forbedres, når man har fibromyalgi.