

Kilde: Chris MacDonald: *Ikke til forhandling*, 2020, s. 144 - 145

## Søvnbulimi: for lidt i hverdagen, for meget i weekenden

Søvnbulimi er et udtryk, nogle søvnforskere bruger om en usund tendens i den moderne verden. En tendens, hvor mange sulter sig selv for søvn i løbet af ugen for dernæst at *binge søvn* i weekenden, for derefter at kaste det hele op den efterfølgende uge.

Den første gang jeg hørte, at man ikke kan indhente tabt søvn i weekenden, tænkte jeg: ”På ingen måde har jeg tænkt mig at droppe at sove længe i weekenden. Hvordan fanden skal jeg så nogensinde indhente min søvn?”

Selvfølgelig ville et bedre spørgsmål have været, hvorfor jeg overhovedet var bagud i forhold til søvn. Men jeg har altid elsket at sove længe om lørdagen, nogle gange til kl. 11, og oven i hatten kan jeg godt tage en lille lur om eftermiddagen. Når jeg gør det, betyder det altid, at jeg er længe oppe lørdag, og så bliver jeg nødt til at sove længe søndag også.

Det er der flere problemer forbundet med. For det første forstyrrer det virkelig

det indre ur. Hvis jeg normalt står op kl. 6 i løbet af ugen og derefter sover til 11 eller 12 i weekenden, svarer det biologisk set til at skifte tidszone fra København til New York, og det forstyrrer min indre kemi og døgnrytme. Selv mindre forskelle mellem hverdage og weekender kan give problemer.

Der er nemlig to faktorer, som hjælper hjernen med at falde i søvn, når vi skal i seng. Den ene er frigivelse af søvnhormonet melatonin, og den anden er søvnpres.

Søvnpres bliver skabt og akkumuleres, for hver time vores hjerne er vågen. Det bliver i høj grad drevet af akkumuleringen af et metabolisk biprodukt, der kaldes adenosin. Hjernen har en normal cyklus på omkring 16 timer, hvor vi akkumulerer et betydeligt søvnpres. Efter 16 timer burde presset være så stort, at vi kan falde i søvn og sove godt.

Hvis man står op kl. 6, vil der være et rimeligt søvnpres omkring kl. 22. Hvis det er det tidspunkt, du plejer at sove på, vil det

passe med, at der frigives melatonin i hjernen. Når disse to faktorer er til stede, vil det være rimeligt let at falde i søvn. Søvnpresset er nok den stærkeste af de to faktorer, og hvis søvnpresset ikke er stort nok, vil det være svært at falde i søvn.

Hvis vi står op kl. 10 eller 11 søndag morgen og forsøger at falde i søvn omkring kl. 22, har vi kun opsamlet omkring 11 til 12 timers søvnpres frem for de 16 timer. Så vi mangler 25 til 30 procent af vores søvnpres, og de færreste vil have let ved at falde i søvn under de omstændigheder. Hvis du oven i det er faldet sent i søvn både fredag og lørdag, vil det påvirke, hvornår melatonin frigives. Konsekvensen er, at ingen af de faktorer, der skal hjælpe dig med at falde i søvn søndag aften, er til megen hjælp. På den måde får du taget hul på den nye uge med et søvnunderskud.

Hvis vi så forsøger at indhente det søvnunderskud i weekenden, kan det forstyrre

den biologiske døgnrytme i en grad, som får konsekvenser for blandt andet insulinsensitiviteten, der forbundet med risikoen for at udvikle type 2-diabetes.<sup>19</sup>

Vi bliver altså fanget i en negativ cirkel, og det er ekstremt svært at komme ud af den. Jeg er godt klar over, at de fleste af os ikke har megen lyst til at holde op med at være sent oppe i weekenden eller sove længe om søndagen. Det er derfor, jeg kaldte boksen på side 133 med de fem ting, som virkelig kan øge sandsynligheden for en bedre søvn, for ”5 ting, du sandsynligvis ikke vil gøre for at forbedre din søvn”. De fleste af os fortsætter, som vi plejer, lige meget hvor tosset og helt forkert det er for os.

Som en af verdens førende søvnforskere, professor Robert Stickgold sagde til mig: ”Vi befinder os midt i historiens største eksperiment i søvnunderskud, og de fleste af os deltager helt frivilligt i det.”