

## FORORD

Vi sover ca. en tredjedel af vores liv. Sammenlagt 20-30 år.

Det er så lang tid, at det er værd at tænke over, hvordan man får mest muligt ud af al den tid. Ikke alene fordi søvnen gerne skulle være en god oplevelse i sig selv, men også fordi de to andre tredjedele af livet er afhængige af søvnen. En god nattesøvn bidrager til et godt liv.

Det er der ikke noget nyt i. Vi ved instinktivt, at god nattesøvn er vigtig for vores velbefindende. Det er derfor, vi om morgenen spørger hinanden: “Har du sovet godt?”. Alligevel er det forbløffende, så lidt vi gør for at få en god nattesøvn.

Det er det, denne bog forsøger at råde bod på. At få læseren til at tænke over søvnen og til at blive klar over, hvor vigtig ens søvn er. Hvor vigtigt det er, at vi ikke ødelægger den naturlige søvnkvalitet, og at vi overvejer, hvad der fremmer kvaliteten af vores nattesøvn. For vores fysiske og psykiske helbreds skyld.

Vi skal i denne bog se på søvnens mekanismer, på søvnen som led i vores livsrytmer, bestemt af arveanlæg og af lys og mørke, af jordens drejning omkring sig selv.

Vi skal se på søvnens forunderlige verden, drømmene. Søvnen er nemlig ikke – som man tidligere troede – blot en passiv tilstand, hvor man er væk fra vågenlivets aktiviteter og genvordigheder. Søvnen er også i perioder en meget aktiv tilstand, hvor hjerneaktiviteten kan være lige så intensiv som i vågentilstanden. Det er tilfældet under drømmesøvnen, der er kendetegnet af hurtige øjenbevægelser, livlige drømme og aktivisering af kønsorganer, samtidig med at man har totalt lammede muskler og er svær at vække.

Vi skal se på søvnløshed og søvnens sygdomme – og på de alvorlige konsekvenser, det kan have ikke at sove godt om natten. Og vi skal se på, hvordan man mindsker og behandler søvnforstyrrelser og søvnsygdomme.

De senere år har givet en betydelig ny indsigt i, hvad der regulerer søvnen, og hvad der ligger bag de forskellige søvnsygdomme. Søvn er blevet et meget undersøgt forskningsområde, og det giver sig nu udslag i øget kendskab til søvnmekanismer og bedre behandlingsmetoder.

Kapitel 6 og 10 om søvnens mekanismer og evt. medicins indvirkning er mere biologisk orienteret end de øvrige kapitler – med navne på signalstoffer, hjerneområder og sovemidler, men de er taget med for at give den interesserede læser en dybere forståelse. Man kan springe disse kapitler over, uden at det hindrer forståelsen af resten af bogen.

Denne bog henvender sig således både til den almindelige læser, der har brug for denne viden om søvn for at forbedre sit liv, og til de mange professionelle, der på den ene eller anden måde arbejder med andre menneskers sundhed, psykisk såvel som fysisk. Alle har brug for kendskab til søvnens betydning for energi og livskvalitet og for at undgå kropslig og psykisk sygdom.

For at hvert enkelt kapitel skal kunne læses selvstændigt, er der en del gentagelser og henvisninger til andre kapitler i bogen. Bagerst i bogen er der et stikordsregister. Fremstillingen sigter mod at give læseren en sammenhængende forståelse af søvnens natur og for dens vanskelige vilkår i et fortravlet samfund. Gennem større viden om søvnens fascinerende væsen kan de fleste få et bedre liv.

Til sidst en varm tak til de kolleger, sygeplejersker og bekendte, der på forskellig vis har bidraget til at gøre denne bog mere indholdsrig, end den ellers ville være blevet.

Jes Gerlach