

INDHOLD

Forord	5
1. Overblik – 10 punkter om søvn	7
2. Om den almindelige nattesøvn	9
<i>Hvor meget søvn har vi brug for?</i>	10
<i>Hvad er god søvnkvalitet?</i>	13
<i>Hvordan måler man søvn?</i>	14
<i>Dyb og overfladisk søvn</i>	19
<i>REM-søvn (drømmesøvn)</i>	20
<i>Snorken</i>	21
3. Hvorfor sover vi?	23
4. Drømme	27
5. Mekanismerne bag søvn	33
<i>De biologiske rytmer</i>	33
<i>Det indre ur</i>	34
<i>Signalstof-balancen – den homeostatiske balance</i>	36
6. Søvn og signalstoffer	39
7. Søvn, hormoner og immunforsvar	45
<i>Hormoner</i>	45
<i>Immunforsvar</i>	52
8. Søvn og psykiske sygdomme	55
<i>Depression</i>	55
<i>Stress og angst</i>	59
<i>Skizofreni</i>	59
<i>Dårlig søvn kan give psykiske problemer</i>	60
9. Søvn hos ældre og demente	61
10. Søvn hos børn	65
11. Søvn, køn og sex	69
12. Søvn, motion og kosttilskud	77
13. Alkohol, stoffer og medicin – i misbrugssammenhæng	81
<i>Hjernens kemi – stoffernes kemi</i>	82
<i>De enkelte stoffer</i>	84

14. Søvnproblemer og søvnsygdomme	87
<i>Søvn sygdom kan være farlig</i>	87
<i>Inddeling af søvnproblemer/sygdomme</i>	87
<i>Søvn skema</i>	89
15. For lidt søvn, søvnløshed (insomni)	91
<i>Hvad er søvnløshed?</i>	91
<i>Hvor almindeligt er søvnløshed?</i>	92
<i>Otte forskellige former for søvnløshed, deres årsager og behandling</i>	93
16. Sovemedicin – på godt og ondt	103
<i>Inddeling af søvnfremmende medicin</i>	103
<i>Forbrug</i>	105
<i>Benzodiazepiner og benzodiazepinlignende sovemidler</i>	107
<i>Andre lægemidler med søvnfremkaldende virkning</i>	118
17. For meget søvn, øget søvntrang (hypersomni)	121
<i>Hvad er hypersomni</i>	121
<i>Årsager og behandling</i>	122
18. Specielle søvnsygdomme (dysomnier)	127
<i>Søvn apnø</i>	127
<i>“Restless legs” (rastløse ben)</i>	133
<i>Natlige benbevægelser/spjæt</i>	134
<i>Narkolepsi (daglige REM-søvnanfald)</i>	134
<i>Circadian søvnrytme-forstyrrelser</i>	137
19. Andre natlige søvnfænomener (parasomnier)	141
<i>Søvn gænger</i>	141
<i>Søvn rædsel</i>	141
<i>At tale i søvne</i>	142
<i>At skære tænder</i>	142
<i>At spise i søvne</i>	142
<i>Mareridt</i>	142
<i>REM-søvnbevægelser</i>	143
<i>Natlig vandladning</i>	144
20. Sov godt – 12 gode råd	147
Stikordsregister	151