

## Søvnløshed

Søvnløshed efter hjernerystelse forekommer hyppigt og kan optræde i flere forskellige former samt sværhedsgrad. At få styr på søvnen er vigtig for hjernens funktionsevne og spiller en central rolle i helbredelsen i tiden efter skaden. Personer med længere tids søvnproblemer risikere at forlænge helbredelsestiden og vil opleve flere dage sengeliggende grundet hjernens øgede behov for hvile og risikoen for at opleve et tilbagefald.

Søvnløshed efter hjernerystelse er et komplekst problem, hvor den underliggende årsag sjældent kan påvises. Mange områder i hjernen spiller en rolle for evnen til både at falde i søvn samt forblive i søvnen. Der er en skrøbelig balance mellem de forskellige strukturer i hjernen involveret i søvn, der efter hjernerystelse nemt kan være ændret eller forskudt. Desuden kan følelsesmæssige belastninger, som stress og depression forbundet med ens ændret livssituation i sig selv skabe problemer med indsovning.

Man opdeler søvnforstyrrelser i 3 forskellige typer;

- 1) Problemer med at falde i søvn
- 2) Vanskeligheder ved at forblive i søvnen
- 3) Fortsat træthed efter at have sovet

Det første skridt mod bedre nattesøvn involverer indførelsen af søvnhygiejne. Søvnhygiejne er et sæt guidelines der kan øge dine muligheder for, at falde i søvn uden brug af medicin hvilket altid skal ses, som et første skridt i behandlingen af søvnbesvær.

### **Søvnhygiejne guidelines:**

- Hvis muligt, hold temperaturen i værelset på højst 21 grader.
- Investér i en bedre madras, hovedpude eller dyne der passer optimalt til dine søvnbehov.
- Minimér støjkluder ved at slukke for computer samt andet elektronik og husk telefon på lydløs.
- Fjern lyskluder; sluk elektronik på standby og brug ikke telefonen som ur, lyset er blændende.
- Undgå at kigge på uret om natten - det kan sætte bekymringstanker i gang.
- Nedsæt mængden af koffein (cola, kaffe, visse te sorter), specielt om eftermiddagen og aftenen.
- Undgå at indtage væske- eller væskeholdige madvarer 1-2 timer inden sengetid.
- Indtag ikke store måltider før sengetid.
- Stå ud af sengen, hvis du bliver liggende søvnløs mere end 30 minutter.
- Undgå alkohol og tobak før sengetid.
- Undgå hård fysisk træning i timerne før sengetid.
- Prøv så vidt muligt at stå op og gå i seng på et fast tidspunkt.
- Brug kun sengen til søvn eller sex.

De opstillede guidelines er standard guidelines og ikke specifikt rettet mod personer ramt af hjernerystelse, derfor kan det være svært at følge dem til punkt og prikke. Størstedelen af rådene er dog nemme at opfylde og udgør en god basis til at forbedre søvnen.

Da rådene om søvnhygge ikke er specielt tilrettelagt hjernerystelsesramte, kan der tilføjes andre gode tiltag til forbedring af søvnen for netop denne gruppe:

- Mørklægningsgardiner kan være gavnlige ved en forskudt døgnrytme, især om sommeren.
- Sovemaske er et godt alternativ til mørklægningsgardiner og kan nemt medbringes.
- Standard gule ørepropper er gode til at holde dagligdagslarm ude, som larm fra trafik og fugle.
- Ved tinnitus kan en hvidstøjsgenerator eller svag baggrundslarm fra musik/fjernsyn gøre det nemmere at sove.
- Lys fra elektronik kan være til gene for lysfølsomme, kom derfor sort tape over små forstyrrende lyskilder.
- Nogle oplever bedre og dybere søvn ved brug af en kugledyne
- Vask dit senge- og dynebetæk ofte. Hjernerystelsesramte bruger mange timer i sengen og man sover bedre i rent sengetøj.
- Hold pen og papir klar ved sengebordet og skriv tanker og bekymringer ned, det hjælper med at rense tankerne.
- Hav en dedikeret nattelampe, hvor der er pålagt et filter der fjerner blå lys eller brug en rød pære. Rødt lys virker ikke opkvikkende hvorimod blå eller rent hvidt lys gør.

### Lyssætning på skærme

Kunstigt lys fra din telefon eller computer inden sengetid, forstyrrer produktionen af søvnhormonet melatonin, så du bruger længere tid på at falde i søvn. Foruden helt at undgå skærme i timerne op til sengetid, er der udviklet en række smarte programmer der automatisk indstiller skærmen, så lyset forstyrrer denne balance mindst muligt. Programmerne regulerer lyssætningen alt efter solens dag/nat cyklus og gør det samtidigt nemmere for øjnene, at se på skærmen idet farverne bliver varmere.

Til Windows (PC) og OS X (Mac) fås et populært program kaldet **f.lux**. Til android baseret telefoner fås appén **Twilight**.

### Afslapnings- og vejrtrækningsøvelser

Det kan gavne nogle, at lave afslapningsøvelser inden sengetid eller udføre vejrtrækningsøvelser der får kroppen til at slappe af og blive rolig. Der eksisterer massere af information om både afslapnings- og vejrtrækningsøvelser på nettet, hvor du kan finde netop den øvelse som passer dig bedst.

## **Søvnbriller – naturlig melatoninproduktion**

Søvnbriller udelukker blå lys der hæmmer produktionen af søvnhormonet melatonin. Kunstig belysning hæmmer melatoninniveauet, hvilket resulterer i nattesøvn af dårligere kvalitet. Brillerne bæres 2 timer inden sengetid og skal bruges i minimum 4 dage før der opnås fuld effekt. Glasset i søvnbriller er orangefarvet og besværliggøre ikke læsning, men er uegnet til brug ved kørsel.

## **Kosttilskud/Håndkøbsmedicin**

### *Baldrian*

Baldrian er et populært kosttilskud til søvnproblemer og forsøg har vist at det har en reel effekt på indsovnig. Baldrian stammer fra roden af valerianepflanzen og er dermed ikke et enkelt stof, men en samling af en række aktive stoffer, der hver især har en effekt på søvn. Baldrian kan købes kombineret med andre plantetilskud såsom humle eller citronmelisse. Det anbefales at man højst bruger baldrian i perioder af 14 dage og tilskuddet er ikke egnet til brug ved amning eller under graviditet.

### *Magnesium/Calcium*

Ved indtagelse af 400-500 mg calcium og magnesium tilskud en halv time inden sengetid, har det en beroligende effekt på kroppen. Muskler bliver mindre anspændt og aktiviteten i nervesystemet dæmpes, hvilket igen øger sandsynligheden for en god nattesøvn.

### *Perikon*

Perikon er et naturpræparat der består af tørrede blomster fra prikbladet perikon også kaldet St. Johns rod. Midlet er kendt for dets antidepressive effekt og bruges af mange som et alternativ til de gængse SSRI præparater. Indtages 300 mg perikon ekstrakt 1 time før sengetid, vil midlet øge koglekirtlens frigivelse af søvnhormonet melatonin der fremmer træthed. Perikon kan fås i håndkøb på apoteket, under navnet Calmigen/Modigen eller købes online. Købes produktet over nettet, skal man være opmærksom på at præparater fra udlandet ikke er underlagt den samme grundige kontrol som præparater produceret i Danmark. Perikon kan nedsætte effekten af P-piller og en række andre medikamenter. Perikon kan ikke tages sideløbende med antidepressiv medicin. Spørg din læge for mere information.

## **Receptpligtig medicin**

**De nævnte medikamenter er kun de mest almindeligt anvendte. Vær opmærksom på at personer med hjernerystelse, kan opleve flere bivirkninger ved medicin end normalt. Rådene her skal ikke stå i stedet for kvalificerede lægefaglig vejledning. Spørg altid din læge hvilket medikament der er bedst for dig.**

### *Melatonin*

Melatonin er et naturligt forekommende søvnregulerende hormon. Hormonet, der dannes i de mørke timer i øjets nethinde samt koglekirtlen i hjernen gør, at man bliver træt når solen går ned. Da produktionen af hormonet er afhængig af nedsat lyspåvirkning, oplever mange søvnproblemer grundet kunstig belysning. Melatonin er kendt for at have ganske få og ubetydelige bivirkninger og er ikke fortsat søvndyssende dagen efter. Melatonin er receptpligtig og fås under salgsnavnet Circadin. Dosis for melatonin er 2 mg 1-2 timer før sovetid umiddelbart efter indtagelse af et mindre måltid mad.

### *Zolpidem*

Zolpidem er et benzodiazepinlignende sovemiddel der fremmer søvn ved at hæmme nerveimpulser i hjernen. Medikamentet er ikke beregnet til længerevarende brug og det anbefales at det indtages i max 2 uger, da der ellers kan opstå tilvænning. Der indtages 10 mg 15-30 minutter før sengetid. Zolpidem forstærkes af effekten af alkohol hvorfor det ikke anbefales at blande de to. Effekten af Zolpidem kan påvirke funktionsevnen dagen derpå, hvorfor det tilrådes at udvise forsigtighed ved brug af motorkøretøjer og maskinbetjening. Læs altid indlægssedlen før brug.

### *Mianserin*

Mianserin er et ældre tetracyclisk antidepressivt medikament udviklet i 1966. Midlet er kendt for dets søvndyssende virkning og bruges desuden som led i behandlingen af en lang række andre tilstande. Midlet tages en halv time inden sengetid og dosis ligger som regel fra 20-60 mg, hvor den lave dosis er at foretrække til at starte med. Da mianserin er et gammelt medikament, er det ved at blive udfaset til fordel for mirtazapin. Effekten af mianserin kan påvirke funktionsevnen dagen derpå, hvorfor det tilrådes at udvise forsigtighed ved brug af motorkøretøjer og maskinbetjening. Læs altid indlægssedlen før brug.

### *Phenergan*

Phenergan er et ældre antihistamin der ud over den sløvende virkning også har en effekt på allergier, transportsyge og visse former for svimmelhed. Før d. 8/12-2014 var Phenergan tilgængeligt i håndkøb, men er dog siden blevet ændret til at være receptpligtig. Umiddelbart inden sengetid indtages 25 mg phenergan dog anbefales det ikke at bruge phenergan, hvis man samtidig er i medicinsk behandling for depression. Effekten af phenergan kan påvirke funktionsevnen dagen derpå hvorfor det tilrådes at udvise forsigtighed ved brug af motorkøretøjer og maskinbetjening. Læs altid indlægssedlen før brug.

### *Mirtazapin*

Mirtazapin der er et tetracyclisk antidepressivt medikament er analogt til mianserin, men er dog en del nyere og blev introduceret i 1990. Effekten af mirtazapin og mianserin, når det kommer til egenskaber ved fremmelse af søvn, er næsten identiske. Det er derfor individuelt hvilket middel der virker bedst for den enkelte. Mirtazapin tages en halv time inden sengetid og dosis ligger som regel fra 20-60 mg, hvor den lave dosis er at foretrække til at starte med. Effekten af mirtazapin kan påvirke funktionsevnen dagen derpå hvorfor det tilrådes at udvise forsigtighed ved brug af motorkøretøjer og maskinbetjening. Læs altid indlægssedlen før brug.

### *Amitriptylin*

Amitriptylin er et ældre tricyclisk antidepressivt medikament. Det bruges mere i dag for dets søvndyssende virkning grundet indtog af de nyere SSRI præparater. Amitriptylin er især virksomt hvis man har svært ved at forblive i søvnen fordi det bliver længe i kroppen. Til søvndyssende effekt er doseringen sædvanligvis mellem 10-25 mg der indtages 2 timer før sengetid. Effekten af amitriptylin kan påvirke funktionsevnen dagen derpå hvorfor det tilrådes at udvise forsigtighed ved brug af motorkøretøjer og maskinbetjening. Læs altid indlægssedlen før brug.