

Hormonbehandling mot søvnproblem

Redaksjonen har sakset en artikkel om søvnproblem som står i nettavisen HØYDEN, universitetet i Bergen. Vi anbefaler de som er plaget av søvnproblemer, å lese denne artikkelen.

Ungdom med søvnproblemer skal stimuleres med lys og hormonet melatonin. Søvnforskere ved UiB tror ungdommene vil bli mindre trøtte om morgenen.

Av Kim E. Andreassen (tekst og foto)

En stor andel av ungdom mellom 13-25 år har forsinket søvnfasesyndrom. De sovner langt på natt og er ikke klare for å stå opp når vekkerklokken ringer. Nå vil forskere ved UiB finne ut om de kan stimulere ungdommene med hormonet melatonin og lys.

– Vi vil gi forsøkspersoner melatonin før de legger seg og bruke lys om morgenen for at de skal fungere bedre på dagtid og for å få fremskyndet rytmen deres. På denne måten vil vi måle effekten av kjente hjelpetiltak. Håpet er at vi skal kunne gi bedre behandlingsopplegg på bakgrunn av studien, sier stipendiat Ane B. Wilhelmsen ved Institutt for samfunnsmedisin.

Wilhelmsen er psykolog og stipendiat ved Institutt for samfunnsmedisin. Sammen med fysiolog og stipendiat Ingvild Saxvig skal hun teste ut effekten av lysterapi og melatonin på ungdommer i videregående skole i Bergen.

Det har ikke vært utført kontrollert forskning på effekten av slik behandling tidligere. Per i dag finnes det heller ingen behandlingsretningslinjer for forsinket søvnfase.

Ungdomsproblem

Når mørket kommer om kvelden, skiller kroppen ut hormonet melatonin slik at vi blir trøtte. Melatonin kalles derfor ofte for "nattens hormon". Når lys treffer øynene om morgenen, reduseres utskillelsen og hjelper til at vi våkner. Personer som lider av forsinket søvnfasesyndrom forsover seg ofte, slik at denne prosessen setter inn senere.

En person med forsinket søvnfasesyndrom sover ikke mindre eller dårligere enn andre dersom de kan velge selv når de skal sove. Døgnrytmen til vedkommende vil være forsinket i forhold til normal søvnrytme. Problemet er at denne rytmen ikke passer inn i åtte til fire-samfunnet vi lever i. Resultatet er ofte i søvnmangel fordi de må tvinge seg opp av sengen for å nå skole eller jobb, selv om de bare har sover noen få timer.

– Det ser ut som om syndromet først og fremst rammer ungdom fra 13 – 25 år. De som er rammet kommer ofte for sent til skolen og sover i timen. Vi tror også det er en betydelig andel ungdom som er rammet uten at de er klar over at det er en sykdom, sier Wilhelmsen.

Ofte fører dette søvnproblemet til krangling mellom foreldrene og ungdommene. Foreldrene tror at det er ungdommens vaner som skaper problemer, mens ungdommen selv vet ikke hva de kan gjøre for å sovne tidligere.

Solbriller og lurepiller

Studien består av fire grupper, hver med 15 ungdommer, og vil pågå over cirka to år. Hver deltaker vil være med i ca 4 måneder. Forsøkspersonene skal sove med elektroder til hodet, som skal måle hjerneaktivitet, øye- og muskelbevegelser. På denne måten kan forskerne sammenligne objektive målinger av søvnmengde og søvnkvalitet. På dagtid måles blant annet oppmerksomhet, intelligens, humør og personlighet.

– Vi vil kombinere lys og melatoninbruk mellom gruppene. Noen får melatonin, mens andre får placebopiller. De vil også bli utsatt for ulike typer lys. Forsøkspersonene må bruke solbriller noen ettermiddager for å utjevne forskjellen mellom lysforholdene i vinter- og sommerhalvåret, forteller Wilhelmsen.

Forskerne skal også benytte kvalitative studier for å få innblikk i hvordan det er å leve med syndromet, noe som ikke er gjort før.

Elevene må fylle ut en søvndagbok før de starter forsøket. Det vil si at de fyller ut skjema for når de legger seg, hvordan de sover, når de står opp. Dette forteller noe om døgnrytmen.

Forskerne er i rekrutteringsfasen og trenger flere elever fra videregående skoler i bergensområdet for å få gjennomført studien.