**Kvinner og unge oftere rammet av søvnproblemer**

**At søvn er viktig for god helse er noe de fleste er klar over. Likevel får mange av oss for lite av det, ifølge en fersk spørreundersøkelse om nordmenns søvnvaner. Denne undersøkelsen viser hvem som sliter mest med de vanligste søvnvanskene.**

En tredjedel av oss opplever problemer med søvnen ukentlig eller oftere, ifølge en fersk markedsundersøkelse gjennomført av Respons Analyse på oppdrag fra Sana Pharma Medical. Det vanligste søvnproblemet er insomni, et begrep som i hovedsak rommer følgene typer søvnvansker:

* Innsovningsvansker
* Oppvåkninger om natten
* For tidlig oppvåkning om morgenen

Disse søvnvanskene forekommer i ulik grad hos kvinner og menn. I tillegg er spesielt én aldersgruppe særlig utsatt. Dette kom fram i en landsrepresentativ spørreundersøkelse gjennomført i mai 2019 av Respons Analyse, på oppdrag fra Sana Pharma Medical AS.

**Klare forskjeller mellom kvinner og menn**

Svarene viser tydelige forskjeller mellom kvinner og menn med tanke på forekomst av insomni. Kvinner har, i større grad enn menn, vanskeligere for å sovne inn på kvelden og våkner oftere om natten. Dette kan føre til at man blir liggende å bekymre seg for å ikke å få sove og at man blir sliten på dagen.

I undersøkelsen kom det fram at menn sliter mer enn kvinner med for tidlig morgenoppvåkning. Det å ufrivillig våkne før man er uthvilt og ikke klare å sovne igjen, kan også skape søvnvansker. Vel kan det være stas å være morgenfugl, men ikke når det blir for lite søvn og det går utover hverdagen.

**Unge topper statistikken**

Vi vet at de unge lever under et konstant prestasjonspress fra både skole, foreldre og vennegjeng. De må prestere både på det intellektuelle, det sosiale og helst også det kroppslige planet. I tillegg er de spesielt flittige brukere av sosiale medier og mobil på sengekanten.

De unge skiller seg ut som den gruppen med høyest forekomst av søvnproblemer. Fire av fem, i alderen 16–24 år, svarte at de har hatt problemer med søvnen i løpet av de siste 6 månedene. Av disse sier hele 75 % at de sliter med innsovning, som ser ut til å være det søvnproblemet de unge sliter mest med. Om man er trøtt og sliten, kan det være vanskelig å være konsentrert gjennom skoledagen.

**Hva kan man gjøre med søvnproblemene?**

Søvnproblemer viser seg å være [betydelig underrapportert og derfor ofte underbehandlet.](https://psykologtidsskriftet.no/sovn-og-sovnproblemer/2007/04/det-gatefulle-ved-sovn-og-drom) Risiko for avhengighet og andre bivirkninger forbundet med de reseptbelagte sovemedisinene kan være noe av grunnen til underbehandlingen, selv om slik behandling i visse tilfeller kan være riktig. Personer med milde til moderate søvnproblemer, derimot, vil kunne bruke reseptfrie plantebaserte legemidler som et alternativ slik som omtalt i [Helsebiblioteket](https://www.helsebiblioteket.no/psykisk-helse/aktuelt/legemiddelverket-anbefaler-plantemedisin-ved-sovnvansker-dagens-medisin) og [Dagens Medisin](https://www.dagensmedisin.no/artikler/2016/02/12/-plantebasert-legemiddel-kan-vare-et-alternativ-til-sovemedisin/).

På apoteket kan man få hjelp til å finne det riktige legemiddelet til sitt søvnproblem.

###

**For mer informasjon kontakt:**

## Hildegunn Stalheim, Marketing ManagerTelefon: (+47) 21 95 76 54Mobil: (+47) 957 98 934E-post: hildegunns@spmedical.no

[Sana Pharma Medical AS](https://www.sanapharma.no/) er et legemiddelfirma som selger reseptfrie plantebaserte legemidler og medisinsk utstyr. Vårt ønske er å hjelpe mennesker til en bedre hverdag ved å behandle plager på en skånsom måte. I tillegg til vårt hovedkontor i Oslo har vi kontorer også i Sverige og Finland. For mer informasjon se sanapharma.no

10 råd for bedre søvn

* Gå til sengs og stå opp til samme tid, også i helgene
* Ikke sov mer enn 20 min på dagtid
* Unngå koffein og alkohol for nær leggetid
* Sørg for få dagslys i minst 30 min hver dag
* Tren jevnlig, men ikke rett før leggetid
* Legg deg hverken sulten eller stappmett
* Skru av pc og mobil før du går til sengs
* Sørg for et mørkt, stille og svalt soverom
* Lær deg en avspenningsteknikk for innsovning
* Forsøk å løse evt. bekymringer på dagtid