

Stipendiater møter media

Ingvild West Saxvig
Ane Wilhelmsen-Langeland

Institutt for samfunnsmedisinske fag



Hvem er vi?

- Forskningsprosjekt "forsinket søvnfasesyndrom"
 - Ungdommer/unge voksne 16-25 år med forsinket søvnfasesyndrom behandles med lys + melatonin
 - N = 60+30, vi er avhengig av god rekruttering
- Søvnforskningsmiljøet i Bergen
 - Allmenmedisin
 - Klinisk psykologi
 - Biologisk psykologi
 - Nasjonalt Kompetansesenter for Søvnsykdommer


Nasjonalt Kompetansesenter for Søvnsykdommer



Hvorfor har vi valgt å formidle aktivt?

- Praktiske grunner:
 - Rekruttering til forskningsprosjektet, et synlig prosjekt
- Forskningsmiljøet/veileders grunner:
 - Folkeopplysning
 - Viktig oppgave for forskere
 - En del av skoleringen for stipendiater
 - Synliggjøre søvnforskningen i Bergen
 - En av målsettingene til SOVno



- Personlige grunner:
 - Folkeopplysning
 - Skolering, nyttige erfaringer
- Tilfeldigheter:
 - Søvn selger og vi kontaktes uoppfordret, fordeler oss i mellom
 - Kurs i mediehåndtering for kvinnelige stipendiater ved formidlingsavdelingen (som har solgt oss videre inn i for eksempel forskningsdagene, Schrödingers katt, redelighetsutvalget)



Gode erfaringer

- Foredrag (faglig-pedagogisk dag, skoler, helsestasjoner)
 - Folkeopplysning, viktig å formidle kunnskap om ungdom og søvn til ungdom, foreldre, lærere, helsesøstre, leger, psykologer
 - Rekruttering, gode allierte
 - Personlige erfaringer



- Forskningsdagene (forskningsstasjon, stand-up foredrag, skoleprosjekt)
 - Synliggjøre søvnforskning
 - Inspirere barn til forskning
 - Folkeopplysning
 - Personlige erfaringer
 - GØY!



- Avis, radio, TV
 - Rekruttering
 - Synliggjøre søvnforskning
 - Folkeopplysning (ungdomssøvn)
 - Personlige erfaringer




- Hjemmeside (www.uib.no/sovgodt)

Utdanning Forskning Aktuelt Om UiB Kalender Bibliotek

Søk etter ansatte eller annet innhold

English :: A A A


 Institutt for samfunnsmedisinske fag

Utdanning Forskning Ressurser Om instituttet Kontakt

→ Institutt for samfunnsmedisinske fag → Forskning → Forsinket søvnfasesyndrom


Forsinket søvnfasesyndrom

Enten du spretter ut av senga hver morgen klar for en ny dag, eller du sliter med å komme deg opp - les videre! Det kan være nettopp deg vi er ute etter.




Vi søker etter deltakere til et forskningsprosjekt på døgnrytme. Er du i aldersgruppen 16 - 25 år og bosatt i Bergen kan dette være noe for deg. Vi trenger deltakere både med normal og med forsinket døgnrytme. Les mer om prosjektet og hvem som kan delta i menyen til høyre.

Om forskningsprosjektet




I dette prosjektet ønsker vi å lære mer om en døgnrytmelidelse kalt forsinket søvnfasesyndrom.

Hvem kan delta?



Vi søker deltakere i aldersgruppen 16 - 25 år som er bosatt i Bergen. Deltakere kan ha en normal døgnrytme eller en forsinket døgnrytme.

Hva innebærer deltakelse i prosjektet?



Vi vil samle informasjon fra alle deltakere gjennom samtaler, skjema, tester og fysiologiske målinger. Deltakere med forsinket søvnfasesyndrom vil få behandling med lys og melatoninpiller. Noen vil få

Om Forskningsdagene

For arrangører

Nyheter

Forskningskampanje i skolen

Forskningsstorgene

Finn arrangement

Alle dager

Alle fylker

Fritekst:

Søk

> Detaljert søk

> Historisk søk

Mikrober og trøtte tenåringer

18.09.2009

Etter flere års pause er stand-up-tradisjonen tatt opp igjen i Bergen. Fredag ettermiddag stilte syv forskere til løs og ledig fortelling om forskningen sin i et vellykket arrangement på Café Michelsen.

Stemningen var god og temaene var mange, - fra mikrober og epidemier, til miljøvennlige brenselceller og fysiske prosesser som kan eller ikke kan regnes ut. Publikum fikk ta del i vurderingen av om et felles-europeisk parti er mulig, og de kunne høre om hvordan journalistikken både tjener på og trues av amatørernes bidrag som kilder i dekningen av store nyhetshendelser - under tittelen "Visuell crowd-sourcing i journalistikken".

Til slutt stilte Ingvild West Saxvig (fysiolog) og Ane Wilhelmsen-Langeland (psykolog) med temaet "Trøtte tenåringer – om ungdommer som forsover seg om morgenen". De satte seg inn i både ungdommene og foreldrenes side av saken, og kom med mange gode argumenter fra begge parter.

Ett av eksemplene fra foreldrenes side var at hvis man legger seg tidligere om kvelden blir det ikke så vanskelig å stå opp om morgenen, og et annet - man må lære å prioritere mellom alle ønsker og aktiviteter. Fra ungdommenes ståsted argumenterte de med at det er i denne alderen man må rive seg løs hjemmefra, gjøre egne valg, og da må man bli med på ting som skjer. - Eller at man kan da ikke gå å legge seg når man ikke er trøtt...

Forskningsprosjektet Saxvig og Wilhelmsens holder på med akkurat nå handler om ungdommer som er mer enn bare trøtt om morgenen. De jobber med lidelsen forsinket søvnfasesyndrom. Mer om prosjektet finner du på www.uib.no/sovgodt.



En litt dårligere erfaring...

Forsinket søvnfasesyndrom hos ungdom

Det er vanlig at ungdom sliter med å komme seg opp om morgenen. Det er flere årsaker til dette, blant annet biologiske endringer.

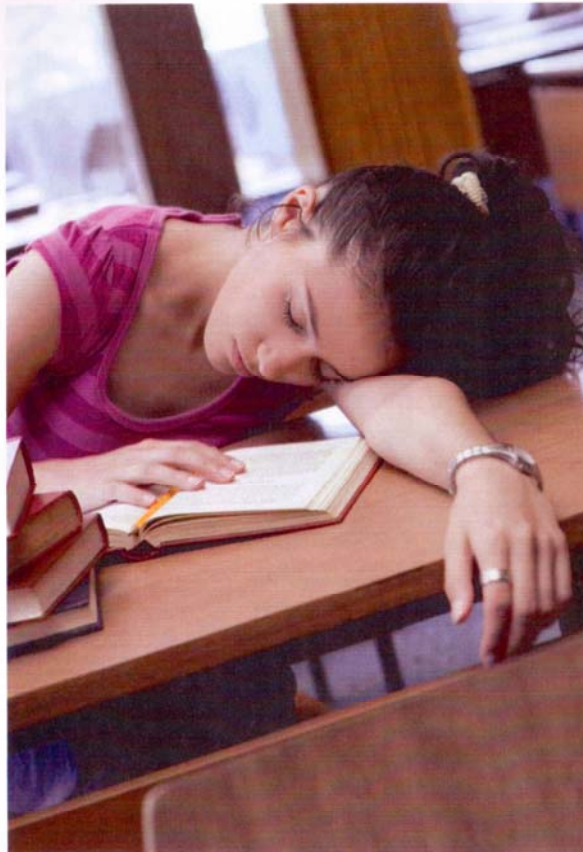
INGVILD W. SÆVIK
ANNE B. WILHELMSEN

Introduksjon

Ved inngangen til puberteten forsikves dagnytten mot senere legges- og oppvåkingsstider samtidig som søvnbøvet trolig øker noe. Det er estimert at ungdom trenger mellom 8,3 og 9,2 timer søvn per natt, men her er det store individuelle forskjeller. Psykososiale faktorer virker også sterkt inn på søvnmønstret i denne perioden. Mye spennende skjer på kveldstid, og når foreldre samtidig reduserer sin kontroll over ungdommene blir leggesøvnepunktet lett utslatt. Selv om det er tungt å komme seg opp om morgenen kan de fleste klare å framskynde søvnmønstret sitt når det er nødvendig, men for et fåtall er ikke dette så greit. Forsinket søvnfasesyndrom er en lidelse som gjør det ekstremt vanskelig å tilbakestille døgnrytmen. Lidelsen sees spesielt hos ungdom og unge voksne, og kan ha store konsekvenser for skolegang, utdannelse og arbeidsliv.

Søvnregulering og døgnrytmeforskyvning
Flere av kroppens prosesser viser en døgnrytme. Døgnvariasjoner i kroppens aktivitet gjør det lett å sove om natten og vanskeligere om dagen. Aktiveringen er aller lavest tidlig om morgenen, som regel 1-2 timer før vi pleier å stå opp, for så å stige igjen. Tidspunktet med lavest aktivitet kalles nadir og er den tiden på døgnet det er vanskeligst å holde seg våken. Mange nattarbeidere har erfart å være spesielt trutt i fire-femtiden, altså rundt nadir, for så å kjenne seg mer våken et par timer seinere. Dette kommer av at det er spesielt vanskelig å sove på stigende aktivitet.

Sønnen vår er imidlertid ikke bare avhengig av døgnrytmen. I løpet av tiden vi er våken samler vi opp et søvnbehov som har betydning for både innsovning og søvndybde. En litt sein middagskur



Lidelsen sees spesielt hos ungdom og unge voksne, og kan ha store konsekvenser for skolegang, utdannelse og arbeidsliv.

kan skape vanskeligheter ved leggetid fordi vi kvitter oss med noe av det oppsamlede søvnbehovet. Vanene og atferden vi har, kan også bety mye for søvnen. For eksempel er det atferden vår som gjør det mulig å holde seg våken på en nattetukt selv om både døgnrytme og oppsamlet søvnbehov tilsi at vi burde sove.

Døgnrytmeforskyvning er sykdommer som kjennetegnes av problemer med å synkronisere kroppens egen rytme til omgivelsens krav. Kroppens egenrytme reguleres i hjernen, nærmere bestemt en kjerne i hypothalamus som kalles den suprachiasmatiske kjernen (SCN). SCN har en rytme på rundt 25 timer, altså noe lengre enn et døgn, og må derfor stilles tilbake hver dag for å tilpasse 24 timers-rytmen. Den viktigste døgnrytmeregulatoren er dagslys, som kan stille klokken begge veier avhengig av hvor vi befinner oss på aktiviseringskurven. Når lys treffer netthinnen på stigende aktivitet (etter nadir) påvirkes SCN til å framskynde døgnrytmen mens lys på synkende aktivitet (før nadir) forsinket den. Lys hemmer også produksjon av hormonet melatonin (ofte kalt "mørkets hormon") som dannes i epifysen ved fravær av lys. Melatonin er viktig i regulering av døgnrytmen i flere av kroppens prosesser.

Forsinket søvnfasesyndrom

Forsinket søvnfasesyndrom er en lidelse som sees spesielt hos ungdom og unge voksne og kjennetegnes av store proble-

- BT tok kontakt og ville skrive om prosjektet
- Telefonintervju, sitatsjekk
- Ønsket kontakt med deltaker, ikke mulig

Trøtte unge får hjelp

Dårlig døgnrytme ødelegger for tusener av unge. Nå skal Stian, Petter og Trond Erik få hjelp.

JULIE STRAND OFFERDAL
HELGE SKODVIN (foto)
julie.offerdal@bt.no

Bergensforskere leter etter en ny behandlingsmetode som skal hjelpe de unge.

– Jeg legger meg sent, og sover bare fem, seks timer. Men det skjer altfor ofte at jeg forsover meg. Da kan jeg sove i ti til tolv timer, sier Stian Pisani (19).

Han og kameratene Petter Tvedt (18) og Trond Erik Amble (18) er akkurat ferdig med norsk-tentamen når BT møter dem. Det vil si, Petter kom mange timer for sent, og Stian sov rett og slett over hele prøven.

– Vi har ikke noen døgnrytme i det hele tatt, den er ikke-eksisterende, forteller guttene.

De er ikke alene. Mange ungdom har problemer med å legge seg i tide og stå opp om morgenen, og for noen er det ekstra vanskelig.

– Kan gi problemer i skolen

Problemer med døgnrytmen kan skyldes «forsinket søvnfasesyndrom», en lidelse som spesielt rammer ungdom. De kan ha en døgnrytme som er forsinket

fakta

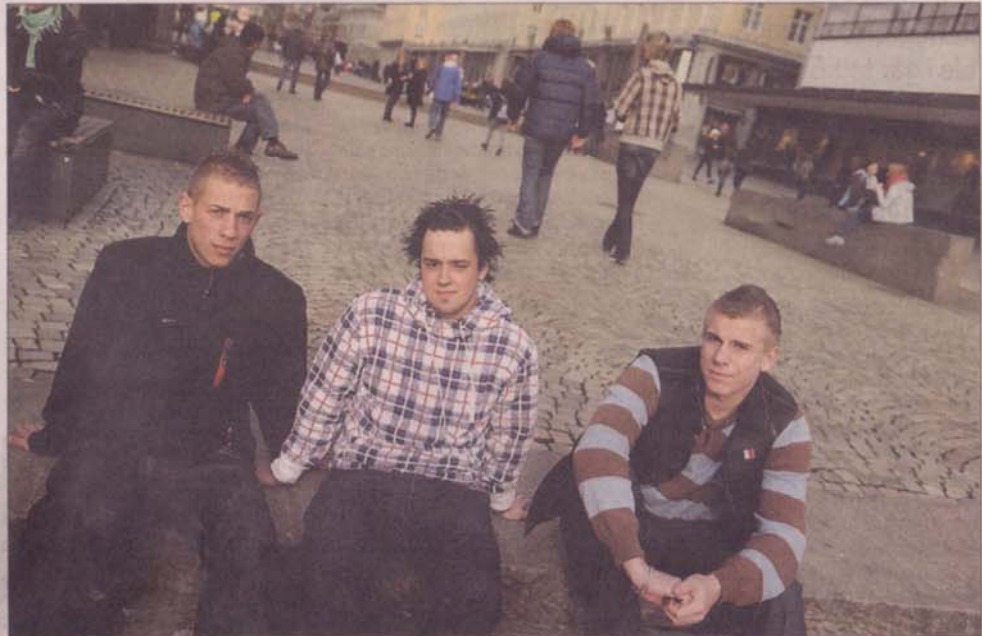
Søvn

- Voksne mennesker har bruk for omtrent 7 timer søvn, ungdom trenger mer, 8 til 9 timer.
- 40 prosent av alle nordmenn sover under 6 timer hver dag. N For lite søvn kan føre til konsentrasjonsvansker, nedsatt oppmerksomhet og dårlig humør.
- Hos ungdom med forsinket søvnfasesyndrom er det påvist lærevansker og depresjoner.

i forhold til rytmen i samfunnet og store problemer med å justere denne døgnrytmen.

Doktorgradsstipendiatene Ingvild W. Saxvig og Ane B. Wilhelmsen har forsket på syndromet siden i høst.

– Syndromet kan skape store problemer for ungdommene, for eksempel når det gjelder å komme tidsnok på skolen. Det blir ofte oppfattet som skulk, men må tas



SENE KVELDER: Petter Tvedt, Stian Pisani og Trond Erik Amble lar søvnen vike til fordel for sosiale aktiviteter. – Da blir det til at vi er våkne utover natten, med venner, TV eller internett, sier de.

mer alvorlig, mener Saxvig.

– Disse ungdommene er ikke late. De har et problem og trenger behandling. Det har de ikke noe tilbud om i dag, sier hun.

Stian, Petter og Trond Erik er avgangselever ved Åsane gymnas, og har alle nedsatt karakter i orden fordi de har kommet for sent til timene.

– Det er kun på grunn av forsovelser, forteller de.

Stian, Petter og Trond Eirik innrømmer at de bestemmer selv når de skal legge seg.

– Har for mye å gjøre

– Men vi vil gjøre andre ting enn bare skole eller jobb. Da blir det til at vi er våkne utover natten, med venner, TV eller internett.

Ingvild B. Saxvig forteller at livsstil kan utløse forsinket søvnfasesyndrom.

– Vi tror at noen er genetisk disponert for syndromet, men det kan utløses for eksempel å ha et veldig usunt søvnmønster, sier hun. Forskningsgruppen skal måle effekten av ulike typer behandlinger. Den mest vanlige behandlingsmetoden er kunstig lys, forteller Saxvig.

– Lys tidlig om morgenen kan hjelpe med å forskyve søvnrytmen, sier hun.

Koblet sitater om prosjektet til intervju av ungdommer:

”...men vi vil gjøre andre ting enn bare skole eller jobb. Da blir det til at vi er våkne utover natten, med venner, TV eller internett”

”De har et problem og trenger behandling. Det har de ikke noe tilbud om i dag”



- ”...friske ungdommer som ikke gidder å legge seg i tide...klart man blir trøtt om morgenen da! Jeg tenker at man neppe trenger doktorgrad for å forstå dette. Finnes det virkelig ikke noe mer matnyttig å forske på?”
- ”Dakkars alle de syke barna!!! Få de over på 100% uføretrygd, tilsynsbolig & støttekontakt, gjerne i Spania om mulig...”

Hva skjedde, hvem har ansvaret?

- Journalisten?
 - Har ikke forstått budskapet, koblingen gjør at budskapet fremstilles feil
 - Har journalisten noe ansvar overfor forskeren?
 - Har journalisten et etisk ansvar overfor ungdommene i artikkelen og pasientgruppen det forskes på?
- Forskeren?
 - Har ikke klart å formidle budskapet til journalisten
 - Har forskeren et etisk ansvar overfor pasientgruppen det forskes på?
- Kunne dette vært unngått? Forskeren får kun sjekke egne sitater.
- Burde vi ikke stilt opp?





BESTEVENNER PÅ BYTUR: Ole Antonio Spjeld (1 ½) fra Sotra og chihuahuaen Slush liker å dele kjøretøy når de skal på bytur. – Slush er litt sjenert, så han får ligge i vognen, forklarer mamma Elin Bergtun.

FOTO: SILJE KATRINE ROBINSON

Gå hem og vogg

«**FORSINKET SØVNFASESYMPTOM**», kaller forskerne det – og får støtte til å forske. Noen ganger er det uforståelig hva det finnes penger til å forske på. At ungdommer ikke greier å ta ansvar for å legge seg på kvelden – for så å bli tilbudt hjelp fra samfunnet. Dette er et eksempel på skandaløs prioritering i helsevesenet og av forskningsressurser, og vi lurer på hvem det er som vil stå frem og forsvare pengebruken.

«Livsstil kan utløse forsinket søvnfasesymptom», hevder doktorgradsstipendiat Ingvild B. Saxvig. Med andre ord: Legger du deg ikke, blir du trøtt. Det er ikke bare et norsk problem. I USA har de regnet seg frem til at trøtte, ufokuserte arbeidere koster samfunnet 100 milliarder dollar i året i tapt arbeidsfortjeneste.

«Vi vil gjøre andre ting enn bare skole eller jobb», hevder de norske ungdommene. De fleste vil gjerne ha mer enn jobb og skole, men for de aller fleste er det også en sammenheng mellom når de legger seg og hvor mye søvn de får. Hvem er det så som skal bære ansvaret for trøtthet?

Det burde finnes et enkelt og helt gratis svar: Det kan være kjedelig å legge seg tidlig, men det er også den eneste kuren.

Er dette greit?

- Er det greit at debattredaktør tar dette til lederplass uten å sjekke fakta?
- Er det ok at forskning blir uthengt som unyttig og ”skandaløs prioritering”?
- Er det ok at en hel pasientgruppe blir uthengt som late?
- Burde vi latt være å stille opp på intervjuet?
- Kan skaden rettes opp?



Stå opp hvis du kan

KRONIKK



Ingvild West
Saxvig Ane Bergland
Wilhelmsen Bjørn Bjorvatn

Morgentruøtt ungdom er et normalt fenomen. Mange utsetter leggetid og må stå opp om morgenen før de har fått tilstrekkelig søvn. Forsinket søvnfasesyndrom er en lidelse som gjør at søvnperioden er plassert seinere på døgnet enn hos folk flest. Lidelsen har konsekvenser for skolegang og arbeidsliv.

Bergens Tidende trykket søndag 22. mars en artikkel om vårt forskningsprosjekt på Forsinket søvnfasesyndrom. Beskrivelsen av prosjektet ble knyttet til et intervju av tre ungdommer som la seg seint fordi de ville gjøre andre ting enn bare skole og jobb.

Det var lett å få inntrykk av at disse har fått diagnosen Forsinket søvnfasesyndrom og blir behandlet i vår studie. Denne feiloppfatningen var tydelig da Bergens Tidende på lederplass tirsdag 24. mars fulgte opp med en tekst med tittel «Stå hem og vogg». Vi ser det derfor nødvendig å oppklare misforståelsen ved å skille klart mellom normalt trøtt ungdom og ungdom med Forsinket søvnfasesyndrom.

Indre klokke

Vi har alle en indre klokke som forteller oss når det er tid for å

Ungdom kan slik lett havne i en ond sirkel som kan være vanskelig

fakta

ettersom

en forekomst helt opp til 7,3% derfor er funnet i studier utført blant ungdom

SØVNBEHOV: Morgentruøtt ungdom er et helt normalt fenomen og ikke det samme som Forsinket søvnfasesyndrom, skriver artikkelforfatterne



Misforstått insomnia



sideblikk

hilde.sandvik@bt.no
Hilde Sandvik er debattredaktør i BT

KVA SKJER MED eit samfunn med kronisk søvnmangel? Det utviklar store psykiske problem og går i oppløysing. Livsstilen vår blir med andre ord vår største fiende. Dette var utgangspunktet då BT – feilaktig syntet det seg – gjekk i strupen på søvnforskarar ved Universitet i Bergen sist veke. Saka handla om eit forskingsprosjekt om unge med kroniske søvnplager som har fått diagnosen «forsinka søvnfasesyndrom». Forskarane arbeider med å utvikle ein enkel behandlingsmetode for ungdommar med den spesifikke lidinga, som også er arveleg.

Ei forklaring er at vi har så mange stimuli rundt oss at vi ikkje går til sengs om kvelden. Ifølgje søvnforskarane er også dette ein diagnose, men altså ikkje forsinka søvnfasesyndrom, som har ein annan karakter (les meir i dagens kronikk). I tillegg viste det seg at kuren vi føreskreiv, å leggje seg tidlegare, vil virke mot sin hensikt for dei som har syndromet.

DENNE GONGEN SOV BT i timen, men vi kan love at vi framleis kjem til å tilrå folk å «gå hem og vogg», om det skulle trenge.

Stå opp
hvis du kan



Leder og kronikk, Bergens Tidende, 01.04.09

Heldigvis gikk det bra neste gang 😊

- Schrödingers katt, kontakt via Formidlingsavdelingen
- Tenk hvis dette blir skeivt fremstilt igjen, og på TV...
- Må vi stille opp?
 - For prosjektet (rekruttering)
 - For søvnforskningstiljøet
 - For pasientgruppen
 - For universitetet
- Hvordan be deltaker om å stille opp?
 - Maktposisjon
 - Aktivt samtykke





Schrödingers katt, 21.01.10

Hva har vi lært?

- Forskere er ofte redd for å bli misforstått eller feiltolket, og kanskje med god grunn
- Folkeopplysning er viktig – gjør det likevel!!!
- Misforståelser skjer, men er ofte ikke uopprettelig
- Vi kan redusere sjansene for at det skjer:
 - Ha klarlagt premissene før vi sier ja
 - Sitatsjekk
 - Være så sikre vi kan på at journalisten har forstått oss
- Vi vil fortsette å formidle!

