

# ME og søvnen

**Søvnproblemer er svært vanlig ved ME. Flere studier antyder at mer enn 90 % av ME-syke opplever ulike utfordringer med søvn og nyere diagnostiske kriterier for ME har søvnproblemer som et obligatorisk punkt før diagnosen kan settes. Når søvnkvaliteten er dårlig kan det bidra til symptomforverring og nedsatt livskvalitet for ME-syke.**

## Eksempler på søvnforstyrrelser:

- Ekstremt søvnbehov
- Vanskelig å våkne om morgenen
- Innsøvningsvansker
- Oppvåkning (flere ganger i løpet av natten, eller våkner for tidlig)
- Nattesvette
- Smerter
- Kaotisk eller reversert døgnrytme
- Ikke-oppfriskende søvn

I starten av sykdomsforløpet og blant svært alvorlig syke er det ikke unormalt med et svært stort søvnbehov.

Man kan sove mye uten å bli utkvilt, og det er studier som viser dårlig søvnkvalitet og at man aldri når ned i skikkelig dyp søvn.

En følelse av å være overtreit, med uro både i kroppen og hodet, gjør innsovning vanskelig. Hyppige toalettbesøk, smerter og nattesvette kan forstyrre søvnen.

Mange opplever en kaotisk eller reversert døgnrytme, spesielt i dårlige perioder. De opplever at deres døgnrytme er lenger enn 24 timer, gjerne så mye som 25-26 timer.

## Tips for å redusere søvnproblemer:

Søvnproblemene er ofte større i dårlige perioder og mindre i gode perioder. Mye tyder på at aktivitetsavpasning kan virke positivt både på søvnen og de andre symptomene. Det er viktig å sørge for å få nok hvile (ikke nødvendigvis søvn) i de våkne periodene, og å sove når man har behov for det.

Har du problemer med innsovningen eller våkner av symptomer er det viktig å ikke bli stresset av at du ikke får sove. Bare det at du ligger og hviler er nyttig, selv om du ikke sover.

Det aller beste er å få sovet godt. Snakk med legen din om hjelp med søvnproblemene dine. Sovemedisiner er vanedannende og bør kun brukes i samråd med lege. Det finnes andre hjelpemidler som hjelper noen, for eksempel søvnhormonet melatonin, enkelte typer antidepressiva og antihistaminer som Vallergan. Er du plaget av smerter vil smertebehandling kunne gi bedre søvn.

"Husk at ved ME er hvilen det viktigste og da gjør det ikke så mye at man ikke sover, bare man hviler i stedet - og dessuten er folk på den andre halvdel av jorda også våkne!"

Ingebjørg Midsem Dahl  
Forfatter av *Aktivitetsavpassing.*  
*For en bedre hverdag med ME.*

## Kontakt:

**Adresse:** Norges ME-forening  
Nedre Slottsgate 4 M  
0157 OSLO

**Telefon:** 21 68 81 50

E-post vedrørende medlemskap:  
**medlem@me-foreningen.no**

E-post for generelle spørsmål:  
**post@me-foreningen.no**

Org. nr.: 982 913 160

**[www.me-foreningen.no](http://www.me-foreningen.no)**

Symptomer ved ME:

# SØVN- PROBLEMER



**ME**  
NORGES MYALGISK ENCEFALOPATI FORENING