

# Søvnmannen

Han leser lass med krimbøker, men aldri på sengen. Søvnekspert Bjørn Bjorvatn har dyp respekt for menneskets søvnbehov. Dessverre har ikke fotballklubben Brann det samme for hans.

Det er dagen for meteorologisk hovmod av groveste sort. Triumferende solstråler bader Bergen. De speiler skummende ølglass i nypussede solbriller på Bryggen, treffer dukene som er spent over fisketorget og varmer opp luften under, som bærer den salte lukten av sjømat inn i turistneser fra alle verdenshjørner.

Solstrålene slår seg velkomment ned på hvert trappetrinn oppover forbi Trappen pub og lyser opp brostein etter brostein bortover Klostergaten. Der blinker de skarpt i dørhåndtaket til en liten restaurant, før en hastig hånd legger seg over og klemmer det ned.

– Håper jeg ikke er for sen!

Bjørn Bjorvatn smiler hjertelig, bretter tilforlåtelig opp ermet på en åpen, marineblå jakke helt uten vanntette egenskaper og kan konstatere at klokken er 1707. Mannen, som blir anklaget av kollegene for å ha en tvangsmessig ryddig kontorpult, er akkurat så høflighetsforsinket som normen krever.

## Onde sirkler

Den kompakte, kvikke kroppen henger godværsjakken over stolryggen, setter seg ned og humper forsiktig inntil bordkanten. For litt siden ringte en journalist ham for å høre hvordan det vil gå med sportsidioter som blir oppe hele natten for å se OL-sendingene fra Rio. Journalistene ringer fordi han i årevis har tråkket opp stier i søvnvitenskapens før så gjengrodde landskap. Han leder Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer på Haukeland, behandler pasienter på et privat søvnssenter og har forsket på feltet i over 30 år.

– Det mest frustrerende med søvnen er at vi ikke kan kontrollere den. I alle andre sammenhenger vet vi jo at hvis det er noe vi vil bli bedre på, kan vi trene på det. Sånn er det ikke med søvn. Jo mer man prøver, desto verre blir det. Noen kan planlegge søvnen ned til hver minste detalj og gjøre alt riktig i teorien. De sover ikke middagslur, holder seg unna kaffe på ettermiddagen og pusser kanskje til og med tennene sine litt ekstra forsiktig. Så skrur de av lyset på soverommet, lister seg bort til sengen, kryper under dynen – og så ligger de der. Sånn!

Bjørn Bjorvatn strekker skulderbladene bakover stolryggen og vidåpner begge øyne med tommel og pekefinger, så man får god

oversikt over krumningen av de hvite øyeplene. Slik holder han grepet og lener hodet bakover mens han vipper det et par ganger fra side til side. Han ser ut som en sjokkskadet nattugle som blir vekket av fjernlysene fra en semitrailer. Det begynner å gå opp for meg at insomni – det kan være fryktelige greier.

– Folk blir rett og slett desperate. Mange av dem har prøvd alt, fra homøopati til hypnose og naturmedisiner, men ingenting hjel-

## «Det mest frustrerende med søvnen er at vi ikke kan kontrollere den»

per. Etter hvert kommer de inn i en ond sirkel der de blir slitne og trette, fungerer dårlig på jobb og legger enda større press på seg selv for å få sove neste natt.

Så langt minner beskrivelsene om informasjonsbomben Mayo-klinikken detonerer på sine hjemmesider om insomni: «Paradoxically, worrying that you can't sleep can actually keep you awake. Letting go of this worry can help you relax and make it easier to fall asleep.» Et overordentlig hjelpsomt råd som antagelig har sendt mang en smarttelefon ut av soveromsvinduet og inn i natten.

– Så hva skal man egentlig gjøre?

– Det blir litt som å bølgesurfe, du kan ikke jage etter bølgen, du må vente på dem og bli med når de kommer. Søvnen er som en bølge, det er den som må ta deg med, forklarer han fornøyd.

Like fornøyd er nok ikke surferen i Brisbane som på dette tidspunkt kanskje ligger og vrir seg i klamme lakener, rød i øynene av saltvann og søvnmangel. Når jeg googler «How to sleep better», får jeg 164 millioner treff. Når jeg sjekker mot «How to lose weight», får jeg bare 46 millioner. En god natts søvn er alle menneskers skjøre håp. De ligger over hele verden fra Bergen til Brisbane til Bangkok og skifter stilling fra mageleie, til siden, til ryggen og tilbake på magen igjen. Ben og armer blir forsøkt

vinklet og justert i alle tenkelige kombinasjoner. Sauer telles i tusenvis og hodeputen er bare en hodepine.

## Myten om et symptom

Bjørn Bjorvatn er for øyeblikket langt fra Brisbane og dypt nede i menyen. De lyseblå, årvåke øynene er som en utskutt vaktpost fra den formelle skjorten med samme farge, og nå flakker de over det laminerte papirarket på jakt etter mat.

– Vet du noe om hva som går for å være godt her?

– På Tripadvisor skryter mange av kalv fra Sogn og geitekillinger fra Sunnfjord.

– Akkurat. Men hva skal man spise til forrett, tro? Hardangerørret høres jo nydelig ut, men hvis det er ben i den, tar jeg heller sjøkrepsen.

Han spør høflig betjeningen til råds og blir forsikret om at den før så spenstige ørretens skjelett og reisverk vil være møysommelig filetert vekk. Garantert slapp fisk. Bjørn Bjorvatn feirer med en Pepsi Max.

– Så hvis det beste rådet for å få sove er å la være å tenke på det, hva kan egentlig du tilby?

– Det er viktig å være klar over at det er en rekke forskjellige søvnlidelser med forskjellig behandling. Når det gjelder insomni, eller søvnløshet, som er den vanligste, er det CBTI-metoden som er mest effektiv. Det er kognitiv atferdsterapi for insomni, med vekt på blant annet søvnrestriksjon og stimuluskontroll. Prinsippene virket veldig logiske for meg helt fra starten, men metoden var ikke kunnskapsbasert da. Nå vet man at det er en god behandling. Forskning vi har gjort, viser at kognitiv atferdsterapi for insomni både kan øke søvneffektiviteten og redusere bruken av hypnotika, forklarer han ivrig.

Middagsgjestens armer, som i starten holdt seg tett til kroppen, har nå utvidet sin aksjonsradius og vifter frem alt fra interessante forskningsresultater fra Canada til landsbyer i Sør-Amerika. Jeg sniker til meg en slurk vann og forbereder en planlagt provokasjon mens jeg delvis registrerer et utfyllende svar om konsekvenser av skiftarbeid, kreftisiko og hvordan det går med pasientsikkerheten når legenes reaksjonstid nærmer seg den de har i en sommerlig hvitvinsbris.



Foto: Magne Sandnes

## Bjørn Bjorvatn

Født 1963

- Cand.med. Universitetet i Bergen 1990
- Dr.med. innen basal søvnforskning Universitetet i Bergen 1995
- Spesialist i allmenntilleggsmedisin i 2003, resertifisering i 2013
- Ansatt ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen, fra 1998, professor i 2002
- Leder for Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer, Haukeland universitetssykehus, fra 2004
- Leder for Senter for søvnmedisin, Haukeland universitetssykehus, fra 2010
- Fastlege Fjellsiden legesenter (én dag i uken) frem til 1.1. 2016.
- Årets forskningsformidler for 2010 ved Medisinsk-odontologisk fakultet, Universitetet i Bergen
- Søren Falch og øienlæge Sigurd Falcks juniorpris innen medisinsk forskning i 2001
- Mer enn 300 publikasjoner, inkludert tre bøker og en rekke bokkapitler

– Men er ikke søvnproblemer først og fremst et symptom på noe annet? For eksempel depresjon?

Jeg skotter forsiktig opp på et ansikt som smiler litt medfølelse mot meg. En flørtende gardin legger seg innover den høyre skulderen hans og forsøker å kjærtegne ham i nakken. Gardinen feies vekk, eglers seg raskt tilbake, men blir så bestemt avvist og satt på plass.

– Nei. Men det er bra du spør, sånn at man får muligheten til å svare!

Det aner meg at han har møtt lignende fordommer før.

– Søvnplager kan være knyttet til både psykisk og somatisk sykdom, men det er viktig å forstå at dette er egne problemer som må behandles. Man har jo eksempler på at depresjon kan komme etter en periode med søvnløshet, det er ikke alltid omvendt, og resultatet blir best om vi behandler begge deler. Man kan selvfølgelig også lide av insomni uten å ha depresjon. Når det gjelder for eksempel døgnrytmeforstyrrelser hos ungdom, er plasseringen av søvnperioden definitivt hovedproblemet, og vi har ofte svært gode resultater med lysbehandling og melatonin, fortsetter han.

Her har eksperten flere argumenter lig-

gende klar i hylsteret, og veldokumenterte koblinger mellom søvnmangel og alskens død og fordervelse suser forbi ørene mine og treffer den hvite murveggen bak meg så murpussen spruter og en grå støvsky fyller rommet.

### Fotballsko og stetoskop

Men hvem er så denne søvnens profet, som synes den mest intetsigende tredelen av livet er så spennende?

Hvis vi zoomer ut av vinduet der bergenssolen nå skinner inn gjennom støvskyen over bordet og ned på tallerkenen til Bjørn, dras vi et stykke ut i atmosfæren og bakover i tid før vi dreier sørøstover og zoomer inn igjen på jordkloden. Mens detaljene i det grønne og blå der nede blir tydeligere, kan vi høre en uregelmessig dunkerytme bli stadig sterkere. Dunk. Dunk-dunk. *Dunk!*

– Jeg skjøt jo garasjeporten i filler med ballen min. Vi bodde på en gård i Tvedestrand og det var langt til nærmeste nabo, så i barndommen ble det mye fotball på gårdsplassen.

– Du ble god?

– Ja, jeg var ganske rask og spilte spiss. Jeg har alltid vært relativt liten, så jeg var ikke akkurat noe tanksenter på topp, men

jeg kunne løpe igjennom. Det ble aldri noen skikkelig satsing, da, jeg husker at mor og far var klare på at «fotball, det er det ikke penger i». Det er jo litt artig med tanke på hvordan det er blitt i dag.

– Og nå sitter du her som lege – føler du deg lurt?

– He-he. Nei. Men det er klart det kunne vært spennende å få prøvd seg. Man skal jobbe mer enn nok likevel.

Tilfeldighetene ville ha det til at det var Queens Park Rangers som sto hans hjerte nærmest i slutten av 1970-årene. Den dag i dag kan han bli irritert når de taper, men det er et annet lag som har tatt over oppgaven med å irritere Bjørn på heltid.

– Hver gang Brann taper, blir jeg sur og grinete. Det varer gjerne kvelden ut, og jeg kan ligge i sengen og irritere meg over alt de gjorde feil i kampen. Jeg vil ikke si jeg mister nattesøvnen, men det er såpass ille at kona ligger litt lavt. Jeg lover meg selv gang på gang at jeg skal slutte å følge med, forteller han.

Bjørn Bjorvatn var alltid skoleflink, men da medisinstudiet ble foreslått, ville hans indre lille rebell markere seg. Han betydret lenge at han ville satse på noe innen IT eller økonomi. Et nokså nøkternt ungdomsopprør de fleste foreldre ville kunne leve godt med. Men etter å ha latt seg imponere av at en barndomskompis ble helbredet av hjernehinnebetennelse, ble det altså medisinstudiet i Bergen likevel. Der var ikke alle like begeistret for kjappe og kløktige sørlendinger.

– Jeg husker vi hadde om anestesi og fikk noen oppgaver på tavlen der vi skulle beregne dosering av medikamenter. Jeg har alltid vært rask til å regne og konkurranseinstinktet meldte seg, så jeg var stadig først frempå med riktig svar. Etter hvert kunne jeg merke flere irriterte seg over at jeg svarte så fort, og snart fikk jeg klar beskjed om å holde kjef. Da skjønnte jeg nok at jeg ødela litt for dem som trengte mer tid, innrømmer den angrende synderen 30 år etterpå.

### Skyggen

Allerede andre året på studiet ble han involvert i gruppen som drev med søvnforskning på universitetet. Sykehusturnus hadde han

i Kristiansand og en travel distriktsturnus i Namsos, med mobil legevakt og mye ansvar. En dag i Namsos oppdaget den unge legen noe urovekkende:

– Jeg hadde lagt merke til en hard kul på halsen, den var helt uømt og det viste seg etter hvert at den vokste. Da ble jeg selvfølgelig bekymret og fikk etter hvert tatt en biopsi. Jeg hadde da sommerjobb i min onkels allmennpraksis i Tvedestrand. En dag jeg akkurat hadde gjort meg ferdig med

## «Jeg har fått en innsikt gjennom studiet, yrket og min egen sykdom som har gjort meg mer ydmyk»

siste pasient, fikk jeg en telefon og beskjed om å sette meg ned. Det var for så vidt ikke helt uventet, men det føltes som om blodet bare forsvant fra hodet. Man ser liksom for seg flere drømmer som slukner. Det var fælt.

Bjørn hadde fått Burkitts lymfom, og plutselig var det ikke en lege, men en kreftpasient som satt på kontorstolen med telefonrøret i et klamt grep mot øret.

– Helt fra starten ville jeg ikke involvere meg i detaljene rundt behandlingen. Mange vil bli ekspert på sin egen sykdom, men for meg var det best bare å la onkologene på Haukeland bestemme. Om ikke annet fikk jeg i hvert fall en effektiv eksponeringsterapi for nålestikk, som jeg før var livredd for.

Det var ikke første gang han fikk skyggen av en dødelig sykdom kastet over tilværelsen. Tvillingsøsteren hans, som han levde tett med hele oppveksten, fikk plutselig Goodpastures syndrom og døde som 14-åring. En stund var det aktuelt at Bjørn skulle donere en nyre til søsteren – en tung bør for en ung gutt midt i en familietragedie.

– Jeg ville selvfølgelig gjøre alt jeg kunne for å redde henne, men jeg opplevde det som ganske skremmende, minnes han.

At han også selv ble alvorlig syk i ung alder, til tross for at han var sunn og sprek, kunne iblant gjøre ham urolig og usikker på fremtiden. Han ble til slutt frisk og bekymrer seg lite i dag, men innrømmer at det å ha hatt en kreftsykdom gjør ham sårbar. Det har vært stunder da han har grublet på om han kommer til å få et langt liv. Livsforsikring får han uansett ikke. Et boliglån klarte han derimot med nød og neppe å få i havn:

– Før i tiden hadde jeg en ganske kraftig hårmanke, en skikkelig fyldig hockeysveis. En morgen etter cellegiftbehandling lå den plutselig igjen på puten. Jeg fikk parykk, også den med skikkelig tykt og kraftig hår, men problemet var at den klødde så infernalsk at jeg sjelden brukte den. Men da jeg skulle i banken og søke boliglån tok jeg den på, for jeg hadde jo ikke fått noe lån om de visste at jeg hadde kreft. Jeg husker at jeg satt der med rådgiveren mens parykken klødde noe helt vanvittig, men jeg klarte å holde meg og fikk lånet. I dag tar jeg bare på parykken i ny og ne når jeg skal skremme familien, ler Bjørn. Den tynnluggede søvneksperter med Haukelands største hockeysveis står levende for meg.

– Hvordan tror du yrkesvalget ditt har påvirket deg som person?

– Jeg tror nok jeg har fått en innsikt gjennom studiet, yrket og min egen sykdom som har gjort meg mer ydmyk. Hvis jeg hadde jobbet i en annen bransje, kunne jeg sikkert vært både flink og fremgangsrik der, men kanskje hadde jeg også hatt skarpere kanter. Gjennom legeyrket får man forståelse for de svake i samfunnet og for dem som sliter med blant annet psykisk sykdom. Folk har forskjellige forutsetninger, og det er ikke bare å «skjerpe seg». Jeg tror jeg har hatt godt av disse erfaringene og at de har vært med på å gjøre meg til et bedre menneske.

**Rune Skogheim**

*runeskogheim@hotmail.com*