

ver, der kan mindske påvirkningsmængden, fx at leve et mindre stressende liv, jf. fx bøger som "simple-living.dk" (Jørgensen 2004) og "Indre ro i en travl hverdag" (Borysenko 2005).

Endelig skal vi ikke glemme, at der også er mange mennesker i Danmark i dag, der snarere bliver understimuleret end overstimuleret – tænk fx på mange ældre mennesker, der ser frem til besøg og anden variation i hverdagen. Til sidst skal vi se et eksempel på understimulation i Danmark med drastiske konsekvenser.

21. juli 2005 afsagde Menneskerettighedsdomstolen i Strassbourg en kendelse, der afgjorde, om den tidligere topsvømmer Peter Rohde havde været udsat for tortur under et fængselsophold i Danmark i slutningen af 1990'erne – Politiken skriver:

"Afgørelsen kunne ikke være spinklere, da Menneskerettighedsdomstolen i Strassbourg i går frikendte de danske justitsmyndigheder for at have overtrådt forbuddet mod tortur. Tre dommere – den græske, den cypriske og den belgiske – ville dømme Danmark. Men et flertal på fire dommere – den danske, den kroatiske, den bulgarske og den russiske – afviste klagen fra den tidligere OL-svømmer Peter Rohde. Han er psykisk skadet efter mere en 11 måneders (351 dage) isolationsfængsel i en narkosag, hvor han endte med at blive frifundet. (...) Den tidligere topidretningsmand kom ud af fængslet som en knækket mand. Retspsykiatrisk Klinik har fastslået, at han blev psykisk syg og formentlig kom til at lide af paranoid psykose – sindssygdhed med hallucinationer." (Groes-Petersen 2005)

Hérons eksperiment viste, at ekstrem understimulation medfører, at forsøgspersonerne får hallucinationer som i sidste ende fører til psykisk sammenbrud, og i Peter Rohdes tilfælde ser vi, at langvarig isolationsfængsel medfører tilsvarende oplevelser og reaktioner: Peter Rohde får også paranoid psykose, dvs. forfølgelsesvanvid med bl.a. hallucinationer. I Peter Rohdes tilfælde kan man næppe tale om ekstrem understimulation, fordi han havde daglig kontakt med personalet, han blev undervist i engelsk og fransk, fik besøg af sin mor og sine venner, havde samtaler med en fængselspræst, han havde fjernsyn i cellen, kunne læse aviser, men alligevel bliver han

understimuleret og har psykiske mén af det 10 år efter isolationsfængslingen – hans forsvarer siger:

"Alt, hvad jeg kan sige, er, at han ikke har det godt, og at han ikke bor i Danmark." (Ibid.).

I 1996 blev Peter Rohde frikendt for indsmugling af kokain, men dømt for indsmugling af diamanter. Efter Peter Rohde-sagen sluttede Folketinget i år 2000, at isolationsfængsel normalt ikke må overstige 3 måneder.¹

Perspektiver på moderne menneskers liv

Høgh-Olesen var tidligere inde på, at mennesker, der op søger moderne fascinationsformer som kite-surfing og bjergbestigning, nok klarer sig psykologisk set, mens han er bekymret for de mennesker, der konstant er udsat for et stimulations- og forandringspres, der overstiger deres OSN.

En anden professor i psykologi på Århus Universitet, Bobby Zachariae, er inde på den samme problematik, når han skelner mellem *negativ og positiv stress*. Den adrenalinudløsende oplevelse, som Allan Jacobsen har, når han har kite-surfet, som gør, at han mærker uset i flere dage er et eksempel på positiv stress, mens Vivi Benns intense arbejdsliv nok risikerer at blive til negativ stress.

I det følgende er det konsekvenserne af det konstante stimulations- og forandringspres eller den negative stress, der vil blive sat fokus på. Avisen Politiken bragte 30/8 2005 en oversat artikel af den amerikanske psykolog Patricia Dalton med titlen: "Tik-tak. Søvn, sex og sult – det er nogle af ofrene for det forjagede liv. Patricia Dalton er klinisk psykolog² i Washington D.C.:

"Som klinisk psykolog har jeg selv oplevet, at der i løbet af min over 20 år lange karriere er sket en reel stigning i antallet af

¹ Peter Scharf Smith, forsker ved Institut for Menneskerettigheder, skriver i Politiken 27/7 2005, at isolationsfængsel på trods heraf bruges ret meget i Danmark.

² Klinisk betyder "ved sygesengen", så en klinisk psykolog arbejder med personer med psykiske problemer og sygdomme.

lidelser, der har med depression og angst at gøre."

Problemet omfang fremgår af en netop offentliggjort undersøgelse i USA, som viser:

"at halvdelen af alle amerikanere på et tidspunkt i deres liv vil opfylde kriterierne for, hvornår man lider af en psykisk sygdom."

Patricia Dalton skriver, at hun mener, at det moderne liv er en belastning for vores krop og sind.¹ Som eksempler på moderne liv nævner hun forretningsrejsende, som rejser verden rundt uden at tage hensyn til jet lag, at både voksne og unge hele tiden er på, fordi mange voksne tager arbejdet med hjem, rejsen mellem hjem og arbejde har tendens til at blive stadig længere og unge er ofte i konstant kontakt med venner via mobiltelefon det meste af døgnet. Livsmønstret fortsætter ofte, skriver hun, indtil en sygdom, fysisk eller psykisk, sætter en stopper for det.

Om depressioner skriver Dalton:

Depressionsramte patienter fortæller ofte om symptomer, som psykiatere definerer som "vegetative". Det drejer sig om de mest grundlæggende biologiske funktioner som søvn, appetit – på både mad og sex – og nydelse. I dag er der alt for mange mennesker, som ikke ved, hvad det vil sige at have det godt i egen krop.

En del af problemet er simpelthen søvnmangel. Søv – især REM-søvn og drømme – hjælper med at løsne spændinger, give energi og genopbygge et fundament, der gør det muligt at fungere stabilt.

Mennesker, der holdes vågne i længere tid, rammes af driftsforstyrrelser. Når søvnmønstret er alvorligt forstyrret, kan det være svært at genoprette den normale døgnrytme, der er afgørende for menneskers velbefindende."

Dalton siger, at REM-søvn og drømme løsner spændinger, giver

energi og gør, at vi fungerer stabilt. Derfor vil vi lige kigge på, hvad der sker, når vi sover og nærmere undersøge REM-søvnens betydning. REM står for Rapid Eye Movements, altså hurtige øjenbevægelser. I visse tegneserier, fx i Bjørnebanden i Anders And-bladet, bruger man undertiden en særlig metode, når man skal undersøge, om en person sover rævesøvn eller sover rigtigt: man løfter det ene øjenlåg, og hvis øjet bevæger sig fra side til side, så er det tegn på, at personen sover rigtigt – personen har REM.

Metoden med at løfte øjenlåget for at se, om der er REM er imidlertid ikke en 100% sikker metode, for som det fremgår af figuren, så er REM-søvnen kun en del af vores søvn:

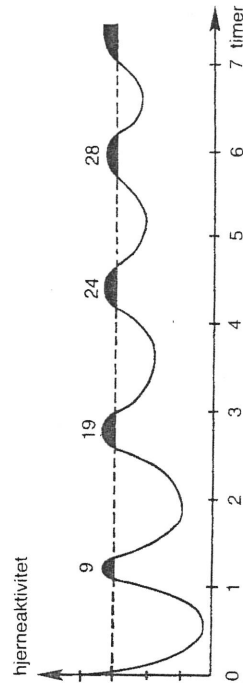


Fig. 3: Den vandrette linie angiver tiden, den lodrette linie hjerneaktiviteten – 4 betyder lav hjerneaktivitet, 1 betyder høj hjerneaktivitet. Den stiplede linie angiver normalt overgangen mellem søvn og vågen tilstand. De sorte felter i sønkuren angiver REM-søvnen eller drømmesøvnen, tallene er det antal minutter REM-søvnen i gennemsnit varer. (Fig. fra Engelsted 1977)

Som det fremgår af figuren, varierer søvnens dybde med tiden, idet hjerneaktiviteten tages som udtryk for søvnens dybde, dvs. vi sover dybest i begyndelsen af søvnen og lettest efter 6-7 timers søvn. Der er lige langt fra én rytme begyndelse til næste rytme begyndelse – hos mennesker er dette tidsrum ca. 90 minutter, altså 1½ time. Denne grundrytme eller biorytme fortsætter også i vågen tilstand, men den forløber så over den stiplede linie – vi kender det godt fra os selv, at vi på nogle tidspunkter (fx i løbet af nogle lektioner i psykologi) er mere koncentrerede og fokuserede end på andre tidspunkter.

Men hvorfor vågner personen ikke i de sorte felter i fig. 3? Hjerneaktiviteten er jo som i vågen tilstand. Det gør personen

¹ Stigningen i antallet af psykiske lidelser skyldes sandsynligvis en række faktorer – Dalton's forklaring kan ses som en af disse.

mærkeligt nok ikke, fordi samtidig med at hjerneaktiviteten er som i vågen tilstand, så er det faktisk den del af søvnen, hvor det er sværest at vække personen – og det er jo en tilsyneladende modsætning eller et paradoks, og derfor har denne del af søvnen endnu et navn, nemlig paradoks søvnen eller bare PS.

Hvordan det kan være, at man er svær at vække under PS? Fordi man under PS slet ingen spænding har i skeletmuskulaturen, dvs. de muskler, der holder kroppen eller dele af kroppen oprejst. Under almindelig søvn har vi en vis spænding i skeletmuskulaturen, men under PS er denne spænding helt væk, hvilket viser sig ved, at den sovende klasker helt sammen. Vi kan se det samme hos fx hunde og katte.

Figuren viser også, at REM-søvnen eller drømmesøvnen eller PS tiltager for hver søvnrytme – i begyndelsen varer den ca. 10 minutter, mens den varer 20-30 minutter i slutningen af søvnforløbet, hvilket svarer til, at de fleste mennesker vist oplever, at de drømmer meget om morgenen. Det kan også forklare den erfaring, mange kan fortælle om, at de om morgenen lige vil ligge lidt længere, inden de står op, og pludselig er der gået ½ time – forklaringen kan være, at personen er vågnet lige inden en periode med PS, og når man først er inde i et PS-forløb, så vågner man sjældent af sig selv. Hvis man vågner af sig selv, sker det typisk lige før eller lige efter PS. Hvis man skal vågne midt i PS, skal det ske ved at blive vækket af en person eller af et vækkeur.

Hos spædbørn udgør PS mere end 50% af den samlede søvn.

Og så er vi tilbage til Dalton, der siger, at REM-søvnen eller drømmesøvnen eller PS er vigtig. Det bekræftes af undersøgelser, der viser, hvordan personer reagerer, når de ikke får denne del af søvnen. Man gør det ved at registrere hjerneaktiviteten med elektroder på hovedet, og så vække personen, når man kan se, at PS begynder. Efter 5 døgn var personerne meget anspændte og irritable. Der blev også lavet kontrolforsøg, hvor forsøgspersonerne blev vækket under den almindelige søvn, men disse personer blev ikke på samme måde anspændte og irritable, så anspændtheden og irritabiliteten kunne tilskrives mangel på PS eller REM-søvn eller drømmesøvn. (Engelsted 1977)

Efter de 5 døgn med underskud af PS fik forsøgspersonerne lov at sove uden afbrydelser de næste 5 nætter, og nu udgjorde PS en større del af den samlede søvn end normalt, og anspændtheden og irritabiliteten forsvandt.

Selv om mennesker er meget tilpasningsdygtige, så er Patricia Dalton's pointe altså, at vi mennesker biologisk set er designet til et enklere liv, end det mange af os lever i dag. Udtrykket "en 7-sover" brugte man om en person, der sov længe, og længe var altså til klokken 7 om morgenen. Dalton skriver:

"Det er svært at forstå, at mennesker indtil for nylig gik i seng ved solnedgang og stod op ved solopgang."

INTERVIEW

Stress kan slå ihjel

Politiken 19. februar 2001

Af Lise Bondesen

Flere og flere danskere er stressede. Især det psykiske arbejdsmiljø er belastende. Ifølge stressforsker Bo Netterstrøm er det nødvendigt, at vi bliver bedre til at takle (eller cope eller mestre) stress. For vi kan aldrig slippe for den.

Huhej, hvor det går. Vækkeuret ringer ikke, så du kommer for sent af sted og sidder fast i myldretidstrafikken. På arbejdet venter bunker af post. Du skal også nå at forberede eftermiddagsmødet, og midt i det hele kommer chefen ind med nye opgaver, og så ringer de fra børnehaven - dit barn har fået feber. Huhej, hvor det går. Alt for stærkt.

Danskerne er mere stressede, end vi har været før. Godt nok er arbejdstiden sat ned i forhold til tidligere, men tempoet er skruet op, og kravene til os vokser. Både dem andre og vi selv stiller.

"Den største stressfaktor er det psykiske arbejdsmiljø på jobbet. Det siger befolkningen, hver gang den bliver spurgt. Folk bli-