

Søvn

Søvnkvalitet

Søvn og psykiatri

- 70-90% av personer med psykisk lidelse har søvnproblemer¹
- Søvnforstyrrelse: 21-40% depresjon; 13-24% angst¹
- 2 ukers insomni robust markør for depresjon siden²
- HUNT-studien: 24 715 deltagere i 1995-97 og 2006-08
 - Deprimerte: 7 x risiko for insomni
 - Insomni: 6 x risiko for depresjon

¹Dealberto, 1992

²Breslau et al, 1996

³HUNT