

# Søvn og psykiatri

- 70-90% av personer med psykisk lidelse har søvnproblemer<sup>1</sup>
- Søvnforstyrrelse: 21-40% depresjon; 13-24% angst<sup>1</sup>
- 2 ukers insomni robust markør for depresjon siden<sup>2</sup>
- HUNT-studien: 24 715 deltagere i 1995-97 og 2006-08
  - Deprimerte: 7 x risiko for insomni
  - Insomni: 6 x risiko for depresjon

<sup>1</sup>Dealberto, 1992

<sup>2</sup>Breslau et al, 1996

<sup>3</sup>HUNT



# Døgnpost Byglandsfjord 2011-12

