

# Søvn og psykiatri

- 70-90% av personer med psykisk lidelse har søvnproblemer
- Søvnforstyrrelse: 21-40% depresjon; 13-24% angst<sup>1</sup>

# Søvn og depresjon

HUNT-studien: 24 715 deltagere i 1995-97 og 2006-08

- Deprimerte: 7 x risiko for insomni
- Insomni: 6 x risiko for depresjon