

Søvnens historie

Vidste du?

At søvnen havde helt andre vilkår før i tiden? At vi startede med at sove på palmeblade og plejede at være vågne midt om natten?

Grafikken her fortæller dig meget mere om søvnens definition og den kulturhistoriske udvikling.

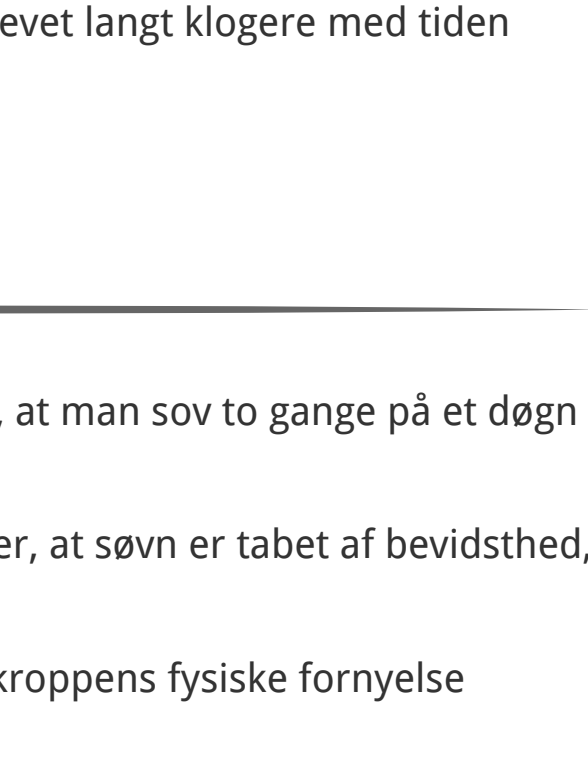
Du kan se den videnskabelige tidslinje inden for søvnforskning, og de forskellige søvnmønstre, vi har haft gennem tiden. Den giver dig et særligt indblik i den danske søvnhistorie, sengens udvikling og meget andet, du måske ikke vidste.

Hvad er søvn?

Definition:

Vores viden ændrer sig hele tiden, men dette ved vi med sikkerhed:

- Søvn er en tilstand af naturlig hvile
- Søvn er regelmæssigt tilbagevendende
- Søvn er en midlertidig tilstand af ubevidsthed
- Søvn muliggør restitution af krop og sind
- Søvn hjælper hjernen til at lagre nye indtryk



Søvnens videnskabelige tidslinje

Videnskabsmænd har altid forsket i søvnen. Vi er blevet langt klogere med tiden – se bare her:

Søvnens tidslinje verden over

Antikken:

800-600 f.Kr.: Homers digt, "Odyseen", viser, at man sov to gange på et døgn (bifasisk søvn)

500-450 f.Kr.: Alcmaeon, græsk filosof, mener, at søvn er tabet af bevidsthed, når blodkar tømmes

350 f.Kr.: Aristoteles mener, at søvn er kroppens fysiske fornyelse

Renæssancen:

1490: "Da Vinci-søvn": Leonardo Da Vinci sover 15 min. hver 2. time (polyfasisk søvn)

1598: Shakespeare skriver utallige historier om mareridt og drømme

Oplysningstiden:

1619: Descartes opdager dualismen om krop/sind i en drøm

1650: Fysiker, Thomas Willis opdager hjernens indflydelse på søvnen = Neurologien vinder frem

1769: Napoleon Bonaparte mener, at mænd skal sove 6 timer, kvinder 7, fjolser 8

Industrialiseringen:

1830: Robert MacNish skriver "The Philosophy of Sleep": Søvn er en midlertidig metafysisk død

1868: William Griesinger studerer øjenbevægelser og søvn (kaldes først REM-søvn senere)

1879: Thomas Edison opfinder lypsenere → Får os til at sove mindre og senere

1895: Premierministeren i England, Earl of Rosebery, træder af pga. søvnløshed

Det 20. århundrede:

1900: Freud skriver bogen "Drømmenes betydning"

1903: Den første sovepille, "Barbital", bliver udviklet

1916: Neurologerne Constantin von Economo opdager, at hypothalamus er centeret for søvnsignaler

1925: Nathaniel Kleitman opretter verdens første søvnlaboratorium i Chicago

1930: Narkolepsi bliver behandlet for første gang i Wien

1937: Søvnstadiene beskrives for første gang vha. EEG (elektroencefalografi)

1953: REM-søvnen får sit navn, udgivet i en rapport af Nathaniel Kleitman m.fl.

1958: Aaron Lerner opdager det søvnregulerende hormon melatonin

1970: Første søvncenter til behandling af søvnproblemer oprettes i Stanford

1986: Charles Czeisler beviser, at påvirkning af skarpt lys nulstiller menneskets biologiske ur

2001: Per2-genet, der er med til at styre kroppens døgnrytme, bliver opdaget

2003 og frem: Masser af forskning om søvn og søvnens påvirkning

Søvnemønstre gennem tiden

Vores forfædre sov ikke, som vi gør i dag. Døgnrytmen fulgte det naturlige lys, men i dag bestemmer det kunstige lys, hvornår vi kan og vil sove.

De 3 primære søvnmønstre



Søvnen før den industrielle revolution

Det mest almindelige var, at mennesket sov en segmenteret søvn. Vi havde en anden døgnrytme, pga. færre ressourcer, så vi gik i seng ved mørkets frembrud - men der var forstyrrelser i nattetimerne.

Indtil slutningen af 1800-tallet sov vi en opdelt søvn

- Vi gik i seng ved 20-tiden og sov til midnat - cirka fire timer
- Søvn blev afbrudt af en vågen periode på 1-2 timer
- Vi faldt i søvn igen og sov cirka fire timer

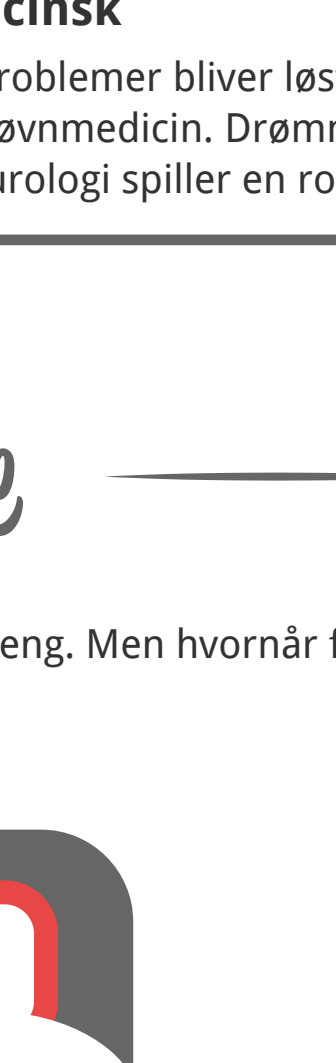
Bemærk:

I historiebøgerne refereres søvnen som 'første søvn' og 'anden søvn' eller 'morgensøvn'.

Hvad lavede vi i de vågne nattetimer?

Ressourcerne var knappe, så vi lavede mest ting, som kun krævede lidt lys og færdigheder:

- Talte
- Læste
- Bryggede øl
- Syede og strikkede
- Var sammen med vores ægtefælle eller familie
- Besøgte naboer
- Reflekterede over drømmene



Bemærk:

Der var også sikkerhed i at være vågen, for der blev begået mange forbrydelser om natten.



Søvnen efter den industrielle revolution

Med industrialiseringen kom det elektriske lys:

- Vi gik senere i seng
- Vi begyndte at sove en samlet søvn (monofasisk søvn)
- Vi sov færre timer overordnet set
- Tiden skulle bruges mere effektivt → mere arbejde = mindre søvn

OBS:

Forskere mener, vi med denne viden bør genoverveje, hvad såkaldt 'korrekt søvn' er og se på søvnforstyrrelser med nye øjne.

Søvn i Danmark

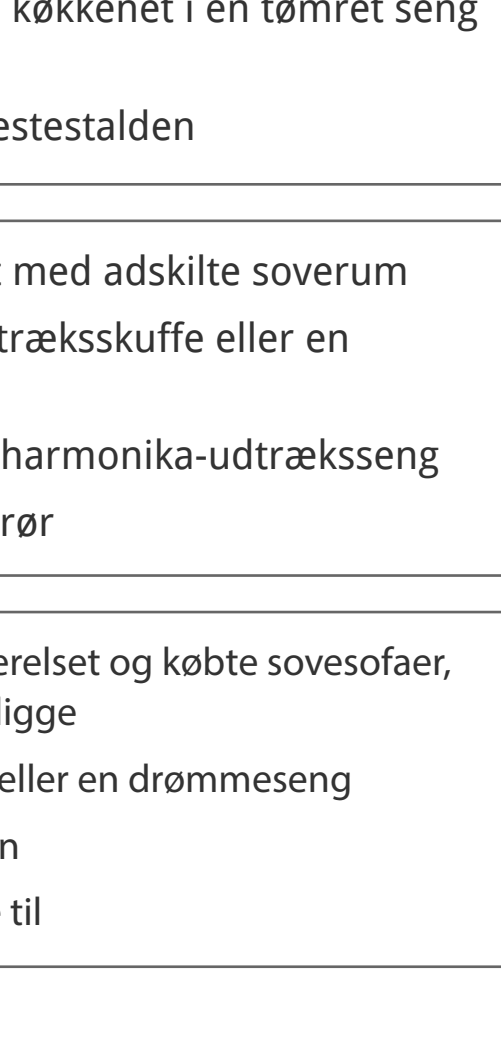
Seniorforsker, ph.d. & dr.phil., Mikkel Venborg Pedersen, har forsket i søvnens historie på landet før den industrielle revolution, i årene 1600-1850.

»Fantasier fik næring, når skunringen satte ind. Over- og underjordiske væsener skulle man tage sig i agt for, og faren blev tækket med en blanding af folketro og kristendom.«

For den danske bonde i landsbyen

... var natten frygtens tid

- Den var mørk og skræmmende
- Natten var farlig og gjorde os bange
- Derfor lukkede vi huset af og sov hele familien i samme seng
- Om natten var vi ikke alene, men i et fællesskab med andre



... var søvnen en nødvendighed, men urolig

- Den gav sindet ro efter lange dage i markerne og i stalden
- Den var opdelt i faser: først lidt søvn, så aktivitet, så søvn igen
- Den var præget af søvnløse nætter afbrudt af lyde, kulde og bevægelser

... men troen kunne hjælpe til en bedre søvn

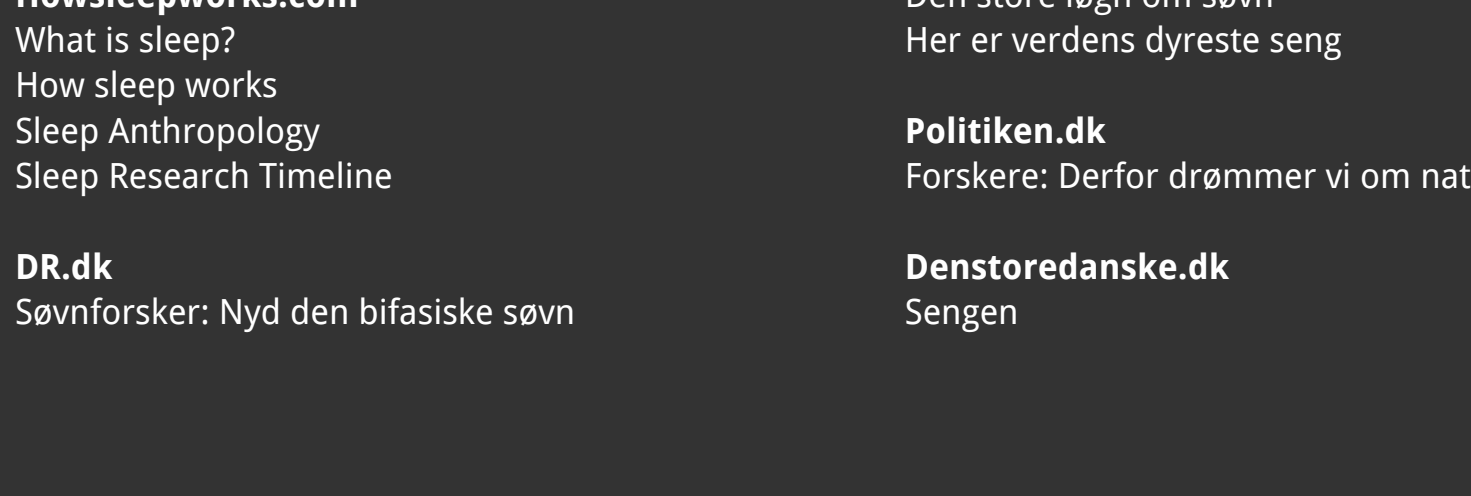
- Vi søgte tilflugt i aftenbønne på beskedtelse mod det onde
- Søvn var en forfriskning af kroppen i dette liv og forberedelse på det næste
- Det var om natten, at Gud talte til mennesket i mange bibelske fortællinger

Søvnen har ændret sig



Sengens historie

Vi forbinder ofte en god nattesøvn med en god madras og seng. Men hvornår fik vi egentlig en seng, som vi kender den i dag?



Fra praktisk til behageligt – madrassens rejse gennem tiden:

Stenalderen: Vi havde ikke et permanent sted at sove i jæger-samler samfundet. Vi sov, hvor der var mad og træ til bålet, og rovdyrerne ikke lurede i mørket

8000 f. Kr.: De første tegn på primitive seng: bunker af blade og græs dækket med dyreskind, placeret bagerst i hulerne. De var runde og små, fordi vi lå i fosterstilling

3400 f.Kr.: Egyptiske faraoer sov hævlet over jorden. Almindelige mennesker sov på palmeblade i hjørnerne

Romerriget: Byggede den første luksus-seng: En hævet platform dekoreret med guld, sølv og bronze. Madrassen var fyldt med siv, hør eller uld

Renæssancen: Madrassen var lavet af ærtehalv eller fjer og proppet i grove stofposer, dekoreret med mønstre og broderinger

Den industrielle revolution: Støbejernsengen og bomulds Madrasser kom til. Sengene blev hævet som et effektivt middel mod insekter og kryb

1865: Første skruetøjede springmadras blev produceret

1930: Fjederindlæg-madrassen blev den mest populære seng i USA

1940: Futonen blev introduceret

1950: Skummadrasser og puder blev populære

1960: Nye typer af senge kom på markedet: vandsenge og justerbare senge, efterfulgt af luftmadrassen

1992: Tempur byggede en madras lavet af NASAs memory-skum

I dag: Ubegrænset udvalg af spring-, skum- og gelémadrasser

Hvad sov vi på i Danmark?

Mikkel Venborg Pedersen skriver:

»Sengen var typisk det dyreste stykke møbel i familiens besiddelse. Mellem det 13. og 17. århundrede udviklede europæiske senge sig fra stråmåtter på ler- og jordgulve og bænke til trærammer komplet med puder, lagener, dækkener og dujer fyldt med lus og løpper«

Oldtiden	<ul style="list-style-type: none">• I oldtiden sov hele familien i samme seng• Man måtte sidde op, så der var plads til alle• Det første fund af flytbare senge – en ramme af træ eller metal med et liggeunderlag, stammer fra årene 850-900
-----------------	---

Vikingetiden -1850	<ul style="list-style-type: none">• Faste, lukkede sengesteder langs stuens nordvæg var mest almindeligt• Sengene kunne være indbygget, med ophæng, en alkov eller en himmelseng• Tjenestepiger sov isoleret ved køkkenet i en tømret seng eller en seng uden himmel• Karlene boede i et rum ved hestestalden
---------------------------	--

1850-1950	<ul style="list-style-type: none">• Det blev det mere almindeligt med adskilte soverum• Børnene sov i bænke med udtrækskuffe eller en slagbænk• Gæstesengen kunne være en harmonika-udtræks seng• Nyere senge blev lavet af jernrør
------------------	--

1950 og frem	<ul style="list-style-type: none">• Forældrene gav børnene soveværelset og købte sovesofaer, hvor man både kunne sidde og ligge• Gæstesengen var en feltmadras eller en drømmeseng• Nogle sov på en slagbænk i stuen• Senere kom briks og køjesenge til
---------------------	--

I dag er disse 3 typer af senge mest populære:

- Boxmadrassen
- Kontinentalsengen
- Elevationssengen

5 overraskende ting om søvn

1 **Længste søvnløse periode: 11 dage – 264 timer**

2 **Er vi vågne i 17-19 timer, oplever vi en tilstand, der ligner et alkohol niveau på 0,05%**

3 **Blinde får flere mareridt end seende – og der spilles på andre sanser**

4 **Lydstyrken på snorken kan variere mellem 50 dB til 100 dB - hvilket svarer til et lufttrykbør**

5 **Kong Louis XIV af Frankrig ejede 413 senge og holdt gilde fra sine senge**

Kilder

Museum Tusulanums Forlag "I søvnens favn", af Seniorforsker, ph.d. & dr.phil. Mikkel Venborg Pedersen

Sleep.med.harvard.edu – Harvard Medical School Healthy Sleep: A historical perspective

History.vt.edu – Virginia Tech, Department of History "Sleep We Have Lost", A. Roger Ekirch

Howsleepworks.com What is sleep? How sleep works Sleep Anthropology Sleep Research Timeline

DR.dk Søvnforskning: Nyd den bifasiske søvn

Bettersleep.org – The Better Sleep Council History of the mattress

Videnskab.dk Hjerneforsker: Derfor er søvnen så vigtig Det gør søvnen ved kroppen Snorken kan være livsfarlig Hvor længe kan man holde sig vågen? Blinde har flere mareridt end seende

B.dk – Berlingske Den store løgn om søvn Her er verdens dyreste seng

Politiken.dk Forskere: Derfor drømmer vi om natten

Denstøredanske.dk Sengen

Grafikken er udarbejdet af seng.nu – du må frit bruge den på din hjemmeside, når du henviser til kilden, seng.nu.