

Vi behöver sova mer – och bättre



Vi behöver sova mer och bättre

En ny forskningsstudie slår fast att vi behöver sova mer, på regelbundna tider och med bättre kvalitet på sömnen av flera skäl.

Vi behöver ta bättre hand om vår sömn, påpekar forskare som bland mycket annat pekar på relationen mellan sömn och sjukdomar som Alzheimers. Det handlar om de två djupa stadierna av sömn. Får vi inte nog mycket av dem kan det påskynda försämringar av delar av hjärnan som kopplas till Alzheimers, enligt en ny studie.

Huvudförfattare till den nya studien är **Gawon Cho**, postdoktor vid amerikanska Yale.

”Vi upptäckte att volymen på den del av hjärnan som kallas nedre parietalregionen krympt hos personer med otillräcklig långsam och REM-

sömn”, säger Cho.

Richard Issacson, läkare och grundare av en av USA:s första förebyggande kliniker kring Alzheimers, håller med om analysen.

Arbetar under sömnen

Under djup sömn gör sig hjärnan av med sånt som döda celler samtidigt som den reparerar kroppen och förbereder den för nästa dag.

Men vi drömmer under REM-sömn är hjärnan upptagen med att bearbeta känslor, ta hand om minnen och absorbera ny information.

Vi behöver REM-sömnen för vår förmåga att fungera bra och som en konsekvens av det behöver vuxna 7-8 timmars sömn, tonåringar och yngre barn ännu mer.

Samtidigt säger amerikanska siffror att en av tre amerikaner inte får tillräckligt med sömn.

Experter menar att vuxna bör få 20-25 procent av sin sömn i djup sömn och lika mycket i REM-sömn.

Äldre vuxna kräver mindre, spädbarn mycket mer och faktum är att spädbarn kan tillbringa halva sin sömn i REM-fasen. När du sedan blir äldre minskar de djupa sömnstadierna.

Lätt att missa god sömn

Djup sömn kommer när vi somnat, REM-sömn senare delen av natten, fram emot morgonen. Det gör att om man lägger sig sent och går upp tidigt, minskar man chansen till fullödlig sömn.

”Ju längre tid du är i sängen, desto mer sover du och som en följd av det får du mer av REM- och djupsömn”, säger doktor Issacson.

Att sova länge och bra har dessutom fördelen att det ökar chansen att leva längre. Goda sömnvanor kan enligt en undersökning från 2023 förlänga en persons liv med upp till fem år.

Ska vakna utvilad

Förutsättningarna för det är att man sover sig igenom natten och utan att ha problem med att somna mer än högst två gånger i veckan. Man ska även vakna utvilad åtminstone fem dagar i veckan, för att känna sig på den säkra sidan.

Vägen till god sömn kan man träna upp och då ingår att lägga sig ungefär samma tid de flesta kvällar och gå upp ungefär samma tid varje dag, även under helgerna.

Svalt och mörkt ska det vara när man sover och utan störande brus och ljud.



Quiz – fem frågor: Sömn och hälsa

1. Vad visar den nya forskningsstudien om sömn?

- A. Att vi kan sova mindre än tidigare
 - B. Att vi behöver sova mer, regelbundet och med bättre kvalitet
 - C. Att bara barn behöver bra sömn
 - D. Att sömn inte påverkar hjärnan
-

2. Vilka två sömnstadier är särskilt viktiga enligt studien?

- A. Lätt sömn och vakenhet
 - B. Djup sömn och REM-sömn
 - C. Middagssömn och nattsömn
 - D. Drömsömn och tupplur
-

3. Vad gör hjärnan främst under REM-sömnen?

- A. Rensar bort döda celler
 - B. Vilar helt
 - C. Bearbetar känslor och minnen
 - D. Slutar arbeta
-

4. Hur många timmars sömn behöver vuxna oftast per natt?

- A. 5–6 timmar
 - B. 6–7 timmar
 - C. 7–8 timmar
 - D. 9–10 timmar
-

5. Vad kan hjälpa oss att få bättre sömn enligt texten?

- A. Att lägga sig olika tider varje kväll
- B. Att sova med mycket ljud och ljus
- C. Att vara vaken sent och gå upp tidigt
- D. Att lägga sig och gå upp ungefär samma tid varje dag

Samtalsfrågor om sömn och hälsa

1. Vad är sömn?

- Varför tror ni att människor behöver sova?
 - Hur märker man att man sovit för lite?
 - Hur känns det i kroppen när man har sovit bra?
-

2. Olika sorters sömn

- Visste ni att det finns olika sorters sömn (djupsömn och drömsömn)?
 - Varför tror ni att hjärnan jobbar även när vi sover?
 - Varför kan drömmar vara viktiga, tror ni?
-

3. Sömn och skolan

- Hur påverkas det att lära sig nya saker om man är trött?
 - Har ni märkt någon skillnad på koncentrationen när ni sovit bra eller dåligt?
 - Vad kan bli svårare i skolan om man inte sover tillräckligt?
-

4. Sömnvanor

- Vad brukar ni göra precis innan ni ska sova?
 - Finns det saker som gör det lättare eller svårare att somna?
 - Varför tror ni att det är bra att lägga sig ungefär samma tid varje kväll?
-

5. Miljön runt sömnen

- Hur ser ett bra sovrum ut, tycker ni?
 - Varför kan mörker och tystnad hjälpa oss att sova?
 - Vad kan störa sömnen på natten?
-

6. Sömn och hälsa

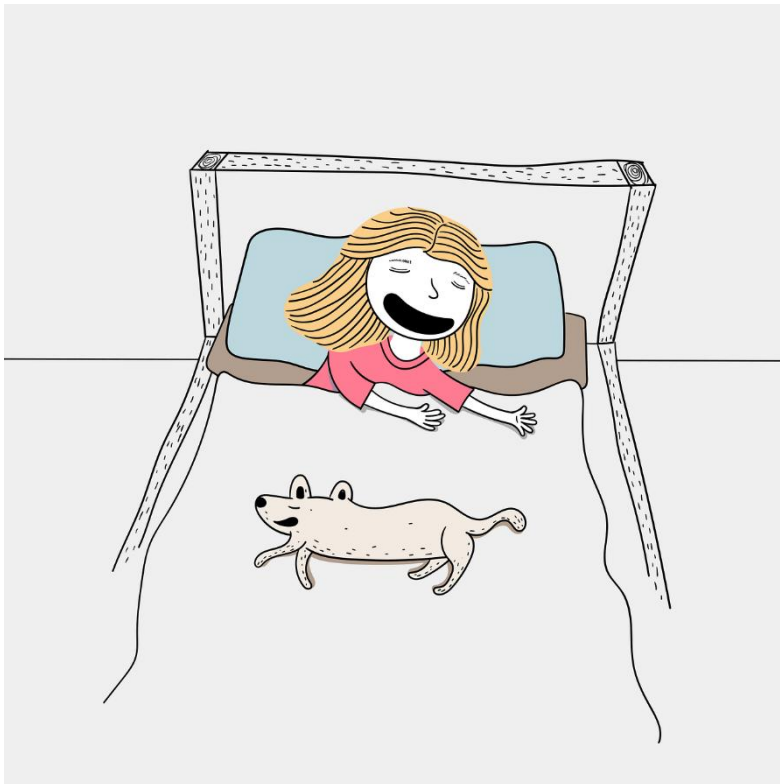
- Vad kan hända med kroppen och hjärnan om man sover för lite under lång tid?
 - Varför tror ni att forskare säger att sömn är lika viktigt som mat och rörelse?
-

7. Lösningar och idéer

- Vad kan barn göra för att sova bättre?
 - Hur kan vuxna hjälpa barn att få bra sömn?
 - Om ni fick ge ett råd om sömn till en kompis – vad skulle ni säga?
-

Avslutande fråga

- Vad är en sak du kan testa för att få bättre sömn?



Quiz - Facit

1. **B**
2. **B**
3. **C**
4. **C**
5. **D**

Tips och länkar

Vill du se någon film om sömn?

Kolla gärna SVT Play ”Fråga doktorn”:

[Fråga doktorn – Tema sömn | SVT Play](#)

Källor:

[Alzheimer’s risk rises when amount of deep sleep falls, study suggests | CNN](#)