



Professor: Så får du en god natts sömn

Sömnbesvär är något vi alla drabbas av någon gång. Med enkla medel kan du dock förbättra möjligheterna till att få bukt med problemet. DN har talat med professor Torbjörn Åkerstedt vid Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet.

I den bästa av världar bör vi sova bort uppemot en tredjedel av livet, men de allra flesta har mer eller mindre sömnproblem i perioder. Människors och andra djurs behov att sova kan bara delvis förklaras med saker som fysisk återhämtning och psykisk bearbetning av intryck, men ingen har kunnat ge ett helt tillfredsställande svar på varför vi, i evolutionens namn, gör klokare i att sova än att exempelvis jaga, försvara oss eller alstra barn.

– Varje avfyrning i hjärnan kräver energi och syre, vilket innebär att förråden av adenosin och fosfat i hjärncellerna måste fyllas på. Det är svårt att göra medan man är vaken och sannolikt är det därför sömnen har ”uppfunnits”. Bara vila ger inget av det som sömn ger, säger Torbjörn Åkerstedt.



Att vara vaken är påfrestande för hjärnan. Foto: Hasse Holmberg/TT.

– Och varje avfyrning i hjärnan orsakar också slaggprodukter som måste bort. Annars ligger den kvar där, lagras och orsakar så småningom bland annat alzheimer. Toxinerna ska ut och det sker under sömnen då hjärnan ändrar sitt arbetssätt – celler drar ihop sig och lämnar utrymme för vätska att pumpas genom.

”Undvik kraftig stress i slutet av dagen.”

Tipsen för att möjliggöra en riktigt god sömn är relativt statiska. Våra samhällen och levnadsförhållanden har förändrats i betydligt snabbare takt än evolutionen. Kortfattat bör sovplatsen vara bekväm, tyst, mörk och sval – någonstans mellan 13 och 16 grader är optimalt.

– Undvik också åtminstone kraftig stress och skydda framför allt slutet av dagen från den så att du inte tar med oro i sängen. Oro är den vanligaste orsaken till sömnstörningar och naturligtvis ska du vara försiktig med saker som alkohol, nikotin och koffein, säger Torbjörn Åkerstedt.



Foto: Alamy

Regelbundna sömntider är också viktigt, påminner han, för att hjärnan vänjer sig vid dygnsrytmen. Mycket fysisk aktivitet under dagen och hög exponering för ljus, särskilt på morgonen, är också viktiga faktorer för en bättre nattsömn.

– Man ska också undvika att sova långt in på morgonen eftersom det kommer att skada efterföljande sömn. Sönnen är helt och hållet reglerad av användningsgraden, det vill säga ju mer hjärnan används under dagen desto mer bränsle måste fyllas på under natten, säger Torbjörn Åkerstedt.

”Innan elektriciteten kom lade man sig när det blev mörkt och steg upp när det blev ljust. Mitt i natten var man då ofta uppe någon timme.”

De som gjort seriösa försök med dessa råd och ändå inte fått till sömnen kan i ett nästa steg vända sig till en terapeut. Kognitiv beteendeterapi har visat sig vara en mycket framgångsrik metod, enligt Åkerstedt, och även nätbaserad kbt fungerar bra så länge personen är motiverad.

Det genomsnittliga sömnbehovet per dag för en vuxen person i Sverige är 6,5 timmar på sommaren och 7 på vintern. Om sömnen delas upp i två omgångar behöver man nödvändigtvis inte sova så länge.

– Innan elektriciteten kom lade man sig när det blev mörkt och steg upp när det blev ljust. Mitt i natten var man då ofta uppe någon timme eller två och ägnade sig åt något annat. Man talade faktiskt om ”de två sömnerna” förr i tiden. Vi ser att den effektiva djupsömnen sker under de fyra första timmarna och resten är lågkvalitativ vilket skulle tala för att två omgångar är bättre, säger Torbjörn Åkerstedt.



Foto: Alamy

Sömnbehovet är individuellt och genetiskt betingat, men allmänt gäller att regelbunden sömn om 6 till 8 timmar per natt inte har några kopplingar alls till dödlighet eller sjukdomar. De som sover för lite eller för mycket löper dock risk att drabbas av både sjukdom och för tidig död, men orsakssambanden är inte helt klara. Lång sömn kan helt enkelt vara kopplat till dödlighet för att något annat som orsakar det större sömnbehovet.

FORSKARENS TIPS:

- Lägg dig bekvämt
- Rummet ska vara tyst, mörkt och svalt
- Undvik kraftig stress i slutet av dagen
- Undvik alkohol, nikotin och koffein
- Gå och lägg dig vid regelbundna tider
- Var fysiskt aktiv under dagen
- Se till att få mycket solljus
- Sov inte för länge
- Dela upp sömnen i två omgångar
- Vänd dig till en terapeut om sömnbesvären inte går över