

Att mobilanvändandet går att koppla till sömnstörningar visar även en undersökning gjord i Bamberg.⁷ Samma sak visade sig även i den undersökningen när försökspersonerna utsattes för en tusendel av det svenska gränsvärdet för 3G (1 mW/m²). Detta är ett gott skäl att minska mobilanvändandet på dagen och att stänga av mobilen på natten.

Rökare och snusare har svårare att somna eftersom nikotin höjer blodtrycket, hjärt- och hjärnvågsfrekvensen. De ska vara låga när man sover.

Ständig uppkoppling

En annan sak som också gör att man kan ha svårt att koppla av och varva ner är det massiva bombardemanget av information och den ständiga uppkopplingen och tillgängligheten. Det gäller i hög grad ungdomar som lever stora delar av sitt liv framför dator och TV med mobilen i handen. Hjärnan blir överbelastad och man befinner sig ständigt i stand-by-läge. Precis som på dagens elektroniska varor finns ingen av-knapp utan man är ständigt beredd att köra igång.

Kanske tillhör du dem som låter datorn stå i stand-by-läge och har mobilen påslagen på natten, om något viktigt skulle hända. När du sedan ligger och vrider dig i sängen och inte kan somna, eller somnar men sover dåligt och undrar varför, kan svaret vara enkelt. Din hjärna har tagit uppgiften på allvar och låter dig vara stand-by med konsekvensen att du inte kan somna, sover dåligt eller vaknar och känner dig lika trött när du vaknar som när du gick till sängs. Hjärnan har fått dubbla budskap. Eftersom man inte kan ha både av-knappen och på-knappen intryckt samtidigt måste hjärnan välja. Det mest troliga är att den väljer på-knappen eftersom den bedömt uppgiften som viktig.



Tack och lov finns det en enkel lösning på just den delen av problemet. Stäng av datorn och mobilen. Låt inte mobilen stå på ljudlös, då kommer brummet av vibrationen att höras och du kommer att vakna till om någon ringer eller sms:ar. Har du sagt till hjärnan att den ska vara på alerten och tillgänglig för allt och alla så kommer det att påverka din sömn negativt. Om du i stället säger till dig själv ”För mig är sömnen viktig och jag är mån om att få maximal återhämtning och reparation, så jag stänger av”. Då ökar dina chanser att kunna sova gott och vakna rejält utvilad. Prova en vecka eller två så får du se.

Om du tycker att det är svårt att stänga av mobilen helt på natten så börja med att lägga den på tyst läge i ett annat rum. På morgonen kan du titta vad som hänt under natten när du sovit. Ta sedan nästa steg och stäng av den helt när du känner dig redo att släppa taget om din mobil. 😊

Enligt stressforskare Jerker Hetta vid Karolinska Institutet i Stockholm stressar just TV och datorer extra mycket eftersom hjärnan stimuleras av alla bilder som rusar förbi och ska processas av hjärnan. Många unga har svårt att slita sig från datorn och att stänga av mobilen av rädsla att missa något och de känner att de behöver vara tillgängliga. Flickor blir mer stressade än pojkar vilket Hetta säger visar sig i sömnstörningar. I åldern 10-18 år visade sig 36 % av flickorna ha insomningsproblem.⁸ Jerker Hetta säger att i de flesta fall är det livsstilen som orsakar sömnproblemen.

Som du säkert minns så spelade Alex dataspel. Hans stackars hjärna tvingades inte bara att processa dagens alla intryck, han skulle också lägga till alla intryck från den påhittade dataspelsvärlden, istället för att få sin välbehövliga vila. Det är ingen fara att spela dataspel så länge man inte sitter för länge framför datorn och inte för sent på kvällen. Kroppen och hjärnan behöver tid att varva ner innan det är dags att sova.

Sömn och övervikt

Det finns bevis för att sömnen är den avgörande faktorn för personer som kämpar med sin övervikt. Det har forskare i Kanada kommit fram till. De säger att det hormon som berättar för kroppen när den är mätt (leptin) sjunker vid sömnbrist. Man blir därför hungrigare än vanligt om man sover dåligt. Samtidigt ökar nivåerna för det hormon som berättar för kroppen att den är hungrig (ghrelin). Dessutom ökar behovet av onyttig mat med mycket kalorier. Bra sömn utgör alltså grunden om man vill gå ner i vikt.⁹

Alex gick upp 5 kilo bara under första året på gymnasiet. För att orka sitta vid datorn på natten drack han läsk och åt chips och godis. Kilona fastnade extra bra eftersom hans ämnesomsättning var som lägst när han stoppade i sig allt socker och fett.

Sömnbrist och depression

När man sover fyller man på kroppens belöningssystem. De njutningshormoner (serotonin, dopamin och endorfin) som gör att man kan känna lustkänslor och glädje fylls på under djupsömnen. Om man får slut på njutningshormoner kan man inte längre bli glad utan känner sig istället nedstämd, olustig och kanske till och med rädd och ångestfylld. När lagret av njutningshormoner är tömt slutar återhämtningen att fungera och man börjar slita hårt på kroppen och hjärnan.

I USA gjordes en studie där man undersökte närmare 16 000 tonåringar. Forskarna såg ett samband mellan sena läggningstider och depression och självmordstankar. Bland de ungdomar som sov mindre än 5 timmar per natt var risken för depression 71 % högre än hos dem som var utsövda. Artikelförfattarna menar att sömnbrist kan öka risken för depression, försämra förmågan att hantera daglig stress och sänka koncentrationsförmågan och impulskontrollen. De ungdomar som mådde bäst var de vars föräldrar såg till att barnen/ungdomarna la sig före klockan 22.00.¹⁰



Tänk om Alex föräldrar känt till den här forskningen. Då hade de kanske stått på sig och tvingat honom att lägga sig klockan 22.00 och på så sätt hjälpt Alex. Vad som hände var att hans föräldrar inte orkade ha samma gräl varje kväll. När Alex hävdade att alla andra fick spela dataspel med ”kompisar” i USA, Australien och Sydafrika och att det skulle leda till nya vänner och förbättrade kunskaper i engelska gav de upp, de orkade inte tjata längre.

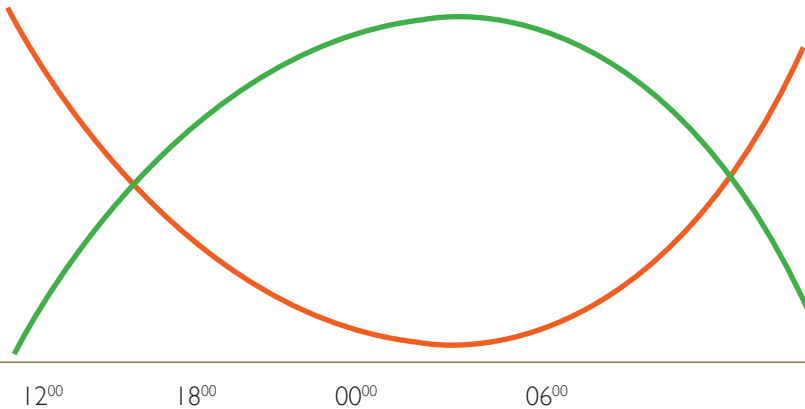
Kroppens klocka styr sömnen

God sömn är livsviktigt. Det är under sömnen som man återhämtar sig. Hela kroppen, nervsystemet, hjärnan och immunförsvaret får en chans att hämta kraft och reparera sig. Det är under sömnen man laddar batterierna.

Vi styrs alla av en inre klocka som i sin tur styrs av ljus och mörker, årstider samt av kroppstemperatur, ämnesomsättning och av hormoner och signalsubstanser.

Våra kroppsliga funktioner följer kroppens klocka. En förutsättning för sömn är sömnhormonet melatonin, som utsöndras från tallkottkörteln som sitter i hjärnan. Melatoninet är som lägst mitt på dagen när det är som ljusast och som högst ca 3 timmar innan mår som bäst av att stiga upp. Även ämnesomsättningen och kroppstemperaturen är som lägst vid denna tid och som högst mitt på dagen när det är som ljusast.

När mörkret sänker sig och man börjar varva ner för kvällen ökar melatoninet och kroppstemperaturen och ämnesomsättningen sjunker och man kan somna. Ämnesomsättningen börjar sjunka någon gång under eftermiddagen och den är som lägst mellan klockan 02.00 och 04.00. Detta betyder att det finns en bästa tid för sömn, det vill säga sömnen bör förläggas så att den sammanfaller med sömnhormonets topp och ämnesomsättningens och kroppstemperaturens lägsta nivåer.



Kroppstemperatur, ämnesomsättning och melatonin

En del människor mår bäst när de lägger sig klockan 21.00 och andra när de lägger sig klockan 23.00. En del mår bäst när de går upp klockan 06.00 och andra när de kliver upp klockan 08.00. Det finns variationer mellan människor och vad som är bäst för dem när det gäller sömn men variationerna är små. Det är fortfarande kroppens klocka (den biologiska klockan) som styr över sömnen.

Även om samhället har förändrats och gjort att många går och lägger sig senare så är vi helt enkelt skapta och anpassade för att vara vakna på dagen när det är ljus och sova på natten när det är mörkt, precis som alla andra arter med dåligt mörkerseende. Så här är det ingen skillnad på oss och våra förfäder; det är ingen idé att vara vaken när man inte ser bytet man ska jaga.

En annan sak som händer under sömnen är att nivåerna av tillväxthormoner (testosteron, prolaktin, aldosteron mm) ökar. Dessa hormoner är nödvändiga för att man ska växa och sömnen bör därför förläggas till natten då halterna är som högst. Det som kan hända när man senarelägger nattsömnen är att man inte växer lika bra.