

SÖMN

Varför sover man och vad händer när man sover? Man vet egentligen inte varför människor sover men man vet att det händer mycket i kroppen under sömnen.

- Man sover för att kroppen skall reparera sig. Man tror till exempel att sömnen återuppbygger nervkopplingarna i hjärnan vilket är viktigt för vår minnesfunktion. Många viktiga hormoner når sina toppnivåer under sömnen, till exempel tillväxthormon.
- En god sömn skapar låga halter av stresshormon. Det minskar risken för hjärt-kärlsjukdom.
- Immunförsvaret som skyddar mot sjukdomar förbereder sig när man sover.
- Man sover för att hjärnan skall sortera det man har lärt sig och lagra det på rätt plats. Minnen flyttas från korttidsminnet till långtidsminnet.
- Sömnen hjälper kroppen att få lagom aptit på mat under dagen.
- Sömnen gör att man får bättre minne och att man blir gladare. Man får lättare att koncentrera sig.
- Hjärnan vilar sig och förbereder sig så att den kan tänka bättre nästa dag.

Barn har kroppar och hjärnor som växer. Därför behöver de sova mer än vuxna. Sömnbehovet för ett spädbarn är 16–18 timmar, för en 5-åring är 12–13 timmar och för en 8–12-åring c:a 10 timmar.¹ Vuxna brukar behöva mellan sex och nio timmars sömn per dygn. Men det varierar från person till person. Det varierar också beroende på hur effektiv sömnen är.

En del människor är utpräglade kvällsmänniskor, andra är utpräglade morgonmänniskor. De flesta av oss, 4 av 5, är någonstans mittemellan, ofta med en dragning åt något håll. Förmodligen är det våra genetiska arv som avgör vilken sorts sömnmänniska man är. Morgonmänniskor som vill hålla sig pigga längre på kvällen kan motionera senare på dagen. Kvällsmänniskor som vill pigga till på morgonen kan försöka få en rejäl dos solljus tidigt på morgonen.

OLIKA SORTERS SÖMN

Under natten sover man på några olika sätt. De olika varianterna av sömn kommer efter varandra i en viss ordning, en sömncykel. Varje sömncykel tar 1,5–2 timmar och en sömnatt innehåller 3–5 sömncykler beroende på hur lång natten är.

1. **Insomningsstadium** – Varar några få minuter per sömncykel då man är mycket lättväckt.
2. **Bas sömn** – Avslappning i kroppen, lugn andning. Ungefär halva sovtiden är stabil sömn.
3. **Djupsömn** – Man är mycket svårväckt, tillväxthormon utsöndras och hjärnan återhämtar sig. Många snarkar. Ungefär en femtedel av sömnen är djupsömn.
4. **Drömsömn (REM-sömn)** – Minnen överförs från korttidsminnet till långtidsminnet. Ögonen rör sig men kroppen är som mest avslappnad. Ungefär en fjärdedel av sömnen är drömsömn.

Efter drömsömnen följer Stabil sömn varpå sömncykeln börjar om eller, mot slutet av natten, vakenhet.

¹ Folkhälsan, som är en allmännyttig social- och hälsovårdsorganisation. <https://www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/somn/>

² Rikshandboken i barnhälsovård, som är en tjänst från Sveriges landsting och regioner.

<http://www.rikshandboken-bhv.se/Texter/Vanliga-foraldrasfragor/Barns-somn/>

<https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Skrik/Barn-och-somn/>