

Sömn och återhämtning

UNDERLAG

Många goda vanor i livet börjar med en god sömn. Vi behöver sova nästan en tredjedel av våra liv. Trots det sover vi idag mindre och mindre för att hinna med allt fler aktiviteter. Dålig eller för lite sömn påverkar hela kroppen och naturliga mekanismer sätts lätt ur spel. Du som läser det här kanske har kanske erfarenhet av barn som gärna håller sig vakna framför datorn eller TV:n, för att sedan knappt kunna ta sig ur sängen på morgonen. Till en viss gräns går det att ta igen förlorad sömn, men många barn och ungdomar påverkar sin egen dygnsrytm så pass mycket att det kan ha stor effekt på deras hälsa och välbefinnande. Detta i kombination med den kraftiga tillväxten i tonåren är inte lyckosam. Många studier visar att ungdomar som sover dåligt, för lite eller oregelbundet oftare hoppar över frukosten, har lättare för att gå upp i vikt och presterar sämre i skolan.

Sömnen är ett aktivt tillstånd som ger oss välbehövlig och livsviktig uppladdning och kraft. Under sömnen får hjärnan en chans till återhämtning, immunförsvaret stärks för att stå emot angrepp från bakterier och virus, och tillväxthormon utsöndras som bygger upp och reparerar kroppen. Sömnens kvalitet är viktigare än hur länge vi sover. Sömnen består av fem stadier och tillsammans utgör dessa stadier en sömncykel. Varje sömncykel är 90—110 minuter lång och ju längre sömnen är desto fler sömncykler hinns med.

Två perioder i livet utmärker sig extra mycket då det gäller behovet av sömn. Den första sker när vi föds och pågår under småbarnsåren. Den andra sker i tonåren. Under dessa så kallade tillväxtfaser har man i regel ett ökat sömnbehov. Då det gäller tonåringar är det bra att sova ca 10–11 timmar per natt. Men att som tonåring behöva sova mer brukar inte gå i linje med att börja högstadiet, få nya kompisar och intressen och viljan att hinna med ännu fler aktiviteter på ett dygn. Under de senaste tio åren har något inträffat som lett till att andelen unga med störd sömn har stigit från 5–6% till 20%.

DYGNSRYTM

Våra sömnvanor påverkas av vilken dygnsrytm vi har. Dygnsrytmen är som en inbyggd osynlig klocka i kroppen och bestämmer när det känns bra att vara i farten och när det känns bäst att vila.

Dygnsrytmen styrs i sin tur mest av:

- ljus och mörker
- melatonin, dvs. kroppens eget sömnhormon

Andra faktorer som också påverkar dygnsrytmen är:

- när vi äter
- hur aktiva vi är under dagen
- kroppstemperaturen



TONÅRINGARS DYGNSRYTM ÄR UR TIDEN

Ett dygn har 24 timmar, men för ungdomar är det väldigt vanligt att ha en dygnsrytm som är något längre än så. När väckarklockan visar 7 på morgonen kan tonåringens kroppsklocka vara 5, och det kan göra det väldigt svårt att vakna. Tonåringar hamnar lätt i otakt med skolveckans tidiga morgnar och försöker sedan sova igen timmarna när det väl är helg. Detta i sin tur leder lätt till att dygnet vänds under helgen, vilket gör det ännu svårare att komma upp från sängen på måndagen. På sikt leder inte detta till goda sömnvanor, eftersom kroppen vill ha så regelbunden sömn som möjligt.

En tupplur på 10–25 minuter under dagen kan vara bra för den som inte sover tillräckligt på natten. Tuppluren förbättrar vakenheten, men tänk på att ta den vid rätt tid! Är det för tidigt är kroppen kanske inte färdig att sova igen. En tupplur för sent på eftermiddagen kan påverka nattsömnen och försvåra insomning.

SVÅRT ATT SOVA

Om man inte sover tillräckligt kan man inte tänka klart och fattar lätt fel beslut. Det blir också svårt att genomföra komplicerade arbetsuppgifter, prov i skolan med mera. Risken att råka ut för en olycka när man till exempel cyklar eller idrottar är också större. Med för lite sömn blir man ofta på dåligt humör och risken att bli smittad och få infektioner ökar. Nya rön visar också att sömnbrist kan bidra till övervikt. Bästa tecknet på att man har sovit tillräckligt är att vakna pigg och utvilad!

HUR SER MAN TRÖTTHET HOS ANDRA?

Vanliga tecken på trötthet är:

- gäspningar (men de förekommer inte alltid)
- att man ofta ändrar kroppsställning
- onödig beröring av ansiktet
- att man pratar mindre
- lätt sludrande tal
- halvslutna/sjunkande ögonlock
- att huvudet nickar till



SÖMNTIPS!

På hemsidan www.hittastilen.nu finns två självtester som handlar om sömn: "Testa dina sömnvanor" och "Testa din dygnsrytm". Testen kan passa att göra på en lektion och sedan ha som underlag för diskussion kring de egna sömnvanorna.



TIPS FÖR BÄTTRE SÖMNVANOR HOS BARN OCH UNGDOMAR

- Sovrummet bör vara tyst, mörkt och svalt med en bra säng
- Undvik annat än sömn i sängen (ej läxa, TV)
- Regelbundna rutiner för sängdags och uppstigande är bra, gå till sängs och stig upp vid ungefär samma tider alla dagar.
- Gå igenom problem, bekymmer och planering i god tid innan sömn
- Låt TV:n eller datorn vara avstängd en stund innan läggdags
- Lägg fram kläder och packa skolväskan redan på kvällen

FLER TIPS!

Ljus hjälper hjärnan att vakna. Så fort du vaknar på morgonen så utsätt dig för kraftig belysning. Vistelse i dagsljus, framförallt på morgonen är viktigt för kroppens dygnsrytm.

Regelbunden fysisk aktivitet och frisk luft gör att man blir tröttare på ett naturligt sätt på kvällen.

Träning alltför sent på kvällen kan göra det svårare att somna, varva i stället ner och ta det lugnt en stund innan läggdags.

Hunger liksom för sena kraftiga måltider kan störa sömnen. Ett glas varm mjölk, en banan etc. kan göra det lättare att somna,

Drick inte kaffe, te, cola eller energidryck före sänggåendet.



En tupplur på 10–25 minuter under dagen kan vara bra för den som inte sover tillräckligt på natten.

SLAPPNA AV...

Återhämtning kan man också få genom olika avslappningsövningar eller till exempel massage. För att komma i gång med avslappning i klassen kan ni prova Hitta Stilens avslappningsskiva "Relax". Där finns många olika övningar. Välj mellan visualiseringsövning, muskulär avspänning eller bara avkopplande lugn musik. Övningarna är korta, mellan 5 och 12 minuter.

FÖRSLAG PÅ DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur lätt har du för att gå upp på morgonen eller för att gå och lägga dig i tid på kvällen?
- Är du en morgonmänniska eller kvällsmänniska och hur påverkar det dig under dagen?
- Hur blir du när du är trött? Hur fungerar du tillsammans med andra och i skolan?
- Hur viktigt är det för dig med sömn?
- Vad kan du göra själv för att få bättre sömnvanor?
- Vad kan skolan göra för att eleverna ska sova bättre?
- Vad kan man göra i familjen för att sova bättre?