



Foto: Ida Lindkvist

Skulle Napoleon vilja anställa dig?

Publicerad: 23 februari 2015

Författare: Ida Lindkvist

På Rotarys måndagslunch talade idag Jan Ulfberg om sömn, däribland hur viktig den faktiskt är och vad som kan påverka kvalitén på vår sömn. - Insomni är en folksjukdom. 30% lider av Insomni och det är fantastiskt höga tal, berättade Jan.

Idag firar Rotary 110 år och istället för champagne bjöd man på ingen mindre än Jan Ulfberg. Det är inte Jans första Rotarylunch i Lindesberg, han har varit med tidigare men då talat om andra ämnen. "Ingen sömn – inget liv" var dagens tema och redan där förstår man hur otroligt viktig sömnen är för oss människor.

- Det är sömnen som får oss att fungera. Vi behöver den mörka tiden på dygnet för att få återhämtning och sömn. Man kan ju undra varför vi måste sova, att det inte räcker att bara ligga ner och vila. Hjärnan måste släckas ner och få sömn, vi vet inte varför det är så, bara att det är så, inledde Jan.

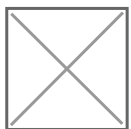


I stort sett alla märker någon gång hur starkt sömnen påverkar oss. Har man en dålig natts sömn är dagen därpå oftast ingen höjdardag, man är inte på alerten och dagen blir inte så mycket värd. Melatonin är en hormon som utsöndras och styr till stor del vår sömn och vakenhet.

- Vi har nästan ingenting av det på dagarna, men det utsöndras väldigt mycket på natten. Det är därför man kan bli att må dåligt av jetlag, innan man kommer i rytm.

Det finns mycket som kan störa kvalitén på vår sömn, såsom "sömnförstöraren", som Jan kallar det, elektriciteten. Förr gick man och la sig när det blev mörkt och steg sedan upp när det återigen ljusnade. Nu kan man vara vaken precis som man önskar, TV-program finns det gott om dygnet runt och datorn behöver egentligen aldrig vila.

- Vi sover mycket mindre idag än för hundra år sedan. Vi sover minst en timme mindre och det är en timme som vi behöver. Sömnbrist är en lika stor orsak till bilolyckor som att köra onykter. Det är ett enormt samhällsproblem och anledningen till många oförklarliga singelolyckor, berättar Jan.



Jan går en bit bakåt i historien och pratar om Napoleon som enbart ville anställa generaler som sov ordentligt. Hans krav var att de skulle ha slätkammat hår och sova gott om nätterna. Men att sova bra är inte lätt om man lider av Insomni. 30% av Sveriges befolkning lider av just Insomni och problemet ökar i takt med att man åldras.

- Man har svårt att slappna av och komma till ro, man försöker sova och tvinga sig till det, men det måste komma naturligt inifrån. Det är stressigt att ligga vaken till två, tre på natten för att sedan gå upp klockan sex. Man måste bryta mönstret och då kan KBT vara till hjälp, tipsar Jan.

Även för de som lider av högljudda snarkningar och sömnapné finns hjälp att få. Antingen av en CPAP, en apparat som hjälper dig att andas och idag har ungefär 100.000 svenskar en sådan hemma. Har man lindrigare besvär finns en speciell tandställning att använda som drar fram tungan. Jan säger:

- De som har använt det här säger att de fått ett nytt liv!

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/skulle-napoleon-vilja-anstalla-dig/>