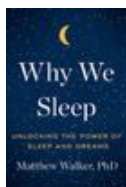


Det är på natten det händer

Därför gör du rätt i att sova på saken.



WHY WE SLEEP: The new science of sleep and dreams

Matthew Walker
[Allen Lane 2017]

Varför sover

vi? Ett helt enkelt svar på frågan, som människor i alla tider ställt sig, står ej att finna. Däremot gör sömnforskaren Matthew Walker ett bra försök i sin bok med samma namn. Där radar han upp mängder av de livsviktiga anledningar som gör att vi sover en tredjedel av våra liv. Sömnens har till exempel stor betydelse för minnet och vi bearbetar dagens upplevelser under natten. Vi stärker vårt immunförsvar och lagrar information, medan hjärnan rensas på slaggprodukter. REM-sömnens, vår drömsömn, booster också vår kreativitet och problemlösningsförmåga, menar Matthew Walker. Och han borde faktiskt veta. Som professor i neurovetenskap och psykologi basar han över The sleep and neuroimaging lab vid University of California. I över 20 år har han studerat sömnens och hur den – och avsaknaden av den – påverkar oss.

Boken *Why we sleep: The new science of sleep and dreams*

är en fascinerande läsning om klassiska sömnexperiment, sömnstörningar (runt en tredjedel av alla vuxna i västvärlden lider av sömnproblem) och författarens egen och andras forskning. Själv har han bland annat studerat kopplingen mellan PTSD, för höga nivåer av noradrenalin i hjärnan och dålig REM-sömn.

REDAN INLEDNINGSVIS berättar Matthew Walker att han är ”förälskad i sömnen” och allt som har med den att göra – samt att dela denna kärlek med andra. Det märks. I boken förkunnar han att vi blir mer produktiva, kreativa och emotionellt och socialt smarta av att sova gott. Men han skriver också om hur fruktansvärda konsekvenserna av sömnbrist är. Risken för hjärtinfarkt, stroke och högt blodtryck ökar dramatiskt, för att inte tala om hur farligt det faktiskt är att köra bil sömnig. Författaren har ett tydligt uppdrag – att utrota och uppmärksamma oss på den tysta epidemi av sömnbrist som enligt honom genomsyrar vårt samhälle. Det är lätt att svepas med, men den missionerande tonen drar tyvärr ner läsningen lite för mig – Matthew Walker verkar tycka att en god natts sömn är



EN GOD NATT
Regelbundna sovttider är forskaren Matthew Walkers främsta råd för god sömn.

svaret på snart sagt alla världens problem.

ATT SÖMNBEHOVET hos vuxna skulle vara individuellt, vilket många andra sömnforskare menar, nämns inte – det är enligt författaren åtta timmar per natt som gäller. Att sömnbehovet varierar genom livet framhåller han däremot, inte minst vad gäller tonåringars naturliga, biologiska förflyttning av insomningstiden,



ILLUSTRATION: GETTYIMAGES

som gör att de somnar senare och därmed behöver stiga upp senare. Det är därför en katastrof att skolorna börjar så tidigt. Detsamma gäller för arbetsplatser som inte tillämpar flextid på morgonen. Det är direkt förödande för den del av befolkningen som är så kallade nattugglor (runt en tredjedel av oss, enligt Matthew Walker) och tvingas vakna precis när de ska få sin viktigaste sömn.

Den som letar efter handfasta råd för att sova bättre kanske ska läsa en annan bok – men är man däremot intresserad av sömn som fenomen, så utelämnas inte en enda aspekt av ämnet i denna gedigna genomgång. Ett råd som Matthew Walker dock återkommer till boken igenom, är vikten av att etablera en regelbundenhet i sovtiderna, som bör vara desamma även på helgerna. – Karin Skagerberg