

Dygnsrytmen påverkas av många faktorer. Några av faktorerna är ljus och mörker. När de blir mörkt skickar mellanjärnan ut signaler till körtlarna. Körtlarna är de som skickar ut hormonet melatonin även kallat sömnhormonet. Melatonin är som kroppens gå och lägga sig klocka. Melatonin kan förhindras att skickas ut trots att det är mörkt ute, då lampor, tv, mobil eller datorer kan ge ett konstgjort ljus trots att det är mörkt ute. Ett exempel på detta är våra förfäder, då deras enda ljuskälla var solen. De sov så fort de var mörkt. De sov längre än vad vi gör idag.

En vuxen människa behöver ungefär 6-8 timmars sömn. Ungdomar behöver även de sova mellan 8-9 timmar per natt. Vissa behöver sova mer sömn under puberteten då kroppen och hjärnan utvecklas som mest. Sömn gör att kroppen blir bättre på att hantera stress och påfrestningar. De finns fyra olika faser när man sover. Den första fasen är insomningsfasen och varar i ca 10 min. Under insomningsfasen sover man ej så djupt och man är lättväckt. Andra fasen är bassömn. bassömn återkommer regelbundet under natten tillsammans med REM - sömnen även kallad dröm sömnen. De första timmarna av sömn är de viktigaste då vi befinner oss i djupsömn. djupsömn är viktig för att hjärnan och kroppen ska återhämta sig. Hjärnan får även hantera alla händelser för dagen och organisera alla händelser och intryck där dom hör hemma de viktiga sparas och det som är oviktigt kastas bort. De är då kroppens Puls, temperatur, blodtryck och stresshormoner går ner. Våra muskler slappnar av, immunförsvaret stärks på så vis. Det är svårt och bli väckt under djupsömn men blir man det så kan man känna sig förvirrad och även tröttare än innan man la sig. Fjärde och sista fasen är REM-sömn även kallad drömsömn. De är då man sover som djupast och de är då drömmar är som vanligast. Man kan säga att hjärnan är lika aktiv som i vaket tillstånd. Ögonen rör sig snabbt bakom ögonlocken och andning, hjärtslag och blodtryck är mer oregelbundet.

En rubbad dygnsrytm eller att sova på fel tider (som vid skiftarbete exempelvis då man jobbar oregelbundna tider) är skadligt för hälsan på många sätt. Då man inte får en ordentlig dygnsrytm. Långvarig sömnbrist ökar risken för att dra på sig hälsoproblem såsom hjärt-kärlsjukdomar, diabetes typ 2, depression och utmattningssyndrom. De vanligaste orsakerna till dålig sömn kan vara stress,oro,skiftarbete,barn. De man kan göra själv om man legat mer än 30 min för att försöka somna så ska man kliva upp istället och ägna sig åt något lugnt och behagligt på annan plats än sovrummet. De handlar om att bryta mönstret... Efter du gått upp och gjort detta kommer du ha lättare för att sedan somna. De finns även andra tips som att man ska ha de mörkt, tyst och svalt i sitt sovrum. Inga tekniska prylar för då förknippar man platsen med de tekniska prylarna och blir då mer i vaket tillstånd och vill automatiskt titta på exempelvis mobilen varje gång. Man ska ej heller inta energidryck eller snus/cigg de kan också störa din sömn pga att det är koffein och nikotin i som gör att man inte kan slappna av och man blir piggare. Man ska inte heller äta precis innan man går och lägger sig och då helst inte på två timmar innan sänggåendet. Alkohol kan också vara en bidragande orsak till störd sömn pga att man snarkar oftast mer när man är berusad pga att kroppen slappnar av så pass och då kan få en störd sömn. Det vi också vet är att rätt träningsform och vid rätt tidpunkt på dygnet kan ge bättre sömn. Träningsformer som dans, jogging, promenera, simma är några av de träningsformer som ger en god sömn om man utför

dem under dagtid. Tränar man precis innan sänggående så kan de ge motsatt effekt. Att regelbunden träning är bra för kroppen och hjälper till vid sömnproblem är sedan länge väl känt. När man inte får tillräckligt med sömn så påverkar även detta oss både mentalt och fysiskt. Vi kan bli lätt irriterade och ha svårt för att ha fokus. Vi får svårt att ta in, lära oss saker. Vi kan även ibland känna oss nedstämda och sover vi för lite under en längre period så kan man så småningom känna sig deprimerad. Sömnbrist kan även påverka vårt minne samt prestationsförmågan, även våra relationer vi har till varandra kan påverkas.

Mina egna åsikter om sömn!

Jag anser att det som skrivs och sägs om sömn stämmer mycket bra. Av egna erfarenheter av stress och oro så påverkas sömnen en hel del. Jag kan känna mig nästintill sjuk när jag ej fått mina timmar med god sömn. Jag får jätte svårt med koncentrationen och har svårt att hålla fokus och ögonen öppna. Har även lätt till irritation när jag ej sovit ut. Jag lider även av periodisk depression som gör att jag då känner mig extra trött och kan då endast sätta upp mål för att genomföra en uppgift per dag. Detta är då till störst del på vinterhalvåret som jag har min depression.

youtube klipp

<https://youtu.be/3mGT7K77WFU>

https://youtu.be/EU_dqArWPnM

källor

- <https://aldreshalsa.com/somnens-betydelse-for-en-god-halsa/>
- <https://www.1177.se/Ostergotland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnen-ar-viktig-for-din-halsa/>
- <https://www.vardfokus.se/nyheter/fakta-somn/>
- <https://iform.se/halsa/somn>
- <https://www.actiway.se/anstallda/blogg/motion-for-bättre-somn.htm>
- <https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnsvarigheter/>
- <http://dok.siso.sll.se/VC/Gustavsberg/KPO/stress/psykoedukation/faktorer%20som%20p%C3%A5verkar%20din%20s%C3%B6mn.pdf>
- <https://utveckling.rjl.se/globalassets/utveckling-i-jonkopings-lan/hur-gar-det/halsa/folkhalsoenkät-ung/psykisk-ohalsa-i-relation-till-somn-bland-lanets-ungdomar.pdf>
- <https://florealis.se/fem-fakta-om-somn-halsa-och-lycka/>

för mer fakta kan man gå in på sidorna

- <https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnen-ar-viktig-for-din-halsa/>
- <https://www.apoteket.se/om-apoteket/tidningen-apoteket/en-god-somn-forlanger-livet/>
- <https://unglivsstil.se/ungdomar/somn/ofokuserad/>
- <https://iform.se/halsa/somn/sa-vet-du-om-du-far-tillrackligt-med-djupsomn>
- <https://utveckling.rjl.se/globalassets/utveckling-i-jonkopings-lan/hur-gar-det/halsa/folkhalsoenkät-ung/psykisk-ohalsa-i-relation-till-somn-bland-lanets-ungdomar.pdf>