Om vår viktiga sömn

Sömn har blivit ett hett ämne och är en av de viktigaste delarna av våra liv. Men en del vars betydelse vi ständigt förminskar. Var tredje svensk uppger att de har problem med sömnen!

Själv har jag nyligen gått en kurs och blivit diplomerad sömncoach och har samtidigt passat på att läsa *Sömngåtan* av hjärnforskaren och sömnexperten **Matthew Walker**. Den utkom 2017 och har redan hunnit bli en klassiker. Den har bland annat legat på New York Times bästsäljarlista. I Sverige gavs den ut 2019 och kan nu även köpas som pocket.

Walker gör i sin faktaspäckade bok en grundlig genomgång av i stort sett all forskning som finns på området. Och hans slutsatser är att sömnen är så viktig att evolutionen gjort att vi tillbringar en tredjedel av våra liv i ett medvetslöst tillstånd. Ett tillstånd där all läkning sker av våra fysiska kroppar, men kanske viktigast av allt – sömnen är själva grunden till hjärnans återhämtning och kunskapshantering. Och inte minst är det i sömnen vår känslomässiga läkning sker.

Tv-kändisen och läkaren Michael Mosleys *Mosleys Sömnskola, fyraveckorsprogram till bättre sömn och hälsa* är helt pinfärsk och har fått en hel del uppmärksamhet, bland annat i SVTs **Fråga Doktorn.** Det märks att Mosley själv har läst Sömngåtan. Många av formuleringarna och undersökningarna är direkt hämtade från den boken. Men Mosley använder gärna sig själv som försökskanin och om sina egna sömnexperiment berättar han gärna. Även fast de kanske inte har direkt vetenskaplig tyngd.

Mosleys sömnskola är uppbyggd för att kunna användas som ett självhjälpsprogram och som sådan blir boken ibland lite ytlig. Men det kanske är oundvikligt att en sådan bok ska vara lite mer lättläst. Och som sådan fyller den en funktion. Jag skulle dock själv ha lite svårt att följa hans fyraveckorsprogram på

egen hand. Men kanske beror det mer på mina egna brister i att läsa manualer. Själv skulle jag dock istället välja att anmäla mig till en sömnskola ledd av professionell personal.

Jag har några invändningar mot Mosleys bok där jag tycker att Matthew Walker har en klarare och mer insiktsfull attityd. Det gäller dels sömnmediciner, alkohol och andra narkotikaklassade preparat. På den punkten är Walker väldigt tydlig med att forskning visar att dessa kemiska substanser endast stör den naturliga sömnen och att dess läkande effekter uteblir. Han är också väldigt tydlig när det gäller faran med att utveckla ett beroende. Mosley tar lite lättare på detta och beskriver att han själv tar en sömntablett då och då och menar att amfetaminliknande preparat skulle kunna ges till skiftarbetare.

Dels gäller det behandlingsmetoden sömnrestriktion som i praktiken innebär att man till en början drar ner på sömntiden för att bygga upp ett högre sömntryck (sömnskuld) för att hitta tillbaka till den naturliga sömncykeln. En behandlingsmetod som har visat sig mycket effektiv och som började användas redan för fyrtio år sedan. Men en metod som även kan utlösa depressioner eller ett skov hos bipolära personer. En metod som jag är lite skeptisk till att använda på egen hand.

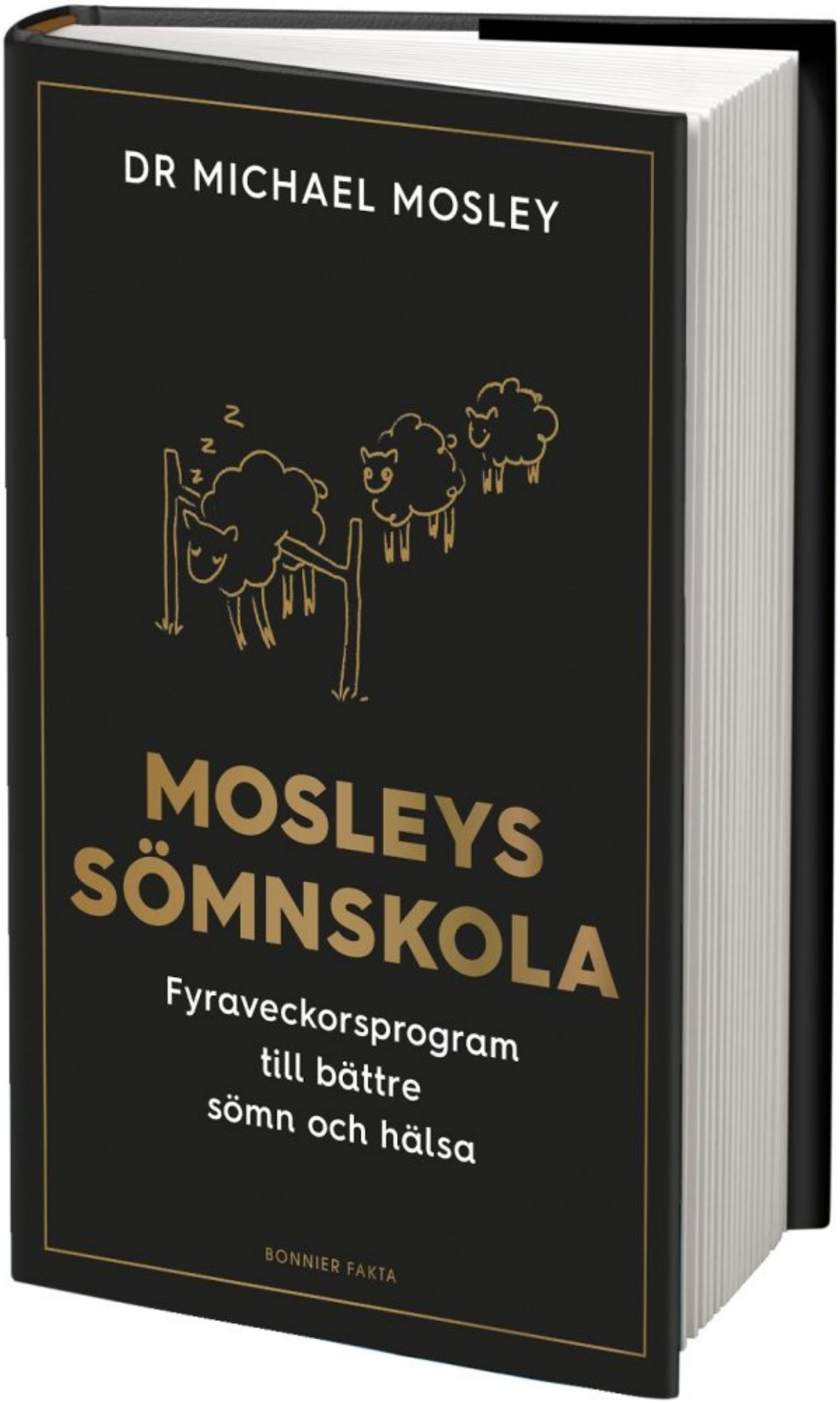
Mosley tar även upp sin hjärtefråga, tarmfloran, och menar att en nyttig kost har stor betydelse för en god sömn. En tredjedel av hans bok består av recept på en måttlig och kolhydratsfattig medelhavsdiet.

Slutsatsen jag drar är att Michael Mosleys Sömnskola fungerar väl som en introduktion till att få kunskap kring vad sömn handlar om. Men vill du veta mer så rekommenderar jag Matthew Walkers Sömngåtan. Och om du tror att du lider av insomni – kontakta en läkare eller en sömncoach för att få professionell vägledning.

Peter Roth

Mosleys Sömnskola
Fyraveckorsprogram till bättre sömn och hälsa
Dr Michael Mosley
Bonnier Fakta

Sömngåtan
Matthew Walker
Ordfront


DR MICHAEL MOSLEY
MOSLEYS SÖMNSKOLA
Fyraveckorsprogram till bättre sömn och hälsa
BONNIER FAKTA

ORDFRONT

"Det här är briljant populärvetenskapligt skrivande: tillgängligt, lockande och informativt."
TIMES LITERARY SUPPLEMENT

Sömngåtan

DEN NYA FORSKNINGEN OM SÖMN OCH DRÖMMAR

MATTHEW WALKER