



Sömn

- ofta viktigare än vi tror

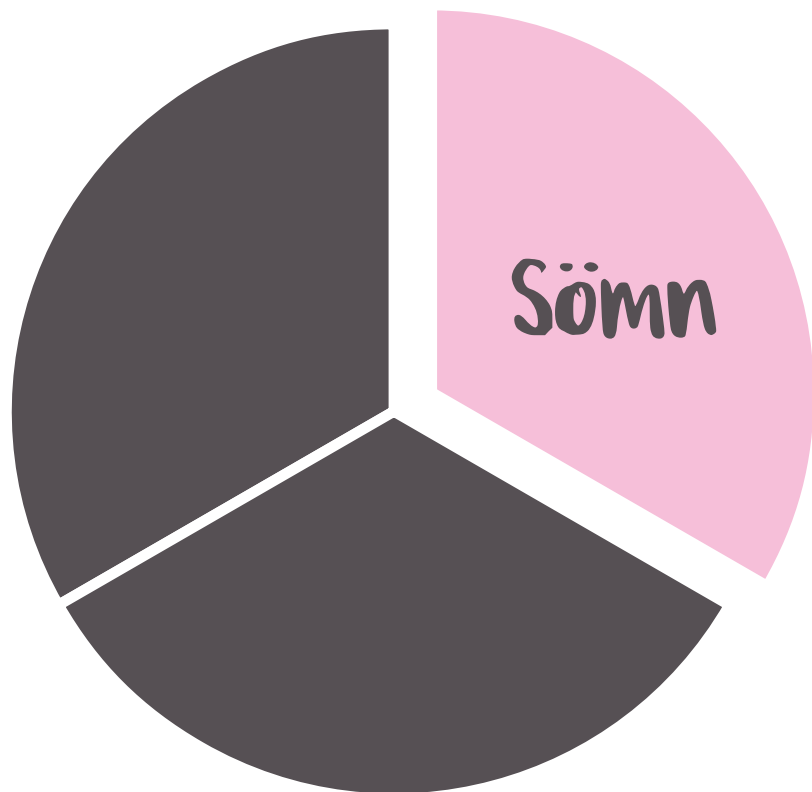
Folkhälsan 2020

Mikaela Wiik

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

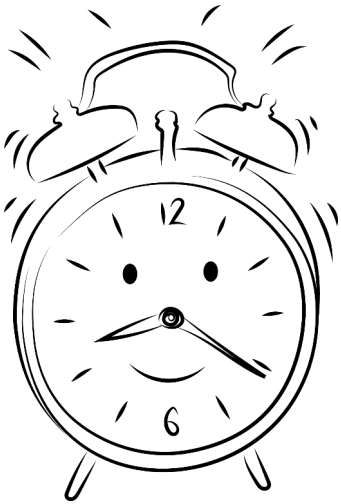


Du sover
 $\frac{1}{3}$
av ditt liv

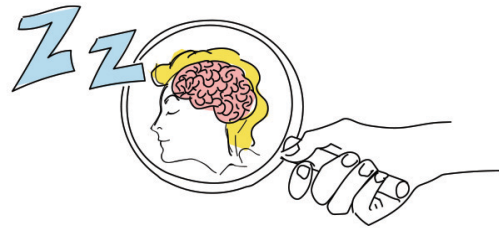
NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

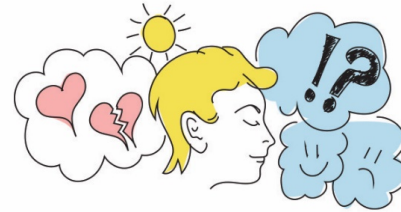
Era tankar om följande:



Hur mycket
behöver vi sova
i olika åldrar?



Varför sover vi?



Vad händer
om du inte sover?



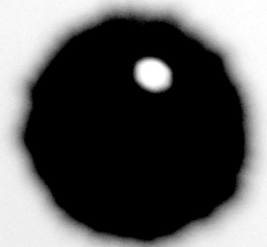
Vad kan du
göra för att
sova bättre?

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER



Hur har du sovit
och hur sover du nu?



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

Vad händer
då du sover?



DJUP SÖMN

YTLIG SÖMN

DRÖMSÖMN

VAKEN

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

Minne
och
inläring

Tillväxt
och
läkning

Känslor
och
humör

Immunförsvar
och
tillfriskning

Varför sover vi alltså?

Prestation
och funktions-
förmåga

Viktbalans
och ämnes-
omsättning

Inspiration
och
kreativitet

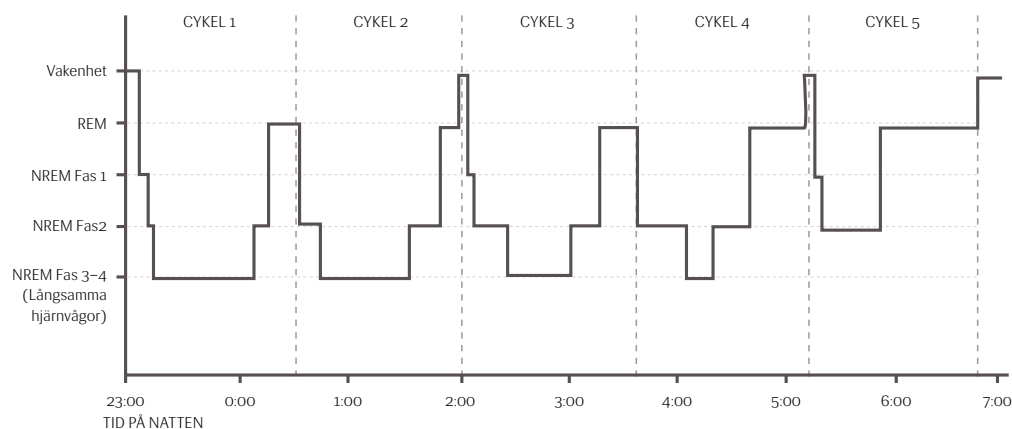
Attraktionskraft
och
pålitlighet

Vila
och
återhämtning

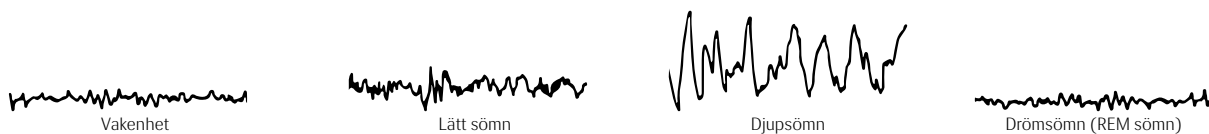
NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

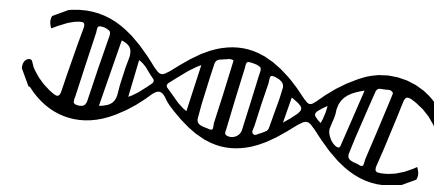
Hur sömnen är uppbyggd



1. SÖMNSTRUKTUR



2. SÖMNFASER



3. DYGNSTRYTM



4. SÖMNTRYCK

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER



Vad
förstör
sömnen?

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

Våra vanligaste sömnförstörare

Artificiellt ljus

Otrygghet och oro

Stress

Tobak

För hög rumstemperatur

Oregelbundna vanor

Koffein

Alkohol och droger



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

Hur märks sömnbrist?

Människan underskattar oftast sin sömnbrist



Stress	Matvanor	Humör	Social förmåga
Matsmältning	Olycks & skaderisk	Fertilitet	Impulskontroll
Vikt	Utseende	Lättja	Moral & värderingar
Inläring	Sjukdomar	Koncentration	Prestation

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

Hur påverkar sömnen vår hälsa?



1. HJÄRTHÄLSA



2. DIABETES



3. CANCER



4. MINNESSJUKDOMAR

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

Hur kan du sova bättre?



Det gör det lättare för oss att somna i tid och sova gott.

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 folkhälsan

Hur kan vi sova bättre?

ÅTGÄRDER PÅ OLIKA NIVÅER?

Vistas i ljus och mörker vid rätt tidpunkt

Regelbundenhet enligt sin rytm

Skärmsmart

Tillräckligt med motion och rörelse

Vistas utomhus och i naturen

Goda relationer och närhet

Aktivitet, pauser och variation på dagen

Mat- och dryckesval

Sömnhygien och sömnförberedelse

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**



Vad kan du göra för en bättre sömn?

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**



Tack och sov gott!

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**