



## **Hjärta & hjärna: I drömmen KÄLLOR, KONTAKT OCH ÖVRIG INFORMATION KÄLLOR:**

Påstående 1: "Dagdrömmar är slöseri med tid"

MITTEMELLAN

A Wandering Mind is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth

Daniel T. Gilbert

<https://science.sciencemag.org/content/330/6006/932>

The costs and benefits of mindwandering: A review

<https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0031569>

Påstående 2: "Äta mycket sent ger mardrömmar"

FALSKT

Do people really get nightmares from eating late?

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/do-people-really-get-nightmares-from-eating-late>

Påstående 3: "Drömmar är viktiga för inläringen"

MITTEMELLAN (Däremot är sömn viktigt för inläringen)

Är du intresserad av forskning kring drömmars och sömns koppling till inläring? Hjärta och hjärnas gästexpert Per Davidson, doktor i psykologi, relaterar till de här publikationerna. De är lätta att googla!

### **Daily Life Experiences in Dreams and Sleep-Dependent Memory Consolidation**

Jean-Baptiste Eichenlaub, Sydney S. Cash and Mark Blagrove

### **WE DO NOT DREAM OF THE 3 R'S:**

### **IMPLICATIONS FOR THE NATURE OF DREAMING MENTATION**

Ernest Hartmann, Department of Psychiatry, Tufts University School of Medicine; Sleep Disorders Center, Newton-Wellesley Hospital



### **Promoting Memory Consolidation During Sleep: A Meta-Analysis of Targeted Memory Reactivation**

Xiaoqing Hu

The University of Hong Kong and HKU-Shenzhen Institute of Research and Innovation, Shenzhen, China

Larry Y. Cheng

Northwestern University

Man Hey Chiu

The University of Hong Kong

Ken A. Paller

Northwestern University

### **Experience-dependent changes in cerebral activation during human REM sleep**

Pierre Maquet, Steven Laureys, Philippe Peigneux, Sonia Fuchs, Christophe Petiau, Christophe Phillips, Joel Aerts, Guy Del Fiore, Christian Degueldre, Thierry Meulemans, André Luxen, Georges Franck, Martial Van Der Linden, Carlyle Smith and Axel Cleeremans.

### **Continuity between waking activities and dream activities.**

Michael Schredl and Friedrich Hofmann

### **Is Dreaming Related to Sleep-Dependent Memory Consolidation?**

Michael Schredl

### **Upgrading the sleeping brain with targeted memory reactivation.**

Delphine Oudiette and Ken A. Paller

### **Reactivation of Hippocampal Ensemble Memories During Sleep Author(s):**

Matthew A. Wilson and Bruce L. McNaughton.

### **KONTAKTA REDAKTIONEN:**

E-post: [hjarta@ur.se](mailto:hjarta@ur.se)

Telefonsvarare: 08-7849693

Instagram: [ur\\_officiell](#)

Facebook: [Utbildningsradion](#)

Du hittar alla episoder av Hjärta & Hjärna på [urplay.se](http://urplay.se) eller där poddar finns.