



Sömnbrist och depression

Tablåtext

Den norske konstnären Edvard Munch både sov dåligt och hade mycket ångest. Och idag vet forskarna att risken för att bli deprimerad är mycket större för dem som har problem med sömnen. UR.

Innehållsbeskrivning

Vem har inte problem med sömnen? Nästan alla. Eller i alla fall 40 procent av svenskarna. Och har man riktigt svårt att sova, är risken för depression mer än dubbelt så hög jämfört med om man sussar gott. Därför vill läkaren och forskaren Sandra Tamm knäcka det som idag är en gåta: Varför leder sömnproblem till psykiatriska sjukdomar?

Följ också med på en resa in i den norske konstnären Edvard Munchs mörka värld. Han hade inte bara svårt att sova utan också kraftig ångest. Frågan är: Hade hans ikoniska verk Skriet sett annorlunda ut om han hade fått delta i Sandra Tamms sömn-KBT?

Medverkande: Sandra Tamm, sömnforskare på Karolinska institutet; Alexandra Herlitz, konstvetare, Göteborgs universitet; Alexandra Fried, konstvetare, Göteborgs universitet, Malin Olofsson, Marcus Hansson. Research, Jennifer Sjöblom
Producent, Therese Uddenfeldt

Referenser i urval: Sömnbrist

Hitta till Sandra Tamm

<https://medarbetare.ki.se/people/sandra-tamm>

Hitta till Alexandra Fried och Alexandra Herlitz

<https://www.gu.se/om-universitetet/hitta-person/alexandraherlitz>

<https://www.gu.se/om-universitetet/hitta-person/alexandrafried>

Boken "Munch med egna ord", av Poul Erik Tøjner, Prisma 2001.

Munchs texter översatta av Jan Verner Carlsson

Om Edvard Munchs liv

<https://www.britannica.com/biography/Edvard-Munch/Later-years>

Om sömnproblem i Sverige från Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>

Biverkningar läkemedel mot sömnbrist

<https://www.1177.se/Stockholm/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/lakemedel-utifran-diagnos/lakemedel-vid-somnsvarigheter/>

En tidig svensk studie om kopplingen mellan sömn och depression

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25337948/>

Musik:

Skuggsjå av Ivar Björnsson och Einar Selvik