



HJÄRTA & HJÄRNA

En poddserie från UR

Doktor Emma Frans och radiojournalisten Maja Åström synar olika påståenden med hjälp av vetenskapen - vad är sant, falskt eller mittemellan.

Episod: I sömnen (*Publicerat 20-01-25*)

Längd: 31:42

Programledare: Maja Åström och Emma Frans

Gäst: Björn Hedensjö

Maja Åström (*Med barnslig/duktig röst*) Du är så himla duktig när du är morgonmänniska! Och går upp tidigt, och såhär: Åhh är du på jobbet redan? Åh vad härligt!

(*Med vanlig röst*) Alltså ingen tittar ju på mig när jag sitter kvar nio här på UR. För det är ingen här då. Men om man är här klockan sex - (*Med barnslig/duktig röst*) Åh vad du var duktig som kom tidigt!

Emma Frans Då är man lite... Då är man lite bättre som människa.

Speakerröst Från UR. Hjärta och hjärna. Med Emma Frans och Maja Åström. Idag - I sömnen.

Maja Åström Idén med den här podden det är ju att du och jag, Emma Frans, ska titta närmare på några vanligt förekommande påståenden och testa dem.

Emma Frans Precis, vi ska titta på det vetenskapliga underlaget och helt enkelt ta hjälp av vetenskapen för att landa i en slutsats kring huruvida de här påståendena stämmer, inte stämmer eller är någonstans mittemellan.

Maja Åström Ja precis. Vi har dessutom som hjälp när vi testat vi mot vetenskapen så att vi och lyssnarna hör - är det sant, är det falskt eller mittemellan så har vi tre ljudillustrationer.

Emma Frans Just det. Och hur låter dom då?

Maja Åström Då är den sanna låter så här.

Knappljud/Sant (Olof Palme) Snus är snus och strunt är strunt, om än i polisiära promemorior. Det är den enkla sanningen.



Maja Åström Och när det är falskt då kommer det att låta så här.

Knappljud/Falskt (Donald Trump) Because they are the fake-fake disgusting news.

Maja Åström Och när ett påstående som vi testat mot vetenskapen hamnar någonstans i gråzonen mittemellan sant och falskt eller att det inte finns tillräckligt med forskning då kommer det att låta så här.

Knappljud/Mittemellan (Mammas nya kille) Du kan i varje fall säga fågel, fisk eller mittemellan!

Maja Åström Och i det här avsnittet kommer vi alltså vrida och vända på påståenden om sömn och det för att jag redan i förra avsnittet gick igång på det. Det handlar om mitt eget påstående om att "ja, jag kollar på er att ni morgonmänniskor är såna..."

Emma Frans Självgoda jävlar.

Maja Åström Ja!

Emma Frans Jo det är vi ju. Men det är ju lite eftersom samhället är anpassat efter oss morgonmänniskor. Det är vi som på något sätt har haft makten tror jag. Så...

Maja Åström Du gav mig ett uppdrag din... jävel.

Emma Frans Ja, precis. Jag tänkte att vi kanske skulle ändra dig och göra dig lite mer framgångsrik.

Maja Åström Som att det går att ändra på en människa alltså?

Emma Frans Ja det är klart det går. Men frågan är om det går att göra en morgontrött människa till en morgonmänniska. Men du fick ju alltså i uppdrag att följa den här Five-AM-klubbens strikta morgonrutin och den gick ut på att du skulle upp klockan fem på morgonen, utsätta dig för ett intensivt träningspass i 20 minuter. Sen ägna 20 minuter till någon typ av reflektion – meditera, skriva dagbok, skriva tal, tacktal till mig pratade vi lite om och sen också den sista, de sista 20 minutrarna innan klockan är sex så skulle du hålla på med någon typ av personlig utveckling, läsa någonting som gör dig smartare eller ta någon typ av onlinekurs eller lyssna på en utbildande pod och sedan då vid sex skulle du vara redo att ta dig an dagen som en mer framgångsrik version av dig själv.



Maja Åström Ja. Under några dagar så har jag nu följt den strikta morgonrutinen som har blivit så trendig på sistone. Five AM-clubs morgonrutin. Genom att gå upp klockan fem och göra tre övningar ska man enligt den kanadensiska ledarskapscoachen Robin Charma bli mer framgångsrik människa.

Robin Charma The way you begin each day sets up the way you live each day. I mean the Spartan warriors said it so well. "Sweat more in training - bleed less in war". And if you wanna be literally undefeatable in business, literally unstoppable in life you really want to dial in your morning routine. And so you wanna do things like starting the day sweating. Because that releases BDNF - Brain Derived Neurotro...

Maja Åström Ja, och såhär pågår det med den här otroligt peppiga musiken i bakgrunden också.

Emma Frans Men Maja, hur gick det då?

Maja Åström Ja, vem vill inte vara en spartansk krigare tänkte jag och i fem dar eller fyra faktiskt dagar så gjorde jag precis som han sa så här gick det första dan.

Maja Åström (*Med trött stämma*) Dag ett. Ja, det gick ju sådär. Jag hörde väckarklockan, jag stängde av den, somnade om, vaknade nu klockan sex. Jag känner mig ytterst förvirrad och att jag missat något stort. Ja. Undrar hur den här dan kommer gå.

Maja Åström Det kan vi undra. Hur gick den där dan? Sådär. Vad är din kommentar till det du hör?

Emma Frans Nä, jag menar ju bara att du, du genomförde ju inte ritualen. Så du får ju underkänt på dagens...

Maja Åström Då kör vi dag två.

Maja Åström (*Trött röst*) Daaag tvååå. Alltså nä. 5:07... ok. Jag ska träna lite. Ooohhh det här är vidrigt. Jag gör lite armhävningar. Det går inte. Jag är inte vaken. Jag vill bara ha kaffe. Kan jag få kaffe? Ok, nu ska jag försöka hitta på nån typ av... kontemplation. Ehhh, tänka över mina mål. Vad vill jag? Om man kunde be också. Eehh... det känns off.

Emma Frans Ja det var uselt måste jag säga. Det här är ju som att jag skulle försöka vara vaken till tolv en kväll.



Maja Åström Exakt!

Emma Frans Då skulle jag sitta såhär uähöhö och - stackars mig.

Maja Åström Och dag tre gick ungefär likadant men jag var ändå uppe. Och sen dag fyra. Så här lät det då.

Maja Åström Jag håller på och sätter på lamporna på cykeln. Dag fyra. Jag har begått högförräderi mot dig Emma. För jag pallar inte fem alltså. Jag blir så korkad hela dan. Så nu gick jag upp som vanligt 6.15 och ska cykla till jobbet i en hiskelig fart hade jag tänkt, och svettas, som sig bör. Det negativa är det att hela familjen också, resten av familjen också vaknat och att man vill gossa med sina ungar. Man vill prata med dom och hjälpa dem med saker. När man var uppe fem så var man ju helt själv, då kunde man ju verkligen ägna sig åt sig själv, men...

Maja Åström Ja, du hör ju. Lite piggare i rösten. De här första dagarna var ju... Det var ju hemskt och framför allt att jag var så korkad hela dagen.

Emma Frans Mm. Du blev inte framgångsrik.

Maja Åström Nej inte alls. Alltså på riktigt att jag satt här och plockade med papper fram och tillbaka för att jag inte visste - och så måste jag gå hem och sova en tupplur innan jag lagar mat till resten av familjen. Men det positiva var ju att det var mysigt att gå upp vid sextiden så kunde gå och gosa med mina ungar. Men vad säger du, morgonmänniska? Vad säger du? Skulle du kunna gå upp klockan fem och göra de här sakerna?

Emma Frans Jag skulle nog helst undvika det trots att jag är ganska morgonpigg. Däremot så kan jag vara, alltså min bästa jobbtid är tidigt på dagen och sen så är vissa är ju jättebra på att på sitta uppe på kvällen efter barnen har gått och lagt sig.

Maja Åström Där räcker jag upp handen.

Emma Frans Dessutom så, jag ser ju inga serier till exempel. Det är väl där det största problemet för mig kommer in - att jag missar vissa typer av aktiviteter för att jag har svårt att vara jätte på-G på kvällarna. Men jag måste säga att den här Five AM-club skulle inte jag heller gå med i faktiskt och jag tror ju egentligen inte att det är så man blir framgångsrik. Men jag tror att vi har en syn i samhället kring att det är bra att vara uppe tidigt på morgonen och att det är liksom ett gammalt ideal tror jag. Där man är då lite bättre som människa. Att man har ett lite starkare psyke.



JINGEL

Maja Åström Det här är Hjärta och hjärna med Emma Frans och Maja Åström, vi pratar om sömnen och om hur mycket bättre man anses vara för att man går upp tidigt på morgonen. Och vi har bjudit in psykologen och journalisten och författaren Björn Hedensjö för att hjälpa oss med det här för han är inte bara psykolog utan har också, som sagt, skrivit en bok och den om sömn. Varmt välkommen hit Björn.

Björn Hedensjö Tack för att jag fick komma hit.

Emma Frans Hej Björn. Vi är ju gamla vänner.

Björn Hedensjö Mm.

Maja Åström Men du Björn är ju, precis som jag, ingen morgonmänniska.

Björn Hedensjö Nej, och inte kanske heller någon extrem sån här kvällsperson men jag gillar definitivt att sitta uppe efter att barnen har gått och lagt sig och funkas ganska bra då också. Jobbar gärna vid 10-11 och sådär.

Maja Åström Vad skulle du säga om det här experimentet? Du satt ju här och lyssnade. Vad skulle du säga om experimentet jag utsattes för?

Björn Hedensjö Jag får ju nästan en stroke av ren irritation och då är jag ändå psykolog med massa olika strategier för att hantera såna starka känslorvall. Nämen jag blir upprörd av det här och den här typen av budskap brukar komma ungefär en gång om året så är det någon som lanserar en bok eller så, på det här temat att liksom kliva upp mitt i natten då i mitt perspektiv, så blir du en framgångsrik person.

Maja Åström När jag säger att jag känner mig korkad hela dan vilket jag gjorde under de här tre dagarna jag lyckades med experimentet. Finns det något vetenskapligt belägg för att man blir mer korkad om man stör sin sömn eller är jag korkad, punkt?

Björn Hedensjö Nej det är det förstnämnda. Nu har ju inte du och jag känt varandra så himla länge men jag tycker inte att du verkar vara ett dugg korkad. Nämen, men till att börja med vad vi får för lite sömn, om vårt sömnbehov inte uppfylls sådär, så påverkar det alla kroppens system egentligen inklusive det som kallas kognitiv förmåga. Alltså hur smarta vi är. Minne, uppmärksamhet och sådana saker.



Maja Åström I din bok och även i övrigt när man talar om sömn och människor så pratas det ju om ett begrepp, kronotyp, vilket är ett finare ord för vår inre klocka kan man säga, inre dygnsrytm. Tidiga kronotyper är morgonmänniskor, vaknar tidigt och blir trötta på kvällen. Sena kronotyper är kvällsmänniskor. Är experterna eniga om att det är så här?

Björn Hedensjö Ja absolut. Man kan säga något om kronotyp då. Vi brukar ju säga morgonperson och kvällsperson, alltså en enkel indelning eftersom vi gillar svartvita vi människor. Men i själva verket så är det ju en glidande skala där de allra flesta ligger någonstans mittemellan kan man väl säga.

Emma Frans Mittemellanmänniskor?

Björn Hedensjö Ja, de flesta är lite mittemellan och Emma drar då... du är en mer utpräglad morgonperson och jag kanske är lite mer utpräglad kvällsperson. Det låter som att du är det också Maja.

Maja Åström Mm. Men jag kan ändå gå upp 06.15. Det är inte... helvetet på jorden.

Björn Hedensjö Samma här. Och det ska man också säga att dom flesta av oss är ju anpassningsbara så att man kan liksom rucka på det där lite grann så där utan att det blir några problem alls. Men under livstiden så sker ett ganska dramatiskt skifte i kronotyp hos alla och det är i puberteten.

Maja Åström Är det sant? Så det är inte bara att de är slöa tonåringar?

Björn Hedensjö Nej, precis. Så utan, det är en sån där grej som folk går runt och tänker - tonåringar som slöa, slappa odisciplinerade typer och det kan de ju för all del vara också. Men det är också så att det sker en biologisk förändring.

Maja Åström Men varför sker den där biologiska förändringen?

Björn Hedensjö Man vet inte riktigt det finns lite olika idéer, alltså evolutionära, att det skulle varit en... liksom gynnsamt vid såhär nattjakt och såna här grejer. Den typen av idéer.

Maja Åström Det tycker jag låter lite som, som...

Björn Hedensjö Det är ren spekulation. Så att vi kanske kan...

Emma Frans Som det är med såna här evolutionspsykologiska förklaringar.



Björn Hedensjö Ja, just det. Som ofta är ganska spännande kan jag tycka men det blir ju... ..

Maja Åström Jättekittlande!

Björn Hedensjö ... man får ju vara medveten om att det är ofta ren spekulation. Så vi kan kanske släppa den jakten på orsak där och bara konstatera att det faktiskt är så att tonåringar blir liksom...

Emma Frans Och det kan ju vara alltså, apropå det här evolutionära så kan du ju också vara - det behöver ju inte finnas en funktion av allting som händer i våra kroppar.

Maja Åström Va?!

Emma Frans Nämen det kan ju också vara en bieffekt kanske av något annat som händer i kroppen - att det är liksom en snabb utveckling på olika sätt.

Maja Åström Och vi behöver sova mer på morgonen?

Emma Frans Jooo! Jag menar till och med, nu får ju du... men jag menar visst är det väl så att vi vet inte till hundra procent, funktio... eller varför vi ändå sover så pass många timmar.

Björn Hedensjö Nej alltså, det är det som är så spännande med sömn, då. Att sömnen har ju... Sådär, varför sover vi? Jamen, det finns jättemånga olika skäl till det. Alltså det verkar som att alla system i kroppen gynnas av sömn. Alltså allt från liksom matsmältning till... vi blir mer liksom slankare av att sova mer. Varje system i kroppen verkar gynnas av sömn och forskarna träter lite grann av vad som är sömnens primära funktion, alltså liksom huvudskälet sådär.

Maja Åström Vi kommer att komma till det lite mer...

Björn Hedensjö Vi kommer till det sen. Men så är det ju.

Maja Åström Men vad hände innan, för jag tänker innan, ja förlåt?!

Björn Hedensjö Alltså jag känner att vi var inte riktigt klara med tonåringarna här. Eller ni kanske hade mer frågor om det sen men jag känner att det fanns lite mer att säga.



Maja Åström Ja, säg-säg.

Björn Hedensjö Och det är ju då att man har sett att när man testar att senarelägga skolstart för tonåringar så har det liksom mängder av positiva effekter. Det började med ett storskaligt test i Minnesota i USA där man någång i mitten på 90-talet försköt skolstarten med en timme och fem minuter i alla fall, som det var kanske var kanske från kvart över åtta...

Maja Åström ... till nio 25.

Björn Hedensjö Ja, nått sånt. Och man kunde då hitta liksom en otrolig massa positiva effekter - färre konflikter i klassrummet, färre konflikter med föräldrarna, färre avhopp från skolan och så vidare och så vidare. Och sen så har man testat här i flera länder, i Nya Zeeland, Danmark, Storbritannien med liknande resultat.

Maja Åström Vad spännande att det faktiskt kan påverka hur människor mår gentemot varandra och behandlar varandra om man slipper gå upp klockan... så tittar jag på dig Emma. Det är som att du får stå för alla morgonmänniskors eh...

Emma Frans Det är ok. Vi är så privilegierade i så många andra avseenden.

Maja Åström Kan vi trycka på någon typ av knapp? Sant, falskt eller mittemellan om påståendet om morgonmänniskor vunnit livets lotteri. Vad säger du Björn?

Björn Hedensjö Visst. Kan jag få liksom en... kan jag få 45 sekunder?

Maja Åström Haha, ja det kan du få!!

Björn Hedensjö Jag känner jag har så mycket att säga.

Maja Åström Ja. Vi ska fortsätta sen, utöver det, bara så att du vet.

Björn Hedensjö Jaha vi gör det? Jamen okej då. Då kör jag en kortversion här. Och... ja, det kan man väl säga. Att vi har fortfarande ett samhälle som är lite inrättat på det viset.

Knappljud/Sant (Olof Palme) Snus är snus och strunt är strunt, om än i polisiära promemorior. Det är den enkla sanningen.

Maja Åström Jag skulle vilja komma till glödlampan och det artificiella ljuset. Vad hände med oss människor när det kom in i vår värld?



Björn Hedensjö Ja. Bara en sån här jättekort liksom bakgrund då... vi har liksom två olika system som styr om vi är trötta eller pigga och det ena är liksom det här sömnbehovet, att vi liksom bygger upp ett sömnbehov när vi är vakna. Och sedan så liksom sjunker det behovet när vi sover. Jätteenkelt så. Men sen har vi också den hära dygnsrytmen så att vi kan vara jättetrötta men ändå ha svårt att somna, det känner ni säkert igen om ni har varit på resa nån gång och har såhär jetlag så att man kommer ur fas - att man kan vara svintrött men ändå inte somna. Och det systemet, det hära liksom dygnsrytmen det påverkas väldigt starkt av ljus och då framförallt dagsljus. Det påverkar produktionen av kroppens eget sömnhormon som är melatonin... och så. Och det som hände då med, när det artificiella ljuset kom in i våra liv, det var att vi började skapa våra egna cykler av sömn och vakenhet.

Maja Åström Aahhh...

Björn Hedensjö Så att, och det här kan man se än idag och det kanske till och med känner igen själva, att om ni lämnar stan och ger er ut på landet då tenderar man att bli lite... Då hamnar ens sömnmönster närmare soldygnet, alltså man går ofta och lägger sig lite tidigare och så där. Ehh...

Maja Åström Ja det sa en människa i min närhet som håller på mycket, ute och seglar, att då blir det mörkt på kvällen, då går man och lägger sig och så går man upp tidigt i stället för att det är så...

Björn Hedensjö Ja. Det är som att man hamnar liksom närmare soldygnet så. Och det här finns det också jätte-jätte bra forskning på, att man kan se att ju längre man kommer från städer desto närmare soldygnet hamnar man då.

Maja Åström Men är det även människor som lever... det är ganska många som lever... som inte bor i städerna. Menar du att de har bättre koll på sin sömn? Finns det inga sömnstörningar för en människa som bor i Vilhelmina till exempel och inte har närheten till massa artificiellt ljus?

Björn Hedensjö Jo, det gör det.

Maja Åström Nu satte jag dig på pottan.

Björn Hedensjö Nej då - nej då. Det gör det absolut. Det finns faktiskt i Sverige väldigt bra... Vi ligger långt fram inom sån forskning på som handlar om liksom såhär ljus och så och det har väl kanske att göra med att vi har en extremt liksom ljussituation här med mycket mörker på vintern. Jag vet



att man har forskat mycket på gruvarbetare i Kiruna till exempel. Inte nog med att man har sån här polarnatt däruppe där solen inte går upp på en månad eller vad det är utan de ska dessutom ner i gruvan och jobba. Och det kan man se att brist på dagsljus brukar hänga samman med alla typer av sömnstörningar utom snarkning.

Inslag Ring till Hjärta och hjärnas telefonsvarare, 08-784 96 93. eller mejla till hjärta@ur.se

Björn Hedensjö Uuhh... Få se... vad var det vi... vad var frågan nu? Jo, just det - hur glödlampan har...

Maja Åström Påverkat oss.

Björn Hedensjö Ja, just det. Så att det man kan säga är att vi... en väldigt tydlig effekt är att folk går och lägger sig senare. Alltså kvällspersonerna finns fortfarande i miljöer där det inte finns lika mycket artificiell belysning. Men spannet mellan kvälls- och morgonpersoner är mindre. Hänger du med?

Maja Åström Mm-mm.

Björn Hedensjö Så det är mindre skillnad mellan kvälls- och morgonpersoner. Så att när det artificiella ljuset kom in i våra liv så blev det liksom... det blev mer utdraget, att kvällspersonerna blev liksom senare.

Maja Åström Ah!

Emma Frans Men det där är ju väldigt intressant också just för att vi... Där vi befinner oss här och nu så varnar man ju väldigt mycket över skärmar, de här nya grejerna, att de förstör vår sömn, medans då glödlampan som vi är jättevan vid där är det ingen som larmar.

Maja Åström ... ingen som säger, höjer nått finger där.

Emma Frans Nej, precis. Det är ju intressant.

Björn Hedensjö Nej. En skillnad där är ju då att i de här skärmarna finns det här blåa ljuset som också finns i dagsljus och det är den blå ljusfrekvensen som faktiskt kan påverka vår produktion av melatonin.

Emma Frans Men den kan man stänga av va om man...?



Björn Hedensjö Det kan man göra.

Emma Frans Jag har såhär kvällsläge på min...

Maja Åström Ja, jag med.

Björn Hedensjö Ja, precis. Det är därför det finns på skärmarna, men man har också sett att den här effekten från skärmar är faktiskt minimal.

Emma Frans Ahh, ok...

Björn Hedensjö För att det är så låg intensitet. Alltså det är så lite av det här blåa ljuset så att det är ingenting man...

Emma Frans Så i teorin så skulle det kunna vara värre i och med att det är blått ljus men i praktiken så verkar det inte...

Björn Hedensjö ...exakt, minimal effekt. Men jag skulle säga då att skärmar kan ju däremot absolut störa sömn men då beror det inte på det här blåa ljuset i första hand utan mer på liksom...

Maja Åström Att man behöver fortsätta kolla. Titta-titta.

Björn Hedensjö Ja exakt. Att det är som... till skillnad från en glödlampa kräver massa interaktion så att man... det liksom triggas massa tankar och gör att man sitter och klickar och håller på.

Emma Frans Så att sitta och läsa en bok innan man somnar med en glödlampa på det behöver inte nödvändigtvis störa sömnen?

Björn Hedensjö Nej, tvärtom brukar man säga att läsning och sex är två såna sömnfrämjande aktiviteter som man gärna får ägna sig åt i sängen.

Emma Frans Men kan man ha lampan tänd eller släckt när man har sex?

Björn Hedensjö Eehh... ja, det är nog en fråga om personlig preferens skulle jag säga.

Maja Åström Hihhi.

JINGEL



Maja Åström Fem timmars sömn är det många såna här framgångsrika människor som pratar om. Alltså det påståendet skulle jag vilja...

Emma Frans Margaret Thatcher! Hon säger till och med att hon bara behövde fyra timmar. Så att hon var ju supereffektiv och gjorde en massa andra saker.

Maja Åström Kan vi kolla på det här. Är det ett påstående som vi kan kolla lite på och också med en ljudillustration sedan sätta sant, falskt eller mittemellan. Fem timmars sömn. Klarar man sig verkligen på det?

LJUDEFEKT

Björn Hedensjö Det finns ju då har man upptäckt nån sån här otroligt liten andel av befolkningen som har en genvariant som gör att de verkar klara sig jättebra på typ... på den, på ungefär så mycket sömn. Alltså det handlar om någon promille eller så. Alltså en på tusen eller...ungefär så.

Maja Åström Ett försvinnande litet...

Emma Frans Men varför är det så många människor... det känns som om det fler personer än en promille som går omkring och säger att, jamen jag klarar mig på bara fem timmar sömn.

Björn Hedensjö Ja just det. Och det är återigen en sån här norm då.

Emma Frans Att det anses va fint.

Björn Hedensjö Att det anses va fint. Och det tycker jag är lite mer logiskt på något vis för fler vakna timmar är ju helt uppenbart en konkurrensfördel och jag tror utan att ha siffror på det men om man ska gissa så tror jag det är väldigt framgångsrika personer är överrepresenterade i den här gruppen av liksom kortsovare sådär. Men...

Emma Frans I och med att det innebär en sån fördel eller?

Björn Hedensjö Ja, precis.

Emma Frans Vad orättvist livet är. Jag klarar mig inte på fem timmars sömn.

Maja Åström Men tar du då, när du gå upp tidigt, tar du en tupplur mitt på dan?



Emma Frans Om jag hade, om jag har möjligheten så hemskt gärna.

Maja Åström Gör de här framgångsrika människorna det också fast de bara mörkar det?

Björn Hedensjö Ja, det finns ju en del sådana. Thomas Edison till exempel...

Maja Åström Som uppfann glödlampan!

Björn Hedensjö ... han som uppfann glödlampan. Han var en sån där person som precis som Margaret Thatcher brukade uttala sig förklenande om folk som behövde sova mycket.

Maja Åström Hahaa!

Björn Hedensjö Sleep is for wimps och sådana saker. Men sedan visar det sig att vid närmare granskning så... han tog tupplurar hela tiden, Edison. Han hade såna hära dagbäddar som han gick och la sig på.

Emma Frans Gud, en dagbädd.

Björn Hedensjö Alltså vilken dröm va?

Maja Åström Jag älskar dagbäddar.

Björn Hedensjö Jag själv älskar tupplurar. De kan vara otroligt kraftfulla sådär.

Maja Åström Ja!

Björn Hedensjö Men som psykolog så brukar jag varna för det för att folk som har svårt att somna på kvällen... då brukar jag plocka bort tuppluren för dom. Just för att den kan vara så liksom kraftfull.

Maja Åström Menar du att det här, vi ska alldeles strax komma till det här med femtimmars sömn, menar du att du ofta pratar med dina patienter eller dina psykolog... vad säger man? Brukare?

Björn Hedensjö Klienter eller patienter.

Maja Åström Frågar du dem om deras sömn?



Björn Hedensjö Alltid. Rutinmässigt. Det är så otroligt viktigt. Ibland är det själva huvudsaken. Man kan ha en deprimerad patient - om man får till sömnen så blir det bra.

Kort inslag ur Socialstyrelsens film "Börja dagen bättre" (1970-tal): God morgon. Hur känner du dig? Är du i god form att sätta igång med dagens arbete eller är du trött och olustig och längtar tillbaka till sängen? Då är det dags att tänka om.

Maja Åström Tillbaka då till de här fem timmarna sömn.

Emma Frans Jag har ju kikat lite på det här också så att jag var ju lite som sagt var, kanske skojade lite när jag sa ju förr...

Maja Åström Ju fler timmar, ju tidigare du går upp...

Emma Frans Ja. När man tittar på den här kvantitativa forskningen så kan man ju se ganska tydligt att just det här att sju timmar eller mer verkar vara positivt för hälsan. Sover man i genomsnitt mindre än sju timmar så ökar risken för olika typer av diagnoser, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar också psykisk ohälsa. Och när man också tittar på hur mycket genomsnittssvensken sover så är det på vardagar strax under sju timmar medans på helger sover man då ungefär en timme längre.

Björn Hedensjö Så vi är ganska bra där kan man säga.

Emma Frans Alltså kanske då men med tanke på att...

Björn Hedensjö Men helt ok.

Emma Frans ... jag sover ganska... jag drar ju upp snittet men jag tror ändå att det finns ganska många som får för lite sömn i dagens samhälle.

Maja Åström Så, fem timmars sömn, räcker det?

Emma Frans Om vi säger så här, om du är, inte tillhör den här då promillen...

Björn Hedensjö Jag vet inte om det exakt är en promille men det är något åt det hållet. Det är väldigt få iallafall.

Emma Frans ... den här lyckliga skaran som är liksom dagens muterade superhjältar, så stämmer det inte.



Knappljud/Falskt (Donald Trump) Because they are the fake-fake disgusting news.

Maja Åström Vi skulle ju komma till det här om varför vi ens behöver sova, jomen för att vi mår så dåligt om vi inte gör det, fysiskt, psykiskt. Vi får olika typer av hälsoproblem helt enkelt.

Emma Frans Och vi blir dåliga på att tänka.

Björn Hedensjö Så är det. Och bara en liten sak då att om man får för lite sömn så är det så. Men vi drabbas också om vi sover vid fel tid. Alltså om vi inte följer vår kroppsklocka. Då kan man se då till exempel att skiftarbete är förknippat med massa negativa hälsoutfall. Så det ska man helst undvika under längre perioder i livet sådär, faktiskt.

Maja Åström Men varför har evolutionen gjort att vi skulle lägga oss och va medvetlös så många delar av dygnets timmar?

Björn Hedensjö Det är för att vi är så otroligt liksom visuella djur. Vi är så beroende av synen så...

Maja Åström Vi behöver vila.

Björn Hedensjö Ja, det är bra för oss att ligga stilla under dygnets mörka timmar.

Maja Åström Bra. Då kommer vi till detta...

Emma Frans Så vi inte ramlar ner i ett hål till exempel.

Maja Åström Ramlar ner i ett hål?

Emma Frans Ja det kan man göra annars.

Maja Åström Jaja ok-ok.

Maja Åström (SPELDOSA) Sleep like a baby. Jag är ju en sådan där som sover så otroligt gott. Och, men varför säger man egentligen, för att det var ju inte, när jag var småbarnsförälder som jag ba "åh jag ska va bebis för då får man sova!" Det är ingen småbarnsförälder som någonsin har sagt det...

Björn Hedensjö Nä, vad är det för konstigt uttryck?

Emma Frans Det är ett jättekonstigt uttryck.



Maja Åström Men visst säger man ju det?

Björn Hedensjö Ja! Just det. Så är det.

Maja Åström I den amerikanska och engelska delen av världen så säger man sleep like a baby, det säger man inte riktigt Sverige - att man sover som ett barn. En bäbis. Sover som en bäbis.

Emma Frans Nää.

Maja Åström Men varför säger vi det här?

Emma Frans Nämen. Jag vet inte varför vi säger det för att det stämmer ju inte. Rent vetenskapligt så är det ju jättekonstigt att säga så. Det är ju i och för sig så att småbarn, bäbisar, nyfödda, de har ju ett väldigt mycket större sömnbehov visserligen än vad vuxna har. Det finns individuell variation men man brukar säga då normalt så sover nyfödda mellan 14 och 17 timmar. Så att de sover ju mycket men de sover ju inte sammanhängande utan väldigt fragmentariskt och det finns ju också bäbisar som tycker om att sova på dagen och vara uppe och röja på nätterna i högre utsträckning.

Björn Hedensjö Gud, vad skönt att man är igenom det där känner jag nu.

Maja Åström Ja, jag med.

Emma Frans Verkligen. Det var ju en jättetuff period. Sedan så när de blir några månader då kan de sova upp till fem timmar sammanhängande. Och då brukar man säga att de sover genom natten vilket är ett hått mot alla oss som...

Maja Åström Inte haft ungar som har gjort det.

Emma Frans ... som inte fem timmar innebär en hel natt för. Men sen när de blir lite äldre då sover de ju tio timmar kanske, eller lite mer till och med, sammanhängande.

Björn Hedensjö Ja. Och då kan det ju också vara en ganska djup sömn, alltså när de är, vad vet jag, äh liksom såhär ämen 6-7-8...

Emma Frans Exakt. Nämen det är ju nästan... man borde ju nästan säga sova som ett skolbarn eller sova som ett småbarn snarare än sova... Och därför tycker jag att vi nästa gång ska granska påståendet "sova som en stock".



Maja Åström Hahaha!

Emma Frans Hur bra sover egentligen stocken?

Maja Åström Ok. Då vill vi ha en stämpel på det här - sleep like a baby.

Emma Frans Stämmer inte!

Knappljud/Falskt (Donald Trump) Because they are the fake-fake disgusting news.

Emma Frans Vi kanske ska sluta faktagranska olika talesätt?

Maja Åström Ja.... det... det beror på.

Emma Frans Det kanske är för lågt hängande frukt menar jag.

Maja Åström Mmm. Det tycker doktorn i epidemiologi men journalisten härborta hon tycker att det ändå är lite kul att testa lågt hängande frukt.

Emma Frans Ja. Jag ger mig.

Maja Åström I det här avsnittet av hjärta och hjärna så har vi kommit fram till följande. Morgonmänniskor är vinnare i livets lotteri. Det är mitt eget påstående och naturligtvis är inte alla morgonmänniskor vinnare per se. Det kan ju finnas massa olyckliga omständigheter runt detta, men i nån slags konspirationsteori om hur vi lägger upp vår dag så har de det lite lättare iallafall. Så kan vi säga. Det var sant. Vi har också kommit fram till att fem timmars sömn inte funkar, eller hur Emma?

Emma Frans För de flesta.

Maja Åström För de flesta. Det finns en liten-liten andel människor som tycker att det är toppen att göra och att det funkar för dem. Sen har vi också kommit fram till att "sleep like a baby", nej det är ju inte så att bebisar sover jättetungt och länge. De sover kanske bra under de små timmarna de sover.

Emma Frans De sover mycket totalt men ...

Maja Åström Men inte...

Emma Frans ... men inte fridfullt, skulle jag säga.



Maja Åström ... alla gånger. Björn Hedensjö, psykolog och författare, tack för att du kom hit.

Björn Hedensjö Tack för att jag fick komma.

Maja Åström Och Emma Frans. Vi ses igen!

Emma Frans Det var kuuul, som vanligt.

VINJETTMUSIK

Speakerröst Det här var Hjärta och hjärna från UR, med Emma Frans och Maja Åström. Dagens gäst var psykologen och författaren Björn Hedensjö som också kan höras i podden Dumma människor. Om du som lyssnar vill höra av dig till oss med synpunkter på programmet eller med idéer på ämnen som du vill att Emma och Maja tar upp – hör då av dig till oss på mejladress hjarata@ur.se eller lämna ett meddelande på vår telefonsvarare. Telefonnumret är 08-7849693.

VINJETTMUSIK

SLUT