

Tíðargreinin verður skrivað av skiftandi fólki, sum ikki dagliga eru knýtt at blaðnum. Evnini eru ymisk, men viðgera øll okkurt evni, sum er viðkomandi fyri tíðina júst nú.



Suni Poulsen
sálarfrøðingur

Komið og ballið okkum meira

Havi fyrri fyrstu ferð í lívinum gjørt eitt nýggjárslyfti; havi lovað mær sjálvum, at eg framvir skal sova meira

Istrembanini eftir at náa mest møguligt og fáa tað besta burturúr tilveruni, stjála vit ofta ein lítlan bita fyri og annan eftir av okkara náttarsvøvn. Tá puslispælið skal ganga upp í eina hægri eind – við karrieru, kvalitetstíð við familjuni, einum heimi, ið kann kappast við myndirnar í Kvinnu, regluligari motión, avtalum við vinfólk og helst einum lívsstílslektrum frítíðarítrivi afturat – ja, so er ofta bert svøvnurin eftir at taka av.

Leiðandi serfrøðingar á økinum meta, at vit í miðal sova ein til tveir tímar minni í dag, enn vit gjørdur fyri 60 árum síðani. Afturi í 50'unum svóvu t.d. 2-3% av teimum arbeiðandi í USA minni enn 6 tímar um náttina. Í dag er talið tíggujufaldað til heili 30%. Og rákið sær út til at halda áfram; farteldan og snildfonin eru komin inn í sovi-kamarið afturat flatskerminum og skaldsøguni. Og aftur ein líttil biti verður stolin av náttarsvøvninum.

Hvat vita vit um avleiðingarnar av at sleipa okkum gjøgnum vikuna við einum støðugum svøvntróti?

AFTANÁ BERT EINA NÁTT

Við ov lítlum svøvn, gerst tað truplari at savna uppmerksemið, arbeiðsminnið gerst verri, og vit gerast sum heild seinri í heysinum. Klár, kreativ og skjót hugsan fellur við heilt upp í 60%.

At vit soleiðis gerast bleytari í knokkinum hevur eisini við sær, at vit í týðandi mun missa tamarhald á kenslulívinum. Vit gerast meira illfýsin, uppgevandi og impulsiv. Aftaná longri tíð við svøvntróti eru vit í vanda fyri at fáa strongd, tunglyndi og angist.

Umfram at vit sostatt gerast munandi minni spennandi at vera saman við, økist vandin fyri vanlukkum týðandi. Granskarar gerast støðugt meira tilvitaðir um, at ein stórur partur av ferðsluóhappum og arbeiðsvanlukkum skyldast, at vit reika svøvn tung runt, sum zombiir í gerandisdegnum.

Fleiri serfrøðingar halda

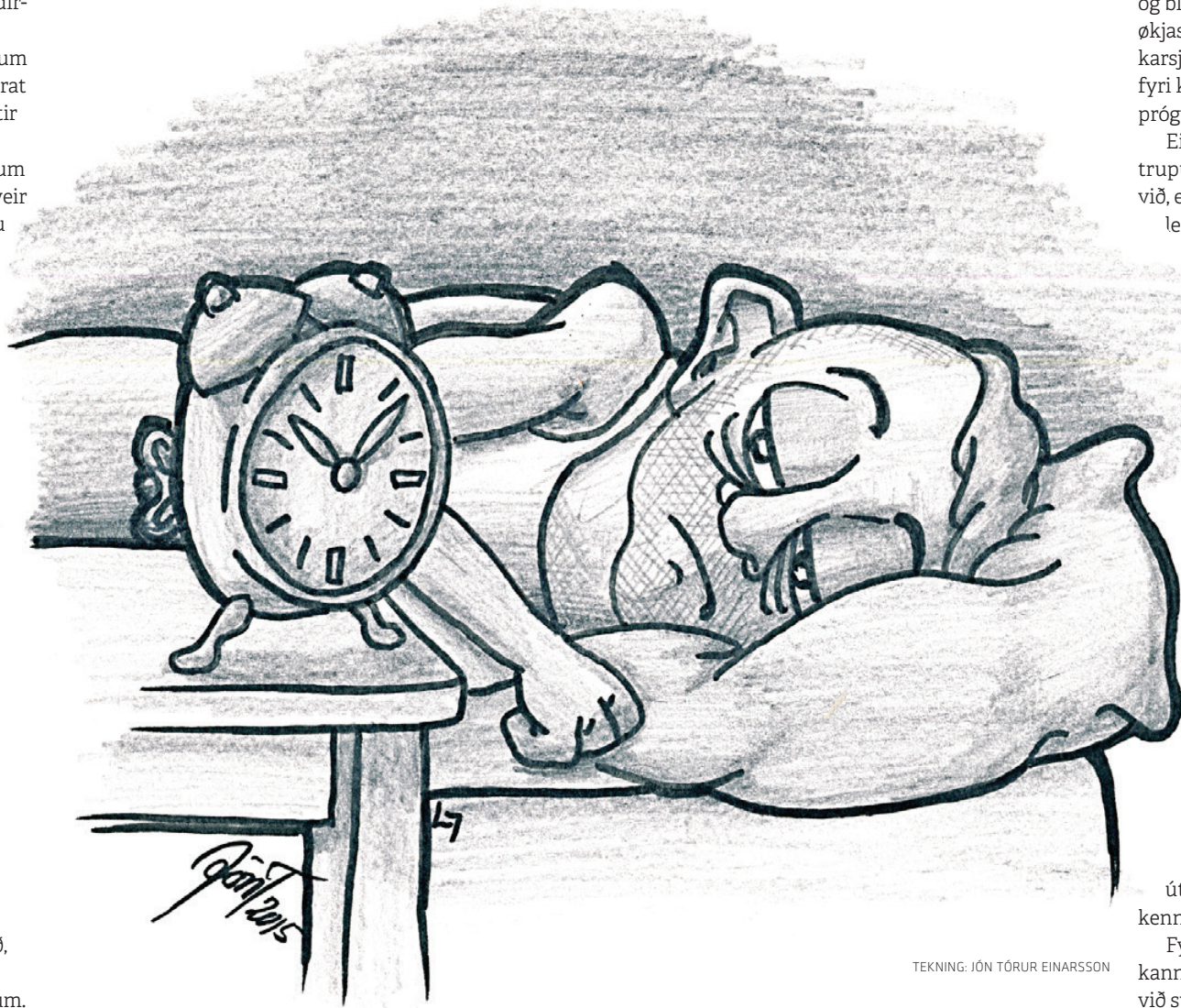
t.d. at vantandi svøvnur var týðandi orsök til tvær tær størstu tøkniligu vanlukkurnar nakrantíð. Báðar hendu í 1986 – ávikavist størsta kjarnorku-vanlukkan í søguni, Tjernobyl, og rúmdarraketin Challenger, ið sprongdist bert ein góðan minutt aftaná fráferð.

VIT ARBEIÐA ENN VIÐ AT finna út av, júst hvussu aktivur heilin er, ímeðan vit sova. Partvís førir heilin seg sjálvan ajour – óneyðug sambond millum heilakyknur lúkast burtur, ímeðan nýggj neyðug sambond styrkjast. Og heilin ger høvudsreingerð; tey vandamiklu eiturevni, ið liggja eftir sum rusk aftaná virksemi ein vanligan gerandisdag, skolest út. Tað er vaks-

andi illgruni um, at órógvast hetta náttararbeiðið, økist vandin fyri eitt nú alzheimer's.

Fleiri av okkum royna at snýta við at sova eitt sindur minni mánadag til fríggjadag, og so sova nakað meira í vikuskiftinum. Men hetta roknistykkið gongur ikki upp. Svevur tú t.d. 6 tímar mánadag til fríggjadag, og so 10 tímar leygardag og sunnudag, so vantar tær enn

»Hvat vita vit um avleiðingarnar av at sleipa okkum gjøgnum vikuna við einum støðugum svøvntróti?«



TEKNING: JÓN TÓRUR EINARSSON

»Eitt gott boð er at yvir 30% av trupulleikunum, vit fara til læknan við, eru knýttir at svøvn«

heili 6 tímar av svøvn fyri at vikan gongur upp. Tað tekur langa tíð at náa javnvág í tørvinum aftaná, eitt longri tíðarskeið við undirskoti á kontoini.

Eftir longri tíð byrjar tað at ganga út yvir likamið – vit taka uppá í vekt, immunverjan viknar og blóðtrýstið fer upp. Harumframt økjust sannlíkindini fyri hjarta- og karsjúku, sukursjúku, umfram at fyri krabbameini – tað varð nýliga prógvað.

Eitt gott boð er at yvir 30% av trupulleikunum, vit fara til læknan við, eru knýtt at svøvn, antin beinleiðis ella óbeinleiðis. Allíkvæl er svøvnur í sær sjálvum sjáldan miðdepil, tá vit tosa heilsu.

GRANSKARAR KRING ALLAN HEIM ROYNA

at finna út av, hví diagnosur sum tunglyndi, angist og serliga strongd siggja út til at vaksa og vaksa. Hetta eru alt diagnosur, ið órógva svøvnin – plaga vit at siga. Vit skulu nokk í nógv størri mun byrja at hyggja øvugt at hesum samanhangi – og byrja at spyrja: Í hvussu stóran mun elvur okkara vaksandi lyndi til svøvn-anorexi til økta útbreiðslu av sálarligum eyðkennum?

Fyri at kanna hvat tú sjálvur kann fáa burturúr við at gera nakað við svøvnin er sera einfalt – far og balla teg nakað áðrenn, tú plagar!

OG UM TÚ VAKNAR MITT um náttina, tak tað so í fyrstu syftu heilt róligt. At sova út í eitt, helst millum 7 og 9 tímar, er eitt lutfalsliga nýtt fyrirbrigdi. Søguførðingar eru samdir um, at dominerandi svøvn-mynstrið frá fornöldini og heilt fram til idnaðarkollveltingina mitt í 1700-talinum, var tvær fasur av svøvn, sum varð avbrotin av einum til tveimum tímum, har fólk lógu vakn. Næstu ferð tú vaknar mitt um náttina, hugsu so um øll tey ættarlið, ið hava ligið á sama hátt – heilt rólig, uttan panikk – og grundað á dagin ið fór, dagin ið kemur og um tilverunnar gátuføri sum heild.