

Varför sover vi?



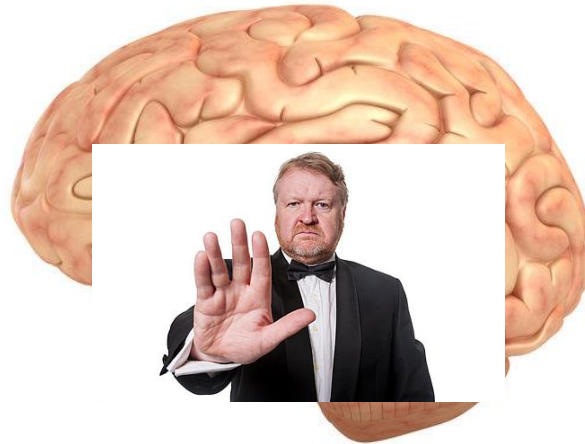
**Sömn är en period där upplevelser
under föregående vakenhet bearbetas!**



Varför sover vi, ur ett hjärnperspektiv?



**Minskar yttre påverkan! Det innebär
att delar av hjärnan som avänds mycket
under vakenhet kan vila!**

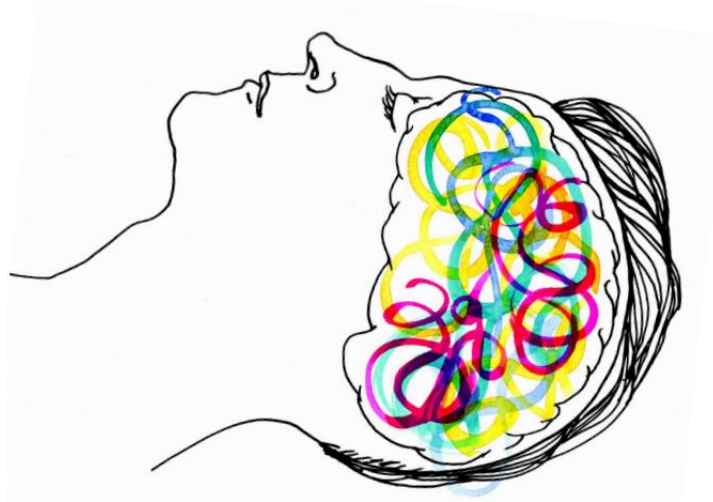


Mr. Thalamus

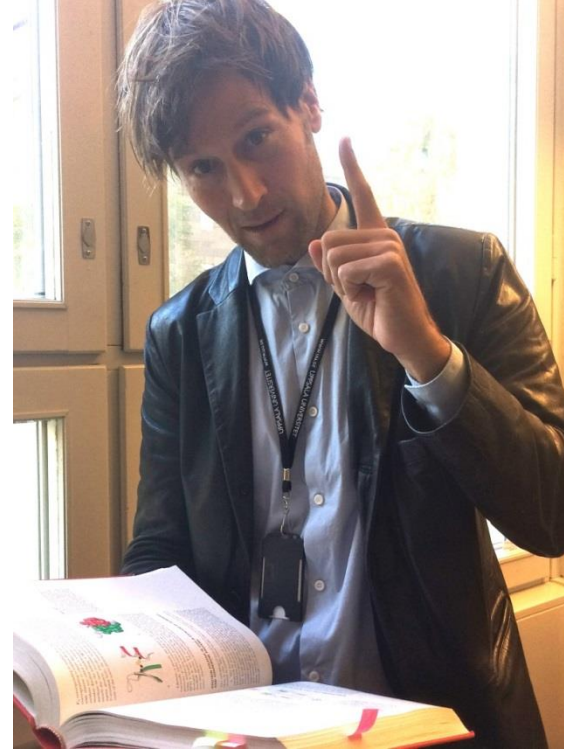
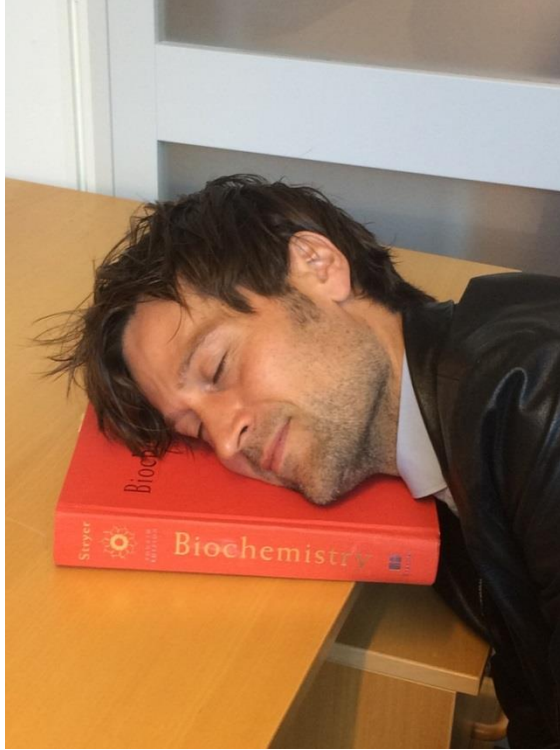
Onödig information – bort med den!



Sömn gynnar kreativitet!



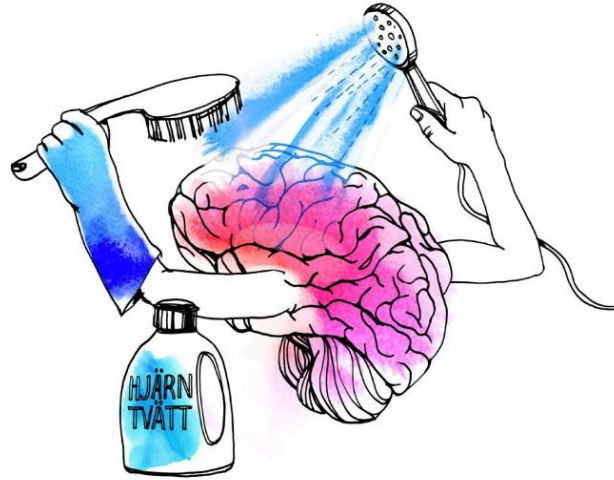
Sov på saken!



Sömn avdramatiserar dina känslor!



Sömn rensar din hjärna!



Varför sover vi, ur ett kroppsperspektiv?



Stärkar ditt immunförsvar!



Sömn ger kroppen möjlighet att återhämta sig

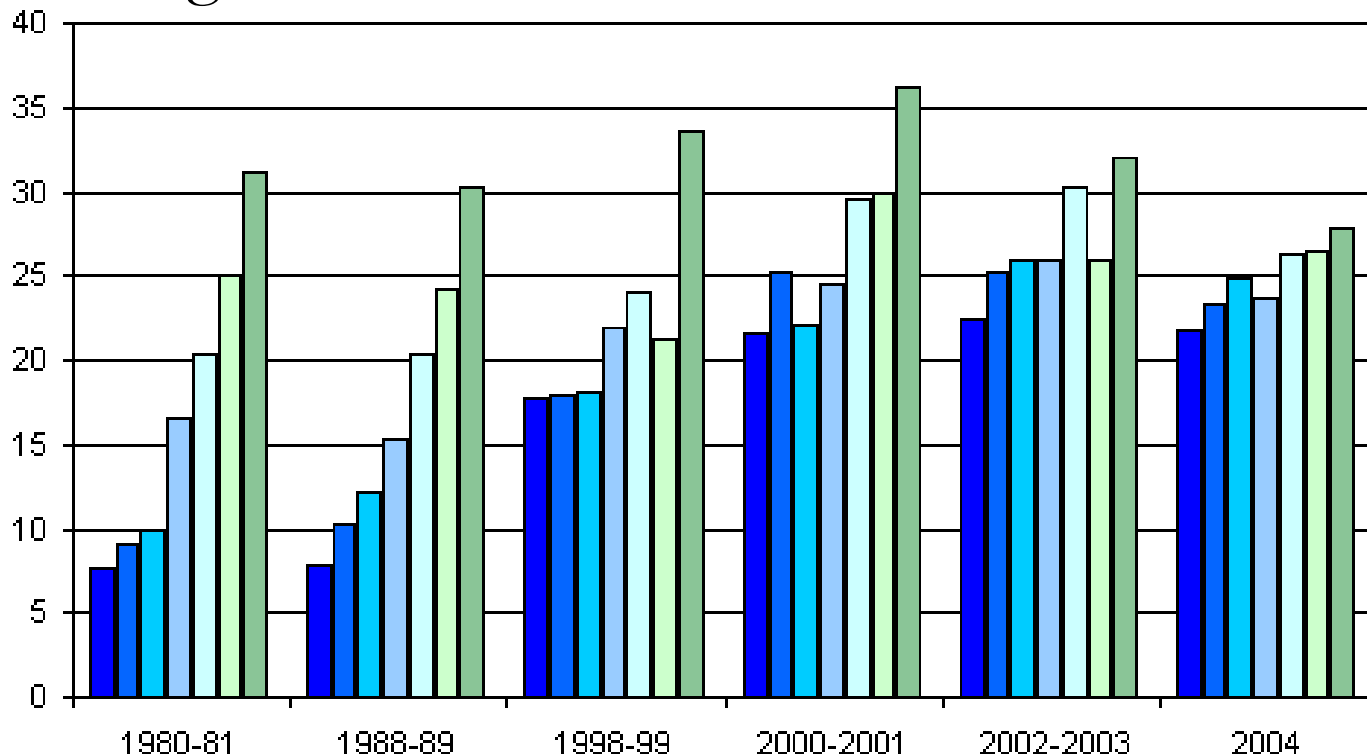


Hur bra sover vi?



Sömnpproblem - förekomst

% av de tillfrågade



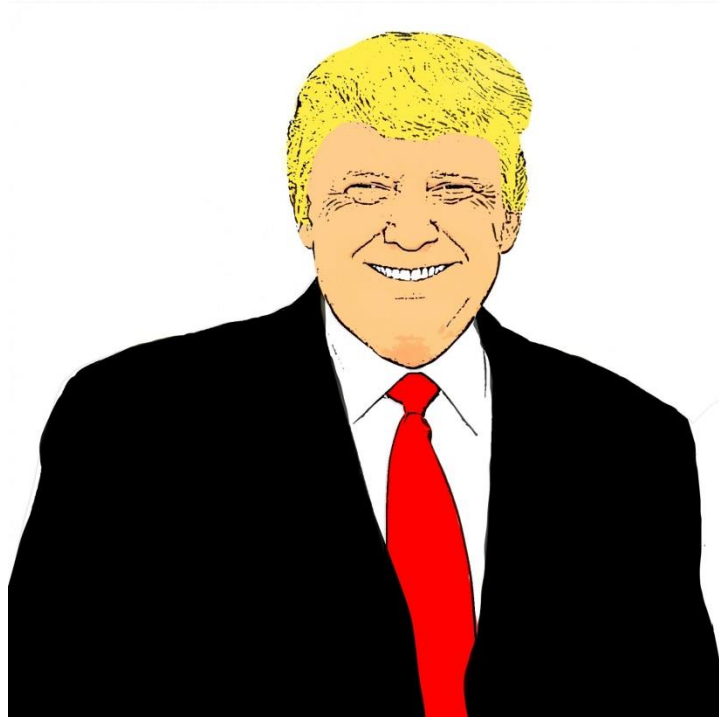
Källa: SCB

Ålder ■ 16-24 ■ 25-34 ■ 35-44 ■ 45-54 ■ 55-64 ■ 65-74 ■ 75-84 år

Orsaker till sömnstörningar



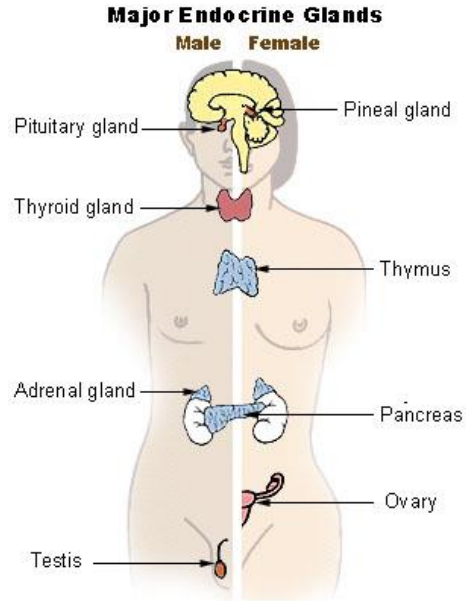
Sleep is for the lazy ones!



No downtime!



Obehandlade sjukdomar!



Kortsiktiga konsekvenser



Sämre impulskontroll!



Nedsatt uppmärksamhet!



Social isolering eller opplevelsen av ensamhet



Långsiktiga konsekvenser



Ökat risk för (ofördelaktig) viktuppgång!



Snabbare hjärnåldrande!



Hur kan jag förbättra min sömn?



Skaffa dig dagliga rutiner som gynnar nattsömn



Skapa en trygg och lugn miljö i sovrummet!



Pausa!





Adlibris & Bokus
& Akademibokhandel



Amazon.de