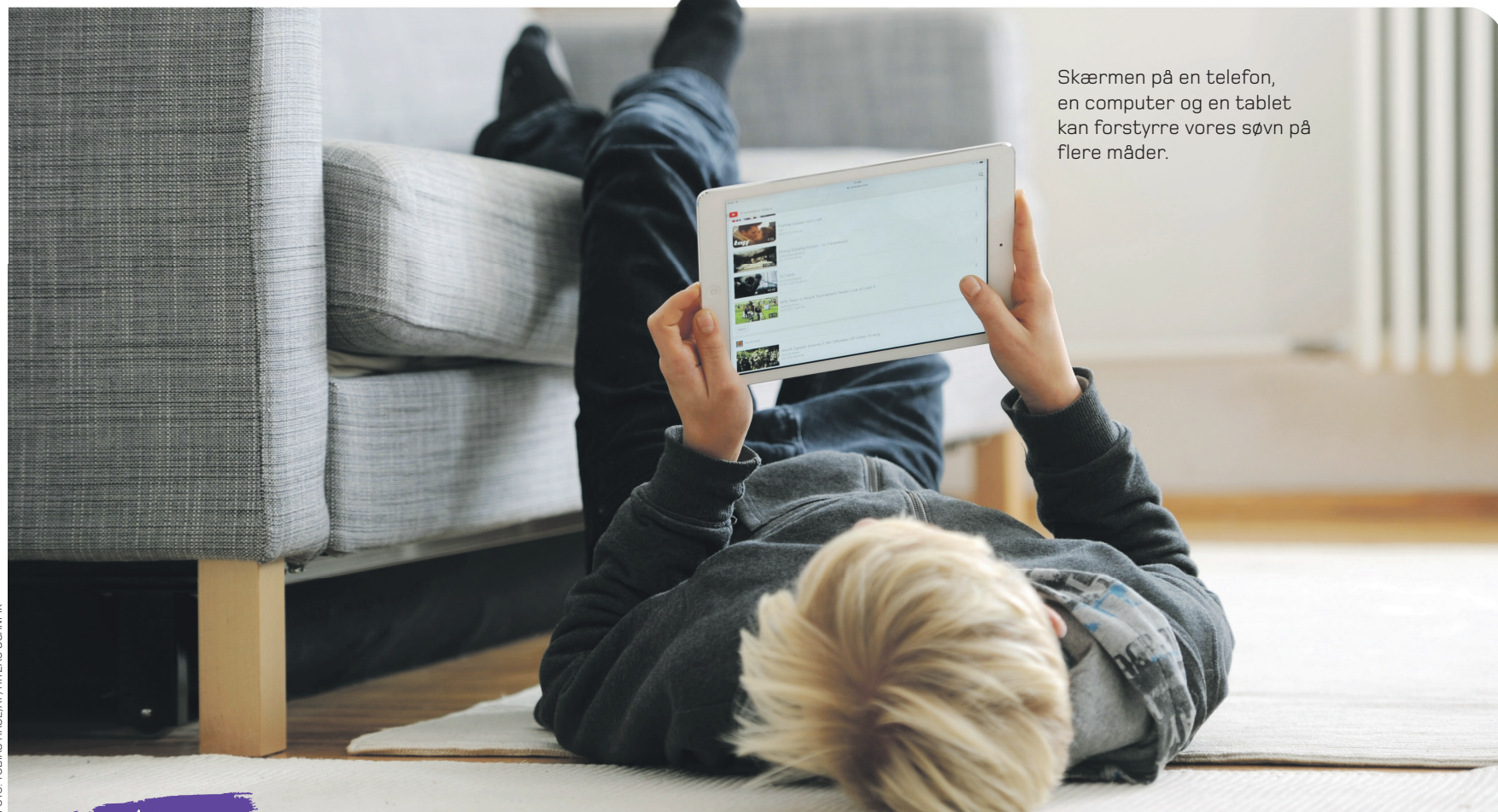


Indland

BAGGRUND



Skærmen på en telefon, en computer og en tablet kan forstyrre vores søvn på flere måder.

FOTO: TOBIAS HASE/AP/RIITZAU SCANPIX

SØVN

Hvad betyder skærmen for vores søvn?

Søvn har stor betydning for, hvordan vores hjerner og kroppe udvikler sig, og om de fungerer, som de skal. Men søvnen kan blive forstyrret, hvis vi bruger vores tablets og telefoner, lige inden vi skal sove.

Naja Hulvej Rod

Professor hos Institut for Folkesundhedsvidenskab



FOTO: VIDENSRÅD FOR FOREBYGGELSE

JOURNALIST: ANNA FREDSLUND SØJBERG

Måske kender du det: Du vil gerne lige kigge på din tablet eller telefon, inden du skal sove. Det er der nemlig rigtig mange, der gør – både børn og voksne. Nogle falder endda i søvn med telefonen i hånden. Men det er faktisk ikke så god en idé at kigge ind i skærmen, inden vi lægger os til at sove. For at forstå hvorfor, skal vi først kigge på, hvorfor det er vigtigt at få nok søvn.

Søvn betyder meget

Naja Hulvej Rod er professor hos Institut for Folkesundhedsvidenskab. Og hun forsker blandt andet i søvn, og hvad dårlig og for lidt søvn kan gøre ved os.

”Søvn betyder rigtig meget, fordi det er, når vi sover, at hele vores krop og vores hjerne genoplader. Hver dag sker der en masse små skader rundt i kroppen, og om natten sørger kroppen for, at de små skader bliver repareret igen, og at man får genopbygget en sund krop. Og søvn er også vigtigt for, at man vokser, og at kroppen udvikler sig, som den skal,” siger hun.

Søvnen hjælper også hjernen med at sortere i al den information, vi får i løbet af en dag.

”I forhold til hjernen får vi rigtig meget information i løbet af en dag, og vi får mange indtryk. Og søvnen hjælper os med at putte al den information i de rigtige kasser, så vi kan håndtere det,” siger Naja Hulvej Rod.

Anbefalinger til søvn

Sundhedsstyrelsen har nogle anbefalinger til, hvor mange timers søvn vi skal have hver nat. Og hvis man er mellem 7 og 12 år, så skal man gerne sove 9 til 11 timer i døgnnet. Får man for lidt søvn, kan det have betydning for, hvordan man har det.

”Nogle undersøgelser viser, at det kan være svært at være social og være sammen med ens venner, hvis man er træt, og man bliver lidt hurtigere sur,” siger Naja Hulvej Rod.

Søvnen har faktisk også betydning for, hvor gode vi er til at bekæmpe virus.

”Det betyder noget for, hvor modstandsdygtig



I 82 år har man kunnet ringe til en talemaskine ved navn Frøken Klokken for at få at vide, hvad klokken var. Men det er slut nu – Frøken Klokken lukker nemlig. Det er blevet nemt at få klokken at vide, så det er meget få personer, der ringer ind til Frøken Klokken. Kilde: Ingeniøren

kroppen er, hvis man bliver udsat for virus,” tilføjer hun.

Det er dog vigtigt at sige, at det ikke er unormalt, hvis du sover dårligt i et par nætter.

”Det er kun, hvis man over længere tid har svært ved at sove, at man kan være bekymret for de her ting,” siger Naja Hulvej Rod.

Og selvom Sundhedsstyrelsen har nogle anbefalinger til, hvor meget søvn vi skal have, så understreger Naja Hulvej Rod, at vi alle er forskellige.

”Det skal handle om, at man føler sig udhvilet om morgenen, så når man først står op, skal man føle sig klar til dagen,” siger hun.

Skærmen forstyrrer søvnen

Noget, der har betydning for, om vi får nok og god nattesøvn, er skærme. Skærmen på en telefon, en computer og en tablet kan nemlig forstyrre vores søvn på flere måder.

”Alt tyder på, at det er en dum idé at bruge skærm før sengetid. Der er flere ting i det. Det ene er det **blå lys** fra skærmen. Der er ingen

tvivl om, at meget skarpt blå lys kan være med til at minimere det søvnhormon, der hedder melatonin, som er det, der er med til at gøre os søvnige,” siger Naja Hulvej Rod.

Det betyder også noget for vores tanker, hvad man ser på skærmen.

”Man kan se noget på skærmen, som man så ligger og tænker over bagefter. Man får en snap eller ser en video på TikTok, som så kører rundt i hovedet på en, når man har slukket telefonen. Og så er ens hjerne aktiveret på en anden måde, end hvis man har læst en bog,” siger hun.

Og det kan være svært at slippe skærmen, når man først er gået i gang.

”Rigtig mange platforme er designet til at beholde dig på platformen. Så hvis du ser en serie på Netflix, kommer den næste episode med det samme, eller hvis du ser en video på TikTok, så kommer næste klip lynhurtigt. Så hvis man ligger i sengen med sin telefon eller tablet, kan det være svært at stoppe, og på den måde får man mindre søvn,” siger Naja Hulvej Rod.

Råd til en god nattesøvn fra Naja Hulvej Rod:

Det er vigtigt, at man ikke bliver bekymret over at få nok søvn, hvis det kun er en eller et par nætter, man ikke kan sove. Men hvis du gerne vil sikre dig en god nattesøvn, så er der nogle ting, du selv kan gøre:

1. Det er altid godt at komme ned i gear. Det er jo meget forskelligt, hvordan folk slapper af. Men både ens hoved og krop skal komme ned i gear. Du kan eventuelt læse en bog.
2. Stå op og gå i seng på regelmæssige tidspunkter. Det hjælper også at være fysisk aktiv i løbet af dagen, så sover man bedre om natten. Og så skal soveværelset have den rette temperatur – der må ikke være for koldt eller for varmt.
- 3 Hvis du kigger på en telefon eller tablet, inden du skal sove, så sørg for at indstille lyset på din telefon eller tablet til natteindstilling. Så hvis du alligevel kommer til at kigge på den, så er den ikke på dagsbelysning, og så får du ikke det skarpe lys i øjnene.



Hvis du kigger på en telefon eller tablet, inden du skal sove, så kan det være en god idé at indstille lyset på din telefon eller tablet til natteindstilling.



Hvad betyder det?

Blå lys: Lyset fra skærme på telefoner, tablets og computere har et blåligt skær.