

## Recension av boken ”Sömn sömn sömn”

Pernilla Garmy, docent, biträdande professor Högsolan  
Kristianstad/Lunds universitet

- **Bokens titel:** Sömn sömn sömn
- 192 sidor
- **Förlag:** Bonnier fakta, 2018
- **Författare:** Christian Benedict och Minna Tunberger
- **ISBN** 978-91-7424-858-6

**Boken ”Sömn sömn sömn” berättar om sömnen och om varför vi sover. Ett lovvärt och läsvärt initiativ som ligger helt rätt i tiden menar Pernilla Garmy, barnsjuksköterska och universitetslektor vid Högsolan Kristianstad.**

Har du sovit gott? Svaret på denna enkla fråga kan också ge ledtrådar till ditt övriga mående; din fysiska och psykiska hälsa, din vikt, din kreativitet, dina kognitiva förmågor. Detta konstaterar sömnforskaren Christian Benedict och journalisten Minna Tunberger i den nyutkomna boken ”Sömn sömn sömn”.

För ett par år sedan kom boken ”Hjärnstark”, där psykiatrikern Anders Hansen lyfte fram forskning om hur fysisk aktivitet påverkar vår hjärna. Denna bok påminner om ”Sömn sömn sömn” då de båda, levande och grundligt, går igenom det aktuella forskningsläget på ett lättfattligt och lättillgängligt sätt.

Detta är ett lovvärt initiativ. Fler forskare bör nå ut med sina forskningsresultat på ett lättbegripligt sätt och boken är därför mycket läsvärd, både för en intresserad allmänhet, men även för hälso- och sjukvårdsprofessionerna. Med detta sagt finns det ändå några saker som stör läsningen. Medan Anders Hansen med lätthet kunde glida från forskningsresultat till hur dessa kan användas i praktiken, i mötet med patienter, finner jag tilltalet något klumpigare i ”Sömn sömn sömn”.

Benedict och Tunberger gör ett utmärkt arbete när de beskriver sömnens mekanismer och förklarar komplicerade neurologiska fenomen. Däremot har tilltalet till tänkta personer med sömnbesvär ett ovanifrån-perspektiv som inte riktigt hör hemma i dagens hälso- och sjukvård. Ett exempel är följande citat: ”Och tänk om du lider av sömnbrist och ska åka och storhandla? Då kommer du med stor sannolikhet att söka dig till kakhyllorna och smågodisladorna snarare än till grönsaksavdelningen – och du kommer att komma hem med matkassar fulla av hälsobovar. Tänk då också på att du inte bara gör dig själv och din vikt en otjänst. Dina barn, som öppnar kylan och ser läskflaskor istället för mjölkpaket på hyllan får också lida för att du inte har sovit ordentligt”.

Dessutom ger sig Benedict och Tunberger in i debatten om betydelsen av senarelagd skolstart hos tonåringar, och föreslår att gymnasieungdomar borde börja skolan framåt 9:30. På detta område behövs mer forskning – men det nämner inte Benedict och Tunberger. Amerikanska studier har visat lovande resultat när skolstarten senareläggs från 7:30 till 8:30, och rekommendationen i USA är således att skolstarten för ungdomar bör ske tidigast 8:30. Få skolor i Sverige startar dock innan klockan 8 på morgonen. Det saknas studier som utgår från svenska förhållanden, och därför hade ett mindre tvärsäkert uttalande varit mer rimligt.

Men med dessa förbehåll är ändå slutsatsen att Benedict och Tunberger gemensamt skrivit en ambitiös och angelägen bok. Med tanke på den epidemiska omfattningen av sömnbesvär hos befolkningen är behovet av kunskap om sömn och sömnsvårigheter extremt stort. Nyligen disputerade distriktssköterska Christina Sandlund vid Karolinska institutet med en avhandling om hur sjuksköterskeledda sömngrupper i primärvården effektivt kan minska sömnbesvär och förbättra sömnkvaliteten. Livsstilsförändringar, exempelvis en stabil dygnsrytm, utomhusvistelse, sund mat och motion, samt stöd i grupp har visat sig vara mer framgångsrika än sömnläkemedel. Och därför är upplysande böcker som Benedicts och Tunbergers ”Sömn sömn sömn” helt rätt i tiden.

**Kontakt:** [pernilla.garmy@hkr.se](mailto:pernilla.garmy@hkr.se)