

## Svefn

Oft hefur takmarkaður svefn verið paraður saman við heljarmenni og dugnað. Því meira sem svefn og svefnþörf er rannsakað því erfiðara er að para þessa þætti saman.

Svefn er einn af grunnstoðum andlegrar- og líkamlegrar heilsu. Það er bæði orkusparandi og endurnærandi að sofa og í svefni vinnum við úr áreitum sem eiga sér stað í vöku. Þegar við sofum gefst líkamanum tækifæri til viðgerða og uppbyggingar.

Til þess að einstaklingar uppfylli svefnþörf sína og upplifi sig úthvíldan er ráðlagt að fullorðnir einstaklingar sofi í 7-9 klukkustundir, ungmenni sofi í 9-11 klukkustundir og grunnskólabörn í 9-13 klukkustundir (Embætti landlæknis, 2019).

Svefnleysi og óreglulegur svefn getur haft áhrif á lundarfar, rökhugsun og frammistöðu. Það veikir ofnæmiskerfið og dregur úr afkastagetu. Ein algengasta orsök svefnleysis er langvarandi streita sem getur bæði valdið auknum kvíða og depurð. Svefnkortur hefur einnig áhrif á hormónabúskap og veldur brenglun á framleiðslu *Grenhlins* og *Leptíns*, sem oft eru kölluð „hungurhormónin“.

Það sem gerist í vansvefta líkama er að líkaminn framleiðir aukið magn af *Grehlini* sem hefur lystaukandi áhrif á sama tíma og það dregur úr magni *Leptíns* í blóðinu sem sendir heilanum þau skilaboð að líkaminn sé orðinn saddur, oft kallað „sedduhormónið“.

Nú í samkomubanninu er gott að nýta tímann og koma sér upp góðri svefnrúttínu. Státum okkur af því hversu vel og lengi við sofum, miðlum bjargráðum til að auka svefn náungans og verum stolt af því að hlúa að svefninum okkar!

### Góð ráð:

- Vaknaðu alltaf á svipuðum tíma, bæði á virkum dögum og um helgar.
- Reyndu að leggja þig ekki á daginn, það getur dregið úr gæðum nætursvefns.
- Notaðu rúmið aðeins fyrir svefn og kynlíf. Ekki borða, horfa á sjónvarpið eða vinna upp í rúmi.
- Dragðu úr áreiti í svefnumhverfi þínu, hitastig, hljóð og lýsing hafa áhrif á gæði svefns.
- Vertu meðvitaður um neyslu á koffíni hefur áhrif á gæði svefns.
- Róleg kvöldrúttína og takmörkun á tölvu- og skjánotkun, minnsta kosti 1 klukkustund fyrir svefn.
- Áfengi hefur mjög skaðleg áhrif á gæði svefns en margir líta svo á að áfengi hjálpi með svefn fyrir þær sakir að það getur hjálpað fólki að detta út en það rýrir svefngæðin mikið.

**Sofðu vel,**

**Guðrún Magnúsdóttir**

Lýðheilsufræðingur Reykjanesbæjar

