

ARBETA MINDRE OCH LÄR DIG MER

Ofta får jag frågor om detta med ork, vila och sömn.

Många studenter tycker att de måste arbeta i stort sätt dygnet runt för att kunna hänga med. De är oroliga att missa något i fall de gör något annat än läser. De arbetar till sent på kvällen och trillar i säng.

Andra har svårt att komma igång med studier på kvällen. Går och drar, fixar en del praktiskt som att tvätta eller baka, slötittar på TV för att koppla av eller någon annan aktivitet. När de väl kommer igång med läsandet, så kan det dra ut till sent på natten.

Båda grupperna sover oroligt, är ofta trötta och spända på dagarna. Vid någon föreläsning med lågt tempo sjunker uppmärksamheten, huvudet nickar till och minnesluckan skapades.

Kanske är det vårt Lutherska arbetsideal som spökar i ryggmärgen. Att arbeta mindre och ge tid till hjärnans och kroppens återhämtning gör att du efteråt har lättare att lära.

En hel del av det jag tar upp här är mycket enkelt: du har säkert sett det mesta förut. Jag ber dig dock att läsa artikeln med nyfikna ögon och fråga dig: följer jag detta mönstret? Kan jag ändra mig till något bättre? Vi lever alltför ofta slentrianmässigt.

Trötthet och Droger

Låt oss slå fast:

Trötthet är ingen bristsjukdom på kaffe. Eller någon annan drog.

I Fri Teknik (september -89) finns en artikel om ett medel som franska forskare funnit, som tillåter kroppen att vara alert under någon natt t ex under tentamenläsning eller bilkörning. Medlet skulle inte ha några av de biverkningar som andra droger har vilka ger samma effekt t ex kaffe och amfetamin. Självt är jag mycket tveksam till droger. Jag provade amfetamin under en kort tids mattestudier. Nog var jag alert alltid, men när drogen slutade verka, var det som ett klubbslag i skallen. Något år efteråt lärde jag mig avspänning, självhypnos och sedan meditation och märkte att jag fick samma pigghet i kroppen av egen kraft. Jag hade kontroll över min vakenhet utan drogen.

Trötthet är en signal från kroppen och hjärnan om att vila och inre samling behövs. I alla sammanhang gäller det att sträva efter att leva i samklang med sin biologiska rytm. Gör du det kan du utträtta storverk. Försöker du motarbeta så måste din kropp arbeta både mot det du vill jobba med och mot ditt gift. Det blir en två-fronts kamp.

Mitt råd till alla studenter jag möter är att hitta sin biologiska rytm och leva i den rytmen. Låt mig först kort beskriva huvuddragen i denna rytm och sedan ge några tips om praktiska övningar.

Sömncykler

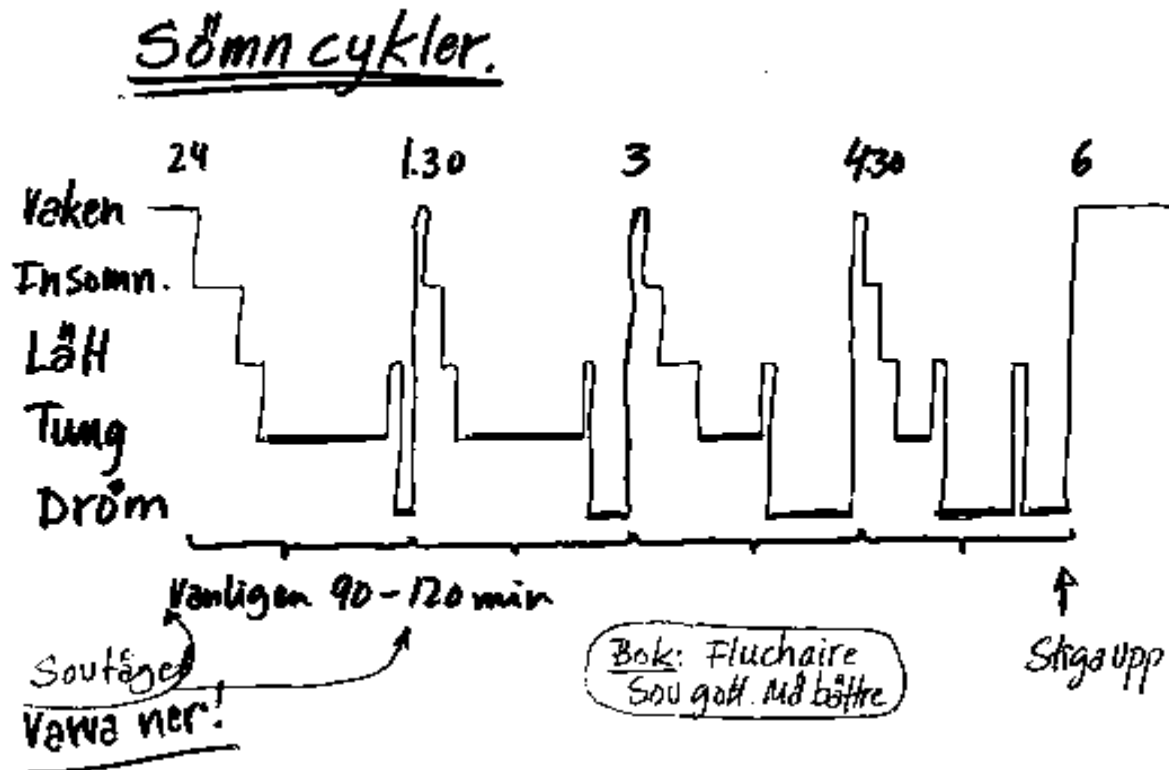
Det är ganska enkelt att ordna till sin vila. Boken Sov gott - Må bättre innehåller bra beskrivning av sömnens, drömmens och vaknandets mekanismer. Den är skriven av fransmannen Pierre Fluchaire som i flera böcker och TV-program har beskrivit hur man skaffar sig en god och närande sömn.

Den vilokonst som Fluchaire lär ut baseras på begreppet sömncykler. Bakom ligger att vår kropp har en biologisk inneboende dygnsrytm med växlingar mellan vila och aktivitet. Under dagen märker vi av den på att vi är lite dåsiga då och då när vi har lite att göra. Här är ett bra sätt att ta reda hur lång bascykel du har: klocka dig mellan tidpunkterna för dåsighet: signalerna är tydliga: gäspningar, tunga ögonlock, kliande ögon, ett huvud som vill nicka till. På kvällen märks det tydligast.

Periodlängden varierar mellan 80 och 130 min för olika människor, men är alltid lika lång för samma individ. Under natten tar intervallen karaktär av sömncykler. Varje sömncykel innehåller olika stadier vilka kännetecknas av olika hjärnaktivitet. Varje stadium leder oss djupare in i sömnen och i det sista och femte (paradoxala) stadiet kommer drömmen. Efter den stiger medvetandet upp till ytan, vi vaknar till en stund innan vi går in i nästa sömncykel.

Det viktiga är att vi avbryter sömnen när en cykel är slut och inte låter väckarklockan ge hjärnan ett piskrapp när hjärnan är djupt nere. Egentligen är det viktigare än hur många sömncykler vi hinner passera. Tänk i sömncykler när du tänker på hur länge du ska sova. Glöm det där med 7-8 timmars sömn. Det är ett medeltal. Som att säga att

alla ska ha skor i storlek 39. Nej, sömnbehovet varierar mycket mellan oss och även mellan olika tillfällen för samma individ.



I detta exemplet är perioden 90 min. Han insomnar kl 24 och vaknar till kl 1.30, 3 och 4.30 för att vakna helt kl 6. Här kan du även se hur du gör för att komma in i en bra rytm. Säg att du behöver stiga upp senast 7.00 för att hinna till arbetet. Om du nu känner att du har en annan rytm, så ställ väckarklockan på 7.00 och vakna då och Stig upp! Efter ett tag (1-2 veckor) kommer din kropp att ställa om sig så att dina sovtåg kommer enligt figuren strax före 22.00, 23.30 och 1.00. Du har ruckat ditt schema!

Min egen sömncykel är 90 min. Jag vaknar kl 6 plus minus 10 min utan väckare, om jag har somnat in (ca) halv elva, tolv, halv två, tre eller halv fem. Jag är mycket nogga med att lägga mig vid dessa sovtåg. Under långa perioder kan jag klara mig med två eller tre cykler. Några gånger i månaden sover jag ut med att ta en högst två extra cykler. Tar jag fler blir jag tung i huvudet. Här låter jag väckaren markera lämplig tid att stiga upp. Och inte ta någon siesta den dagen, utan endast blixtsömn eller avspänningsövning. På sommarlovet har jag ingen väckare.

Vi kan lagra sömn!

Ta en sov-paus så ofta du inte har något annat för dig.

Kort sömn har olika effekt på förmiddag och eftermiddag. Under förmiddagens kort-sömn dominerar dröminslaget (paradoxala stadiet). Medan på eftermiddagen dominerar den djupa sömnen med sin för kroppen läkande effekt.

Då rensas kroppens celler från restprodukter snabbare.

Sömntåget passerar alltså ungefär varannan timme, alltid punktligt och med tydliga signaler på dåsighet. För att somna räcker det att kliva på tåget. Det behövs inga sömnmedel när naturen själv dvs vår hjärna, håller oss med utmärkta hjälpmedel. Och när motsvarande signaler kommer under dagen - alltid lika regelbundet - då går det bra att ta en kort tur med sömntåget.

Ta en sömnkur varannan månad! Ligg i sängen en hel helg. Gå bara upp för att äta och annat ytterst nödvändigt.

Sömnkvalitet = antal cykler x sömnens djup

En del talar endast om antal sovtimmar som sömnmängd. Det är viktigt att även fördjupa sömnen. T ex genom att sova i "lagom-miljö": temperatur, rymlig och skön säng, halvmätt mage, tyst osv

Några praktiska övningar

Det kan ta 1-2 veckor innan du märker någon förändring själv, så ge inte upp för tidigt. För att vara helt säker, bör du leva med din nya ordning i en hel månad. Några av råden har jag nämnt i tidigare artikel.

- För en gäsp-dagbok under en eller två veckor som är normala. Skriv i en tabell t ex när du vaknat under natten, när du vaknade på morgonen, när väckaren ringde, när du gäspade, när du drack kaffe (och vilken effekt det gav), när du gjort avspänning eller blixtsömn, när du sovit på dagen, när du började varva ner på kvällen, när du lade dig i sängen, när du somnade. Du lär känna din biologiska rytm.
- Varva ner varje kväll efter pluggandet. Undvik det som du vet piggar upp: TV, kaffe, etc. Gör det som tillåter att ögonen blir passiva: lyssna på musik, läs en vanlig bok, kryp tätt intill din älskade. Ta så god tid på dig att du ligger i sängen när lämpligt sovtåg är på väg in. Det kan vara för sent att släpa sig in på toa och sedan bli hel pigg av att borsta tänderna. Om du ligger i sängen och läser så var beredd att lägga bort boken när som helst. Undvik "att bara läsa ut kapitlet". Sovtåget kan då ha gått iväg. Om du någon kväll missar sovtåget vänta då på nästa. Det är mer slitsamt för kroppen att ligga och snurra i sängen ett tag och kanske komma i fel rytm.
- När du ligger i sängen och väntar på John Blund tillåt endast tankar om det som varit bra under dagen. Stort som smått: det du klarat av, problem du löst, leendet från tjejen i snabbköpet, tvätten som är klar osv. Endast sådant som verkligen har skett. Inga tankar om det du borde ha gjort dessutom, inget om den knepiga morgondagen. Förstå att det du tänker på sist innan du somnar går in i första drömmen.
- Vakna så att du kan ligga och njuta av morgonen i 5-10 min. Sträck på dig och tänk på den sköna dag du har framför dig. Full av utmaningar. OBS positivt tänkande.
- En gång i månaden (ungefär vid tiden för nymåne för de flesta) har många människor mindre sömnbehov. Prova att ta några arbetsnätter då. Och följ din sömncykel noga.
- När man har ett olöst problem som surrar i hjärnan, så händer det att man vaknar mitt i natten helt klarvaken, kanske lite orolig, men redo att arbeta med det problemet. Stig då upp och utnyttja klarsynen. Den brukar vara några min, högst 20 min.
- Under dagen då du inte har något annat för dig så gör en avspänningsövningen eller ta en sömnpaus. T ex vid för- och eftermiddagsfikat, sov 10 -15 min efter lunchen, men 10 min före lektion börjar.
- Ta en **blixtsömn** så ofta du känner behov. t ex vid kontraster, under Nytaget när du läser hemma. Blixtsömnen innebär att sitta och nicka till så ordentligt att hjärnan åker ner i alfa-nivån, men enbart för några sekunder. Du kan hålla en tung skramlande sak (nyckelknippa) i handen, som åker i golvet med ett brak när handen slappnar av helt. Sträck på dig och tvätta gärna ansiktet med kallt vatten efteråt. Om du fortsätter att sova när grejen har fallit, så behöver du det. Ta då och förläng din nattsömn med en cykel de närmaste nätterna.
- Två skivor sömn om vardera 15-20 min under dagen kan minska sömnbehovet på natten. Churchill sov en cykel (2 tim) efter lunch varje dag och kunde minska sin natt sömn med 2 cykler (4 timmar). Meditation och djupavspänning kan ha samma effekt på nattsömnen. När jag lärde mig meditera, minskade mitt sömnbehov radikalt.

Läs: Fluchaire, Sov gott, må bättre. Pocket och ICA-bokförlag 1985.