

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 mönster? 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.

Jag läste om ett medel som franska forskare funnit, som tillåter kroppen att vara alert under någon natt t ex under tentaläsning eller bilkörning. Medlet skulle inte ha några av de biverkningar som andra droger har vilka ger samma effekt t ex kaffe och amfetamin. Själv 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. Ett halvt år senare lärde jag mig metoder för avspänning och självhypnos och sedan senare zenmeditation 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 utträta storverk. Försöker du motarbeta så måste din kropp arbeta både med 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 (1985) 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 vila och sömn.

Senare forskning visar att det han presenterar är i stort sätt tillämpligt för många. Det är bra att börja med denna modell och sedan använda det som fungerar för dig och anpassa.

Faktiskt är människan egentligen en biokemisk processindustri. Som sådan trivs människan bäst med en regelbunden rytm och vi har flera biorytmer.

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, speciellt när vi har lite att göra. Här är

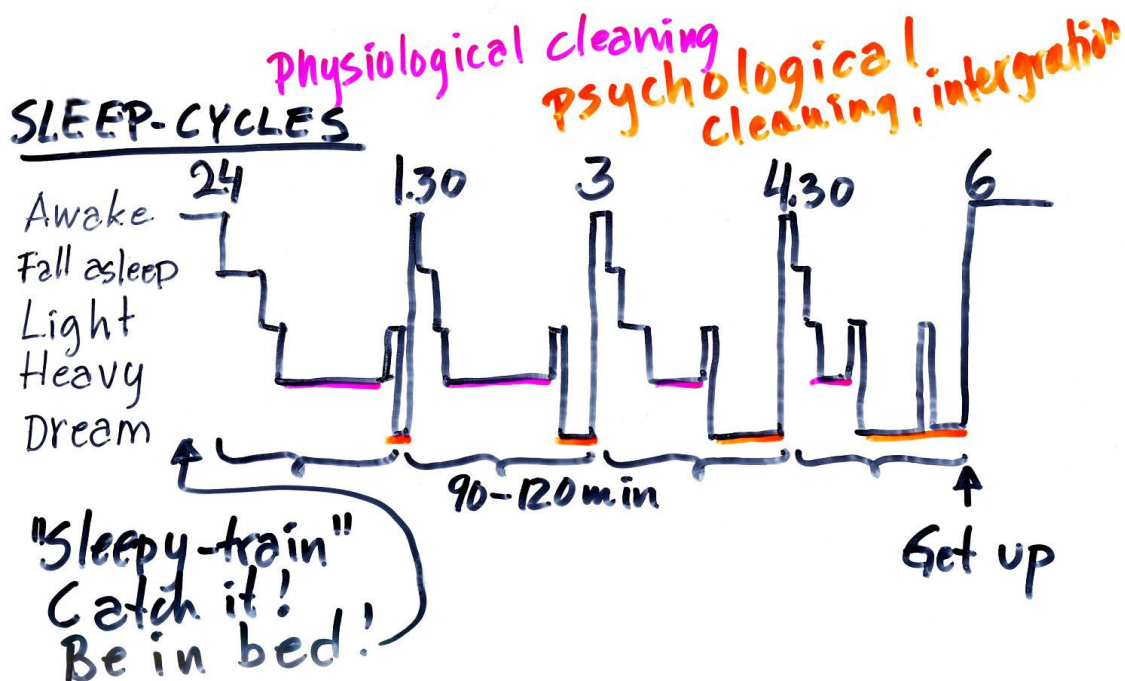
ett bra sätt att ta reda hur lång bascykel du har: klocka dig mellan tidpunkterna för dåsighet: signalerna är tydliga: gäspningar, tunga ögonlock, kliande ögon, ett huvud som vill nicka till. På kvällen märks det tydligast.

Det finns appar man kan använda för att mäta sina dygns- och sömnrhythmer. De fungerar hyfsat. Det kan vara svårt att analysera vad resultatet egentligen visar. Jag vill rekommendera att du använder din egen känsla som mätinstrument, så att du verkligen lyssnar och upplever de signaler som din kropp sänder. Du får en extra träning och erfarenhet i att förstå vad din kropp egentligen behöver. Du kommer att kunna behålla din hälsa bättre genom att göra det som kroppen behöver.

Periodlängden varierar mellan 80 och 130 min för olika människor, men är 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 i REM-sömnen. Efter den stiger medvetandet upp till ytan, vi vaknar till en stund, kanske vänder oss, innan vi går in i nästa sömncykel.

Det viktigaste är att vi avbryter sömnen när en cykel är slut och inte mitt i. Du har säkert upplevt mornar när det varit lätt att stiga upp (cykeln avslutad) och andra där kroppen vägrar att stiga upp (klocka har ringt mitt i en cykel).

Egentligen är detta viktigare än hur många sömncykler vi hinner passera. Tänk i antal 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. Man är ingen sömntuta om man känner att man behöver 10 tim. Kroppen behöver det då.



Detta är min rytm med periodlängden 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 noga 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.

Metaforen med sovtåg som stannar bara en stund på stationen är fin att följa. Du måste vara redo på stationen för att kunna stiga på.

Du har säkert varit med om att missa sov-tåget. T ex när du sitter på sena kvällen och studerar. Och så gäspar du stort och kollar att du har två sidor kvar på kapitlet och tänker att jag klämmer dem också och sedan går du in på toa och borstar tänderna och så känner du dig mycket piggare. Sovtåget har gått. Om du nu lägger dig kan det ta tid innan du somnar. Du kanske ligger och oroar dig.

Här kan du även se hur du gör för att komma in i en bra rytm. Säg att du behöver stiga upp 7.15 för att hinna till arbetet. Om du nu känner att du har en annan rytm, så ställ en väckarklocka på 7.00 och vakna då. Stig upp! Efter ett tag (1-2 veckor) kommer din kropp att ställa om sig så att dina sovtåg kommer på kvällen enligt figuren t ex strax före 23. Du har ett schema med avgångstider!

Då vet du att en tid före kanske 20 min måste du börja förbereda dig för avresan, toabesöket. Sedan ligger du i sängen och väntar på att sovtåget ska komma till stationen. Kanske gör du något (tråkigt som sudoku) som du kan avsluta direkt när gäspen kommer.

Vi kan lagra sömn!

Ta en vila så ofta du inte har något annat för dig. Lägg bort mobilen!

Kort sömn har olika effekt på förmiddag och eftermiddag. Under förmiddagens kort-sömn dominerar dröminslag. Medan på eftermiddagen dominerar den djupa sömnen med sin för kroppen läkande effekt. Då rensas kroppens celler från restprodukter snabbare.

Sömntåget passerar för mig 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.

Lever du med en skön partner så vet du vad du kan göra hela helgen. John Lennon och Ona gjorde det.

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, mörkt osv.

Undvik absolut att äta ett skrovmål en timme före sänggåendet. Biokemiska processindustrin vill helst ha ca 12 tim aktivitet (med mat) och 12 tim vila (med endast te och lite lätt mat).

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 tidigare.

Kom ihåg att du faktiskt ändrar din rytm minst två gånger per år: övergång sommar/vintertid och när vi åker till en annan tidszon på semester.

- + 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 och blir mer medveten om din kropps signaler.
- + Varva ner varje kväll efter pluggandet. Undvik det som du vet piggar upp: surfande, 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 försent att släpa sig in på toa och sedan bli helpigg 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. Du kan göra mjuka rörelser som smörjer upp lederna: läs "Att vakna mjukt och smörja upp lederna."
- + 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. När du börjar småfrysa går du tillbaka till sängen.
- + 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, 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 första 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 då 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 hel 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.
- + Kroppstemp sjunker på kvällen när sovtåget kommer (man huttrar till) och ökar när vi har sovit färdigt på morgonen. Sänk tempen i sovrummet på natten. Undvik att morgonljuset kommer in tidigare än du behöver stiga upp.