

Indhold

KAPITEL 1

UNGES SØNVANER I DANMARK **9**

Hvor længe skal vi sove? **11**

Hvor længe sover vi, hvis vi får lov?

Er der forskel på hvor længe mænd og kvinder skal sove? **14**

Søn og fertilitet

KAPITEL 2

HVORDAN VED HJERNEN AT DEN ER TRÆT? **15**

Den suprakiasmatiske cirkadiske døgnrytme. **15**

Vores indre ur finjusteres af lys

Forstyrrelser af døgnrytmen

Melatonin

Søvnhomeostasen **20**

Adenosin

Sammenspillet mellem døgnrytmen og søvnhomeostasen **21**

Når hjernen skal sove eller være vågen **23**

Hypocretin-systemet

KAPITEL 3

SØVNENS BIOLOGI **29**

– HVAD SKER DER I HJERNEN NÅR VI SOVER?

Søvnens forskellige stadier **29**

REM-søvn

Non-REM-søvn – den dybe søvn (stadie 3)

Dyb søvn er vigtigt for indlæring og hukommelse

Korttidshukommelse og arbejdshukommelse:

Langtidshukommelse

Non-REM-søvn – den lette søvn (stadie 1+2)

Sover alle dyr på samme måde? **39**

Interview. **41**

KAPITEL 4

SØVNMANGEL 45

– HVAD SKER DER I KROPPEN NÅR VI IKKE SOVER NOK?

Effekter af søvnmangel på kroppen 46

Blodkar og muskler

Appetitregulering

Immunforsvaret

Hvorfor sover vi ikke nok? 50

Blåt lys påvirker vores søvn

Alkohol får os ikke til at sove bedre

Søvn sygdomme 51

Insomni

Søvnåpnø

Narkolepsi

Døgnrytmesygdom

Restless legs syndrome

Kom i gang med at sove godt 56

STIKORD 59

BILLED- OG KILDELISTE 61