Mikilvægi svefns[[1]](#footnote-1)

Svefn er öllum mönnum og dýrum nauðsynlegur. Í svefni hvílist líkaminn og endurnýjar sig. Taugakerfið endurnærist í svefni og skorti menn svefn skerðist andleg geta þeirra.

Ætla má að hver og einn verji um það bil þriðjungi ævinnar sofandi og á þeim tíma er margt og mikið í gangi í líkamanum. Í svefni framleiðir líkaminn til dæmis vaxtarhormón sem meðal annars stýra vexti barna og unglinga og hraðar endurnýjun frumna líkamans hjá þeim sem eldri eru. Það má því segja að góður nætursvefn stuðli að hægari öldrun.

Að sofa ekki nóg hefur margvísleg áhrif á heilsuna. Fyrir utan það augljósa að vera þreyttur og eiga erfitt með að sinna daglegum störfum hafa margir sjúkdómar verið tengdir skertum svefni.

Svefnstigin

Talað er um svefn í fimm stigum eftir dýpt svefnsins. Fyrstu fjögur þeirra einkennast af mis djúpum svefni og kallast NREM-svefn[[2]](#footnote-2) en fimmta stigið, sem er grunnur svefn, einkennist af hröðum augnhreyfingum og er kallaður REM-svefn[[3]](#footnote-3), öðru nafni draumsvefn.

Talað er um svefnhringi þegar farið er um tvö eða fleiri svefnstig. Hver einstaklingur fer nokkra slíka hringi yfir nóttina. Dýpsti svefninn, eða svefnstig 3 og 4, er ríkjandi fyrri hluta nætur. Draumsvefn aftur á móti seinni hluta nætur. Nýfædd börn eyða lengri tíma í REM-svefn en fullorðnir. Sofa sem sagt meira grunnum svefni.

Slökun

Slökun er góð leið til að auka vellíðan, draga úr álagi, bæta svefn og auka lífsgæði. Eins og með flest annað þá skapar æfingin meistarann og til að eiga auðvelt með að ná góðri slökun þarf að æfa sig reglulega.

Víða má finna bækur, hljóðdiska eða smáforrit með slökunaræfingum eða tónlist. Einnig getur verið gott að slaka á í baði, í heita pottinum eða fara í slökunarnudd.

Rólegar athafnir, eins og að lesa, prjóna eða púsla, geta einnig hjálpað okkur að slaka á. Þá hefur regluleg hreyfing þau áhrif að við eigum oft auðveldara með að slaka á í kjölfarið.

Góður svefn

Þeir unglingar sem hafa góðar svefnvenjur og sofa nóg eru hamingjusamari, taka frekar ábyrgð á heilsunni, borða hollari mat, eru hæfari að takast á við streitu og ástunda frekar reglulega hreyfingu en þeir unglingar sem sofa ekki nóg.

Heimildir

*Mikilvægi svefns*. (2016, 3. október). Heilsuvera.is. https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/svefn-og-hvild/mikilvaegi-svefns/

Ýmir Vésteinsson. (á.á.). *Svefn og svefntruflanir*. Lyfja.is. https://www.lyfja.is/fraedsla/fraedslugreinar/sjukdomar-og-kvillar/svefn-og-svefntruflanir

1. Svefnþörf unglinga er einstaklingsbundin en þeir þurfa 8 til 10 klukkustunda svefn yfir nóttina. Algengt er að svefnþörf unglinga aukist um klukkustund á nóttu frá því sem var þegar þeir voru yngri. Talið er að þetta gerist vegna aukins álags sem fylgir kyþroskaatímabilinu. [↑](#footnote-ref-1)
2. Non Rapid Eye Movement. [↑](#footnote-ref-2)
3. Rapid Eye Movement. [↑](#footnote-ref-3)