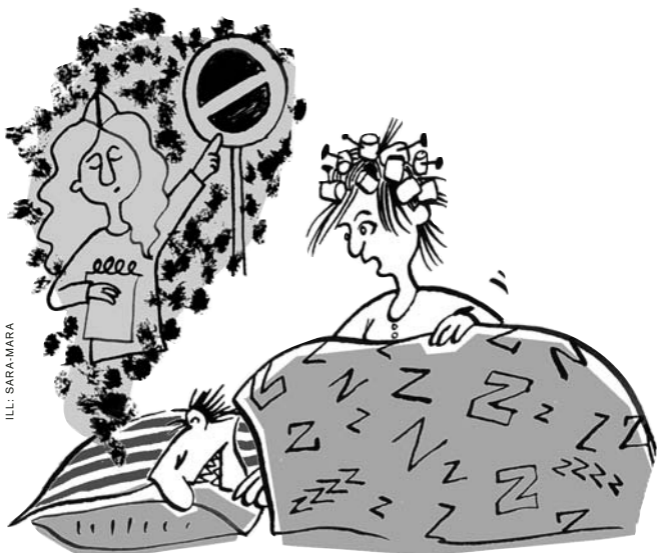


EN SERIE OM ZZZZZZZÖMNA



ILL: SARA-MARA

Vad är sömn?

När du sover minskar hjärtfrekvensen, andningen blir lugnare, kroppstemperaturen sjunker och ett allmänt underhåll av hjärna och kropp inleds. Sömnen är indelad i olika stadier, som har olika funktioner för din kropp. Under en fjärdedel av sömnen, den så kallade REM-sömnen, drömmer man. I den djupaste sömnen, som också varar ungefär en fjärdedel av sömntiden, får delar av kroppen, t ex muskler och skelett, service. Under REM-sömnen bearbetas känslor och minnen. Den som pluggar så länge och sent att REM-sömnen blir lidande lär sig ingenting, eller i alla fall sämre.