



## Går du i sömnen är du inte ensam.

Under sömnen växlar hjärnan mellan olika sömntillstånd, vissa lätta och andra djupare. Ibland blir det fel då en del av hjärnan är vaken och resten sover. Nästan en av fem personer kan bli sömngångare. Den vanligaste sömngångaren är en ung pojke, före puberteten.

Oftast inträffar det tidigt på natten. För de flesta är det ofarligt och förekommer sällan, för några få kan det innebära risker. Om du lämnar bostaden under sömnen eller riskerar att skada dig måste du kontakta en läkare som kan hjälpa dig. Några råd för den som ibland går i sömnen är att försöka vara utvilad – trötthet kan utlösa sömngång – och givetvis att sova på bottenplanet. Hypnos kan hjälpa vissa med sömngångarproblem. Försök inte väcka sömngångaren, som faktiskt är i djup sömn, utan led honom eller henne tillbaka till sängen. Efteråt har sömngångaren inget som helst minne av nattens utflykter.



## Din tupplurslathund.

Tillhör du dem som aldrig känner sig utvilad på dagen?  
Då kanske en liten tupplur kan hjälpa. Här följer några råd:



15-20 minuter är lagom tupplurstid. Sover du längre än en halvtimme kommer du in i en djupare sömn som är jobbig att ta sig ur. Du blir bara ännu tröttare.



Det är inte hela världen om du inte somnar.  
Blunda och slappna av.



Använd en väckarklocka. Om du oroar dig för att försova dig är det svårare att somna.



## Varför går inte människor i ide?

Skulle det inte vara skönt att liksom björnen och grävlingen bädda ner sig på senhösten och stiga upp till de första vit-sipporna? Varför kan inte vi som mumintrollet fylla magen med granbarr och sova oss igenom vintermörkret? En anledning är att vi, till skillnad från t ex grävlingen, klarar oss ganska bra på vintern. Framför allt idag, med varma hus, bilar och glödlampor.

Det är bara stora djur som går i vintersömn. De äter upp sig rejält innan och får ett isolerande fettlager, som också fungerar som energireserv. Kroppstemperaturen sänks någon grad under vilan så att de förbrukar mindre energi. Människans hjärna skulle ta skada av en sådan temperatursänkning.