

Søvn og søvnvanar

Utdrag frå naturfaglege tekstar 8.trinn

1

Ungdommer søv for lite på grunn mobiltelefon eller tv. Man vill helder sitte å sjå på telefon enn å sove, og dette resulterer til mindre søvn. Ungdommer får i snitt 6 timer med søvn istadan for dei 8-10 timane dei treng. Lyset frå mobil hjelper helder ikkje dette er fordi den gjer sann at hjernen blir forvirra og ikkje gjir frå seg melatonin. Melatonin er det stoffet som gjer sann at du søve, og i mange ungdom blir dette stoffet laga 2 timar etter det eigentleg skal.

2

Vi har ulike søvnfasar som skjer i løpet av ein natt, siste søvnfasen kallar vi drøymesøvn eller REM-søvn. Då stig aktiviteten i hjernen vår, hjernen sitt senter for følelsar. REM-søvnen sørger for at når det dukkar opp følelsesladde minner verkar ikkje det vi har opplevd i våken tilstand so ille likevel. REM-søvn passar på at hjernen vår ikkje bekymrar seg i søvne når vi søve. Bekymring- vaskinga so skjer i hjernen under søvnfasen er ein viktig funksjon i kroppen. Bekymring-vasking er kroppen sin eigen måte å takle sterke følelsar, og passar på san vi får ein bra dag når vi vaknar.

3

Ka skjer eigentleg medan vi sovar? Når vi sovar er det delt opp i 4 ulike fasar ein av dei er REM-søvn og dyp søvn og lett søvn osv. Det er i den dype søvnen du drøymar. Den er rett før du vaknar. Hjerne din verte vaska medan du søv. Alt avfallstoff og overflødd forsvinne. Dette hadde ikkje vert for nerveceller men mest for gliaceller. Dei går gjennom alle følelsane vi har hatt den dagen. Når du vaknar neste morgen tenker du knapt på det.