

SOV GODT MED SKJERMFRITT SOVEROM



Vi er alle helt avhengig av søvn. For mens vi sover hviler og «reparerer» både kroppen og hodet seg etter en lang dag. Gevinstene ved en god natts søvn er da også store: mer overskudd, bedre konsentrasjon og bedre humør. Hurra!

Derfor er utviklingen, som viser at vi sover stadig mindre, svært uheldig.

Det finnes flere forklaringer til dette, men det som er helt sikkert er at en av de største «søvntyvene», er vår bruk av skjermer. Både barn, ungdom og voksne tilbringer stadig mer tid foran skjermer, enten det er i form av smarttelefoner, spillkonsoller, tv-er, musikkspillere, datamaskiner eller nettbrett.

Derfor er det ekstra viktig å vite at jo mer man bruker skjermer i timene før og etter normal leggetid, jo større er risikoen for at søvnen forsinkes og forkortes. Dette blant annet fordi skjermen sender ut et blått lys som virker oppkvikkende på hjernen. Andre stimuli i form av innhold, bilder, lyd og varslinger bidrar også til at hjernen ikke klarer å slappe av.

Så, ønsker du en god morgendag for deg og dine?
Tar dagens Eat Move Sleep utfordring: Skjermfritt soverom etter normal leggetid.

Lykke til – og sov godt!