

Kom sovende til TOPpræstationen

Arg! Et desperat kik på uret viser, at hvis du falder i søvn nu, vil der være præcis 3 timer, til du skal op igen. Om kort tid bliver det lyst udenfor, og en ny dag er startet inden du overhovedet nåede at få afsluttet den foregående. Mere og mere desperat prøver du at berolige dig selv med at ok, det går da nok med kun et par timers søvn - lidt ekstra kaffe, og så kører det nok. Og hva' behøver vi også alt det hvile for, anyway. Men for få timer på øjet går ud over mere end kaffeforbruget....

Søvn er lige så vigtigt for krop og sind som vand er for planterne. Men i en travl hverdag og med en konstant følelse af, at der bare ikke ER timer nok i døgnet, kommer søvnen alt for ofte til at fungere som en kreditkonto, hvor man lige henter et par ekstra timer, når det kniber - "man kan jo sove, når man bliver gammel!". Men det er en dårlig idé, for for lidt søvn kan bl.a. have konsekvenser for evnen til at lære nyt, for humøret og for kropsvægten.

I dette nummer ser vi nærmere på, hvad søvn betyder for evnen til at lære nyt og træffe beslutninger, hvor der er usikkerhed involveret.

Sov dig til ny viden

Et eksempel på, at en god nats søvn har stor betydning for vores evne til for eksempel at lære nye ting og løse opgaver, viser et studie i Nature (okt. 2005). Deltagerne blev undervist i en kompleks metode til at løse et matematisk problem, der også kunne løses på en nemmere måde. 12 timer senere fik deltagerne en opgave, og her så kun få, at der var en nemmere løsning. Til sammenligning fandt dobbelt så mange løsningen efter en god nats søvn.

Forenklet er en af teoriene, at når vi lærer noget nyt, dannes der en forbindelse mellem knudepunkter i

det fine netværk, som udgør hjernen. Idéen er, at vi i første omgang skaber forbindelsen på et slags skitsebræt. Først når vi sover, har hjernen ro fra alle påvirkninger udefra og kan fokusere på at få bygget tilsvarende netværk på lageret, så der bliver plads til nye portioner viden på skitsebrættet og vi kan starte forfra. Uden søvn, vil der altså kun være meget lidt lærdom, der kommer igennem. Meget tyder derfor på, at søvn er vigtigt i forhold til indlæring. Måske endda en nødvendighed.

Sov før beslutningerne træffes

En god nats søvn kan være afgørende, hvis du skal træffe beslutninger, hvor der er en usikkerhedsfaktor involveret. Det viser bl.a. resultaterne af et studie i Journal of Sleep Research (2006), hvor 24 frivillige forsøgspersoner i alderen 19-38 år bedt om at spille et spil, hvor de skulle træffe beslutninger med en risikofaktor. Efter 49,5 timer uden søvn spillede deltagerne spillet igen, og det viste sig, at de 2 døgn uden søvn gjorde deltagerne langt mere risikovillige. Og jo ældre deltageren var, jo mere gamblede han/hun. Faktisk konkluderede forskerne, at med 2 døgn søvnunderskud viste deltagerne en adfærd, der lignede personer med en særlig form for hjer-

neskade, blot i mildere grad.

Så hvis dit job kræver, at du træffer beslutninger, hvor der er en vis risiko involveret, er der endnu mere grund til at gøre en indsats for at sikre nattesøvnen.

Mere nattesøvn eneste løsning?

Selvom nattesøvnen ikke direkte kan erstattes af ultrakorte søvn-perioder i løbet af dagen, såkaldte power naps, så tyder meget på, at det kan være en god måde at holde koncentrationen og præstationen i top i løbet af dagen. Mellem 10-30 minutter giver den bedste effekt, viser et studie i Journal of Sleep Research (2002), men det er endnu uklart hvorfor det netop er denne længde lur, der virker bedst.

Meget tyder altså på, at tilstrækkeligt med timer på øjet er en vigtig del af opskriften på toppræstationer - og særligt, hvis det handler om noget, hvor du skal lære nyt, gennemskue problemstillinger og træffe beslutninger med risici involveret. Så sørg for at få god kvalitets nattesøvn og nok af det, og hvis du føler dig træt i løbet af dagen, så snup en powernap. Det vil booste både din præstation og din energi! Så sov godt! □

FAKTA:

- Ca. hver 10. dansker lider af søvnbesvær og søvnmangel i så høj grad, at det påvirker deres hverdag (Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, April 2002).
- De fleste har brug for 6-8 timers søvn. Føler du dig ikke udhvilet og frisk, når du vågner, får du sandsynligvis for lidt.
- Problemer med at huske, sværere ved at lære nyt og vanskeligt ved at træffe beslutninger er nogle af konsekvenserne af for lidt søvn over længere tid.



Chris Macdonald

Politikens trænings-, ernærings- og sundhedsekspert.
Tilknyttet Institut for Idræt på Københavns
Universitet.

Grundlægger og direktør for Danmarks første
UCI professionelle kvindecykelhold.

Efterspurgt foredragsholder.

Populær spinninginstruktør i Fitness dk.

Kontakt: info@chrismacdonald.dk

Sæt alarmer på mobilen til 20 minutter, sluk lyset og sov i løbet af dagen. Det giver fornyet energi og bedre præstation.