

*Varför du inte ska
oroa dig över dina
sömnproblem*

Dan Katz, psykolog och psykoterapeut, recenserar boken "Sömnsmart: hur du sover dig till en bättre hälsa" av professor John Axelsson och Marit Andersson.

FÖR NÅGRA ÅR SEDAN recenserade undertecknad en självhjälpbok om sömn för en annan publikation. Bara det året hade tre större bokförlag släppt böcker i ämnet, och i recensionen ställde jag frågan om det verkligen behövdes fler. Så varför är det meningsfullt att ånyo uppmärksamma en bok i ett så överpublicerat ämne med ytterligare en recension?

Det första skälet är att en av författarna är en av våra främsta sömnforskare, John Axelsson, professor i psykolo-



gi på Stockholms Universitet, även verksam på Karolinska Institutet. Han har ägnat stora delar av sin forskningsgärning åt sömn och de problem som sömnstörningar kan orsaka. Det han inte vet om sömn är inte heller värt att veta. Det andra skälet gav författaren när jag träffade honom på Bokmässan 2022 och ifrågasatte behovet av ytterligare en bok i ämnet: "för att de andra är så alarmistiska".

Till sin hjälp har Axelsson haft journalisten och kommunikatören Marit Andersson, som har varit medförfattare till flera böcker inom medicin. Tillsammans har de gjort ett bra jobb.


Problem med sömnen är ett av de vanligaste skälen till att folk söker psykologisk och medicinsk hjälp. Tyvärr är

också oron för att inte kunna sova ordentligt det som håller många vakna på nätterna. Så en klok bok, som utan att skrämma upp sin läsare ger vettig information om sömn och sömnproblem, är en bra idé.

Boken är indelad i tolv kapitel som på ett pedagogiskt och lättläst sätt betar av det som är relevant för en lekman för att bättre förstå varför vi behöver sömn, att sömnbehov och sömnrytmer kan variera individuellt och genom livet, hur brist på sömn kan påverka vår hälsa och funktionsnivå samt hur man på bästa sätt skall hantera sömnproblem. På flera ställen tas också myter om sömn upp. Layouten är attraktiv, med pedagogiska illustrationer och förlaget har kostat på att trycka den i tvåfärg där turkosa inslag ser till att hålla läsaren vaken.

En stor bonus för den forskningsintresserade är att Axelsson på flera ställen frikostigt delar med sig av sin egen forskning. På ett lättsamt men ändå stringent sätt beskriver han intressanta resultat. Han bjuder också läsaren på en studie som måste ha varit kandidat för IgNobel; hans forskargrupp undersökte om det låg något i begreppet skönhetsömn, alltså om en utsövd person är vackrare än en trött. Utan att direkt avslöja svaret kan jag rekommendera en god natts sömn inför nästa tinderdate ...

Sammanfattat tycker jag att Axelsson och Andersson har lyckats väl med sitt uppsåt. Boken är mycket lättläst men innehåller ändå det mesta en lekman behöver veta om sömn och hur man skall hantera eventuella sömnproblem. De beskriver ärligt att sömn är viktigt, men samtidigt avdramatiseras de normala sömnstörningar som tyvärr stressar många i onödan. Och för den forskningsintresserade VoF:aren är redogörelserna av de egna studierna en trevlig

bonus. En seriös, men ändå mycket lästlöst bok av en av våra främsta sömnerperter. 

SÖMNSMART

HUR DU SOVER DIG TILL EN BÄTTRE HÄLSA

John Axelsson och Marit Andersson, 2022.

Förlag: Nordstedts