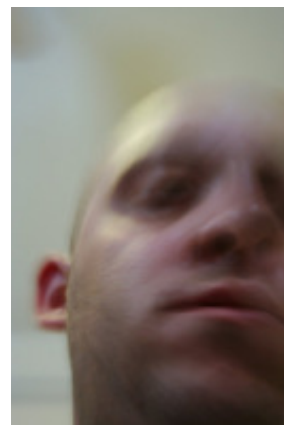


Alkohol och sömn

Som dom flesta vet, och kanske även märkt på sig själva, så blir man sömning av alkohol. Det är till och med så att man lättare somnar in om man tar sig en "sängfösare". Men att ta ett glas inom en timme från sängläge kanske inte är så bra om man verkligen vill sova bra och sova ut. Det har nämligen visat sig att alkoholen, även om den gör det lättare att somna in (den positiva effekten), tyvärr även stör själva sömnen (den negativa effekten) vilket gör att man vaknar till senare på natten och kanske då får rejält svårt att somna om. Med andra ord så blir man inte utvilad... Ytterligare högre alkoholkonsumtion minskar så småningom lättheten att somna in samtidigt som den ytterligare ökar störningen av själva sömnen, dvs man drar inte en nytta av den positiva effekten. [ref. 1]



Den positiva effekten, dvs lättheten att somna in, är lättast att förklara då den helt enkelt beror på alkoholens avslappnade och lugnande effekt. Betydligt svårare är det att förklara den negativa effekten men man anser att det beror på att alkoholen stör den normala sömnrhythmen och längden på dom olika sömnperioderna, alltså förhållandena mellan REM- och NREM-sömn, och längden på framförallt NREM-sömnens olika stadier (från slumring till djup sömn). [ref. 1]

REM-sömn ("rapid eye movement"). Som namnet antyder så rör sig ögonen snabbt under den sk REM-sönnen. Faktiskt så har hjärnans neuroner samma aktivitetsgrad som när man är vaken. Man har ca 4-5 perioder per natt av REM-sömn och det anses var då man drömmer som mest. Väcks man under REM sömnen så känner man sig vanligtvis pigg. Det finns faktiskt tom väckarklockor (med tillhörande armband) som ser till att man väcks just under period av REM-sömn. [ref. 2]

NREM-sönnen ("non rapid eye movement") brukar man dela in i fyra stadier från slumring (stadie I) till djupsömn (stadie III och IV). Det är alltså under den sk NREM sömnen man sover som djupast och där man anser att den huvudsakliga "vilningen" sker. Djupsönnen utgör faktiskt endast 10-15% av den totala sömnmängden, men det är under detta stadium som det mesta av centrala nervsystemets återhämtning sker. En återhämtning som är livsviktig för exempelvis immunförsvaret. Försök på råttor har visat att dom dör inom ett par veckor av total vakenhet. Man tror at det hänger samman med en allmän kollaps av immunförsvaret. [ref. 2]

Ref:

1. NIAAA - National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
<http://alcoholism.about.com/cs/alerts/l/blnaa41.htm>
2. <http://sv.wikipedia.org/>, "sömn".