

Forfatteren Matthew Walker er neurolog, professor i psykologi og søvnekspt. Hans ærinde er at give en videnskabelig forståelse af søvn som en grundlæggende faktor for vores eksistens, udvikling og generelle sundhed.

Bogen handler helt basalt set om søvn. Ikke så meget om tips og tricks til, hvordan vi forbedrer vores søvn, men bogen giver i stedet en helt grundlæggende forståelse af, hvad søvn er, og hvordan det påvirker vores koncentration samt psykiske og fysiske funktionsniveau. Bogen er spækfylt med undersøgelser, der viser, hvordan kvantiteten og kvaliteten af søvn har betydning for en lang række faktorer i vores liv og i vores samfund.

Bogen er inddelt i følgende fire dele.

1: *"Denne mærkelige ting vi kalder søvn"*. I bogens første del gives der en beskrivelse af, hvad søvn er, hvordan søvnen er opdelt i forskellige stadier med forskellige funktioner. Derudover beskrives det, hvordan søvnen udvikles livet igennem, og hvordan vores søvn er anderledes sammenlignet med andre primater.

2: *"Hvorfor bør vi sove"*. I bogens anden del beskrives det, hvordan søvn har betydning for vores koncentration, hukommelse, bearbejdning af sanseindtryk og oplevelser. Derudover beskrives det, hvordan søvnmangel er korreleret med psykiske og somatiske lidelser såsom kræft, diabetes og livsstilssygdomme,

3: *"Hvordan og hvorfor drømmer vi?"* I denne del beskrives det, hvordan drømme udtrykkes under hjernescanninger samt, hvilke funktioner drømme har.

4: *"Fra sovepiller til en gentænkning af samfund og søvn."* I den sidste del af bogen gennemgås 4 forskellige søvnlidelser, og hvordan søvnlidelser kan forveksles med andre lidelser. Fx beskriver Walker nogle bemærkelsesværdige undersøgelser om, at nogle børn med søvnmangel kan udvise samme symptomer som ADHD. På baggrund heraf påstås det, at op til 50 % af alle børn med ADHD er fejldiagnosticeret. Frem for ADHD lider de i stedet af en søvnlidelse og kun få er klar over det og de konsekvenser, det har at være fejldiagnosticeret.

Senere i bogen bliver forskellige undersøgelser endvidere belyst ift., hvordan sovepiller påvirker søvnen og hvilke alternativer, man kan vælge i stedet for sovepiller. Slutteligt beskrives forfatterens bud på, hvordan man med interventioner på forskellige samfundslag fra hhv. det enkelte individ, i uddannelse, organisationer, og på samfundsplan kan skabe initiativer til at ændre den nuværende tilstand for søvn.

Bogen er oplagt for sundhedspersonale. Især til dem, der arbejder inden for det somatiske og psykiske område, eftersom bogens undersøgelser beskriver, hvordan søvn er korreleret med visse psykiske og somatiske lidelser. Dog mener jeg, at alle vil kunne have gavn af at læse bogen, da det handler om noget helt elementært, som vi alle kunne have gavn af at vide mere om og forstå vigtigheden af.

Forfatteren formår at skrive en videnskabelig og i udgangspunktet tung bog på en letlæselig og humoristisk måde, hvilket har betydet, at jeg efter at have gengivet dele af bogen har fået flere i min omgangskreds til at læse den efterfølgende. Det er et emne, som alle kan forholde sig til, mens som de færreste ved meget om – rent videnskabeligt.

En anden styrke er, at bogen slutteligt giver viden og strategier til at forbedre vores søvn. Dette kunne dog med fordel blive endnu mere specificeret.

Jeg synes, at det er en fantastisk bog, som alle skal læse, så jeg har svært ved at finde svagheder ved bogen. Hvis jeg skal finde på noget må det være, at jeg savner endnu flere konkrete tips og strategier til at forbedre søvnen.

Af Julie Hjorth Kruse, psykolog

