

Sov bättre i gungande hammock eller hängmatta



SvD 21 juni 2011

Nu är det vetenskapligt bevisat: man somnar lättare i en gungande hammock än i helt ovaggat tillstånd. Dessutom blir man mer utvilad när det svänger, rapporterar schweiziska forskare.

Sedan urminnes tider har föräldrar vaggat sina barn till sömns och många av oss har även i vuxen ålder erfarenhet av hur lätt det är att somna i en gungande hammock.

Nu har forskare vid universitetet i Genève för första gången kunnat visa sanningen bakom tuppluren. Resultaten publicerar de i tidskriften *Current Biology*.

–Det är en allmän uppfattning att vaggning underlättar sömn, kommenterar en av författarna, Sophie Schwartz. Ändå har orsaken förblivit ett mysterium.

Tolv frivilliga försökspersoner fick ta upprepade tupplurar på 45 minuter i en speciellt designad experiment-hammock som antingen stod helt stilla eller gungade sakta.

–Hos samtliga objekt observerade vi en snabbare övergång till sömn i svängande tillstånd, förklarar Michel Mühlethaler, en annan av forskarna. Han menar att detta på ett vetenskapligt sätt bekräftar den uppfattning som många av oss har intuitivt.

Mer förvånande var att forskarna även kunde registrera en dramatisk ökning av vissa sorters hjärnvågor som förknippas med fas-2-sömn, något som normalt upptar ungefär hälften av en god nattsömn. Dessutom observerades kvarstående effekter som brukar följa på djup sömn. En tupplur i hammocken underlättar därför sannolikt minneslagring och stärker hjärnans mekanism för att reparera mikroskopiska skador.

Forskarna vill nu gå vidare för att se om en gungande hammock även kan inverka vid längre sammanhållna perioder av sömn. Förhoppningen är att vaggningen i så fall ska kunna hjälpa människor med sömnsvårigheter.