

# MER MORGONPIGG OCH FULL AV ENERGI på bara tre veckor

Det är ohälsosamt att vara B-människa, och **känslan av att vara trött, hängig och ovän med väckarklockan vill de flesta också gärna slippa. Men går det att göra något åt det?** Vi lät redaktionschefen Tine Sandorf, som är utpräglad B-människa, ta reda på svaret.

**D**et är inte bra för din hälsa att leva som B-människa. Som B-människa har du bland annat större risk för ångest, hjärt- och kärleksjukdomar och depression. Dessutom tjänar nattugglor hela 15 procent mindre än morgonpigga – sannolikt för att A-människors dygnsrytm är på topp när de är på jobbet, medan B-människor inte toppar förrän senare på dygnet när arbetsdagen är slut.

Det finns alltså all anledning att försöka ändra dygnsrytmen om du är B-människa, så att din inre klocka kommer i takt med hur resten av världen fungerar.

## Hitta viljestyrkan

Om du lyckas lägga om kursen så är det inte bara bra för din hälsa och ditt lönebesked. Du kommer också att känna dig piggare, gladare och full av ny energi.

Anledningen är att du inte hela tiden behöver ha ett sömnunderskott. När du ser till att komma i säng i rätt tid kan du nämligen sova det antal

timmar som du behöver. De flesta behöver sova sju-åtta timmar per natt. Om du är B-människa så är det dock lättare sagt än gjort att lyckas komma i säng i rätt tid.

Det krävs massor av disciplin och viljestyrka. För det är inte så enkelt att gå emot din inre klocka när du ska ändra dygnsrytmen. Både din kropp och dina sinnen kommer att streta emot förändringarna.

Det kommer att gå lättare för vissa än för andra, eftersom det är olika hur lite eller mycket A- eller B-människa man är, eller om man över huvud taget är något av dem. Det ligger i generna. Men trots att det genetiskt finns något som faller sig mer naturligt, så är det möjligt att påverka sin dygnsrytm.

Med de många bra argumenten som motivation ställde vår redaktionschef Tine Sandorf, som är B-människa, upp på att vara vår försökskanin. Hon har testat hur svårt det är att ändra på sin dygnsrytm, och om det verkligen ger mer energi och bättre humör efter bara tre veckor. □



**I FORMs  
försöks-  
person:  
Tine**

Redan?!?  
Jag har ju  
precis lagt  
mig!

## 10 TECKEN på att du är B-människa

- 1 Du använder snooze-knappen flera gånger.
- 2 Du är mest aktiv runt klockan 17:30. Ditt humör blir betydligt bättre under dagen, från klockan 08:00 till 22:00.
- 3 Din kroppstemperatur är högst ungefär klockan 20:00.
- 4 Dina tider varierar – du stannar uppe längre på helger och semestern.
- 5 Du får mindre sömn än du behöver och är trött när du vaknar.
- 6 Du tar gärna en tupplur och kan relativt enkelt somna på dagen.
- 7 Middagen är din favoritmåltid.
- 8 Du vill helst träna på kvällen.
- 9 Du sover som djupast runt klockan 06:00.
- 10 Du trivs bra med skiftarbete.

Tine är en typisk B-människa. När det är sängdags ska hon alltid bara ordna, se, göra och fixa alla möjliga grejer som gör att hennes huvud inte träffar kudden förrän det är mycket sent. Ofta blir klockan framåt ett på natten innan hon somnar, och det sker allsomoftast med mobilen i handen och med teven på i bakgrunden. Därför känner hon sig ofta trött och hängig när väckarklockan ringer, och hon snoozar gärna i upp till 50 minuter. På helgen blir det sovorgon för att ta igen den missade sömnen och gärna en eftermiddagslur om det hinns med.



**Följ Tines utmaning och se om försöket lyckas**

# Bli A-människa med sex nya vanor

	Kväll		Morgon
Det ska du göra	Påminn dig om att du snart ska lägga dig.	Skippa teven i sovrummet.	Skippa mobilens alarm och sluta snooza.
Exper-tens råd	En timme före sängdags ska ett alarm påminna dig om att det är dags att släcka skärmar med blått ljus, som förskjuter sömnen. Du ska sova sju-åtta timmar – och utifrån det kan du räkna ut när klockan ska ringa.	Sovrummet ska vara en plats där man sover. Därför ska det vara helt mörklagt och tv, dator och mobil ska ut. Istället kan du läsa en bra bok.	En så kallad wake-up light-väckarklocka väcker dig med ljus som långsamt blir starkare. Det är ett mer naturligt och mjukt sätt att starta dagen än att vakna till pip-pip-pip från en mobil. Dessutom är det inte bra att snooza. Du kan istället lägga tiden på att få kvalitetssömn, och det har kroppen mycket mer nytta av än en halv eller en hel timmes halvsömn.
Så svårt är det	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Så var det för Tine	<p><b>Vecka 1:</b> "De första par dagarna får jag en chock när telefonen börjar pipa mitt i en film på Netflix klockan 22:30. Det känns alldeles för tidigt för att göra mig klar för sängen – jag har ju nästan inte haft någon kväll, och det här är verkligen den skönaste tiden på hela dygnet!"</p> <p><b>Vecka 2:</b> "Vissa kvällar är det fortfarande svårt att stänga av datorn – jag ska bara ..."</p> <p><b>Vecka 3:</b> "Det har inträffat ett mirakel! På måndagen i vecka 3 upptäcker jag att jag har glömt att ställa alarmet, men att jag automatiskt tittar på klockan för att se om det börjar bli dags att stänga av. Resten av veckan bryr jag mig inte om att sätta klockan."</p>	<p><b>Vecka 1:</b> "Jag vill gärna läsa mer, så tanken på att somna med en bok är trevlig, men oj, vad det är svårt nu när jag har lagt mig innan midnatt. Trots boken och goda intentioner dröjer det innan jag når drömmarnas land."</p> <p><b>Vecka 2:</b> "Det går framåt. Jag har börjat tycka så mycket om tiden med en bok att jag i slutet av vecka 2 faktiskt går och lägger mig tidigare bara för att få mer tid till att läsa. Överraskande!"</p> <p><b>Vecka 3:</b> "Jag upptäcker att det inte bara är ljuset från skärmar som min hjärna mår bra av att slippa. Utan mobilen i sovrummet är det slut med att öppna stressande mejl precis innan läggdags – och det rekommenderas!"</p>	<p><b>Vecka 1:</b> "Jag är ärligt talat nervös för att jag inte vaknar av den nya väckarklockan. Men det gör jag, och de första dagarna tvingar jag mig själv att gå upp direkt, trots att kudden är mycket frestande."</p> <p><b>Vecka 2:</b> "Jag är uppenbarligen snooz-a-holic! Jag har i alla fall mycket svårt att hålla fingrarna från snooze-knappen. I gengäld är min nya väckarklocka bra – det är mycket skönare att vakna till ljus än ljud."</p> <p><b>Vecka 3:</b> "Jag gillar lampan så mycket att jag ska ta med den när jag reser. Dock har jag blivit lite för god vän med dess snooze-knapp. Jag gör en deal med mig själv att snooza i tio minuter. Det är ändå 40 minuter kortare än innan – och de flesta snoozar väl lite, eller?"</p> <p>Wake-Up Light från Philips kostar 1 599 kronor.</p>
			

Med hjälp av en sömnextpert har vår försöksperson, redaktionschefen Tine Sandorf, hittat några konkreta åtgärder som under tre veckor ska kunna förvandla hennes dygnsrytm från B- till A-människa. Experten lovar bättre humör, mer energi och piggare morgon som vinst.



	Middag	Helg
<b>Starta dagen med en omgång gymnastik.</b>	<b>Få massor av dagsljus under dagen.</b>	<b>Sluta med sovorgon och att ta en tupplur.</b>
När du gör något aktivt så fort du kliver ur sängen ger du kroppen besked om att den ska vakna. Ett par svängar med armarna och löpning på stället kan räcka för att sätta igång kroppen.	Det är lika viktigt att du får så mycket ljus som möjligt på dagen som det är att du får mörker på kvällen. Ljuset på dagen bidrar nämligen till att knuffa dygnsrytmen i rätt riktning.	Går du upp sent på helgen förstör det dina goda vanor från vardagen. Därför får dygnsrytmen bara ändras plus/minus en timme och du får inte sova middag. Regeln gäller även om du kommit sent i säng kvällen före.
● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<p><b>Vecka 1:</b> "Jag är helt snurrig och förvirrad där jag står och svänger med armarna och hoppar upp och ner. Men så fort det är klart måste jag erkänna att jag faktiskt känner att jag är piggare."</p> <p><b>Vecka 2:</b> "Det har fortfarande inte blivit någon vana för mig, men jag gör det troget dag efter dag, för jag känner hur min kropp känns mer vaken – trots att det är lite brutalt."</p> <p><b>Vecka 3:</b> "Det blir nog aldrig någon naturlig vana för mig, men en vana har det ändå blivit eftersom det piggar upp mig ungefär på samma sätt som när man tar en kall dusch. Så varför inte bara göra det och få den positiva effekten?"</p>	<p><b>Vecka 1:</b> "När dagen är full av möten och uppgifter finns det inte mycket tid för att gå en promenad på lunchen eller ta fem minuter frisk luft på eftermiddagen. Men jag cyklar en liten omväg till jobbet på morgonen."</p> <p><b>Vecka 2:</b> "Jag upptäcker att jag ibland inte bryr mig om att dra ner rullgardinen vid mitt skrivbord, och trots att det inte är samma sak som att vara utomhus känner jag att jag trots allt får mer ljus genom att låta den vara uppe – lite är ju bättre än ingenting."</p> <p><b>Vecka 3:</b> "Det känns skönt att jag medvetet ser till att få mer dagsljus, men om det har någon effekt kan jag inte riktigt känna."</p>	<p><b>Vecka 1:</b> "När väckarklockan väcker mig på lördagsmorgonen känns det som en helt vanlig vardag, och det är svårt att acceptera. Men det är skönt på söndag då jag somnar utan problem eftersom jag inte haft någon sovorgon."</p> <p><b>Vecka 2:</b> "Lördag vaknar jag av mig själv 07:30! Det är dock fest på kvällen och jag kämpar mig upp klockan åtta på söndagen, trots att det känns som tortyr. Jag behöver ett par tändstickor för att hålla ögonlocken uppe och jag somnar en stund på soffan!"</p> <p><b>Vecka 3:</b> "Jag vaknar av mig själv 07:00 båda dagarna, och det är en riktigt stor bonus: Det känns som att min helg har blivit mycket längre."</p>
		

## Tines slutsats efter tre veckor

Det har varit några veckor som verkligen krävt att jag tagit mig själv i kragen, och jag har känt att jag har missat en del sköna timmar på kvällen. I gengäld kan jag tydligt känna hur pigg jag har blivit, och hur mycket mer energi jag fått på morgonen, och att jag inte längre är som en zombie under dagens första timmar. Jag har mer energi på morgonen, är gladare och får mer gjort.

Nu när jag inte snoozar (så mycket) på morgonen har jag fått bättre tid till att göra en god frukost och få en lugnare start på dagen.

Det går alltså att förändra sin dygnsrytm och bli mer A-människa på några veckor, men det krävs fortfarande disciplin för att hålla fast vid de goda vanorna. Jag ska dock göra vad jag kan för att fortsätta, för det tycker jag verkligen att det är värt.