

Sömnbrist

Publicerad: 28 August 2012

Det kanske kan tyckas märkligt att författa en hel artikel om sömn. Men tänk på det. En genomsnittssnitsindivid tillbringar ungefär åtta timmar av dygnets tjugofyra sovandes vilket är en tredjedel av en livstid. Flera av vår tids moderna sjukdomar som stress, utbrändhet och fetma kan i viss mån dessutom "behandlas" eller dämpas om sömnen är av god kvalitet.

På kort sikt kommer den som har sovit för lite att drabbas av flera konsekvenser:

- Plötsliga humörsvängningar
- Försämrat korttidsminne
- Försämrad förmåga att skapa, planera och utföra aktiviteter
- Koncentrationssvårigheter
- Illamående
- Huvudvärk

Och på längre sikt:

- Fetma
- Tidigt åldrande
- Utmattning
- Ökad risk för infektioner, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och mag- och tarmsjukdomar
- Kronisk minnesförlust
- Försvagat immunförsvar

Gud beskriver sömnen som en välsignelse från Honom:

Och Vi har skänkt er sömnen som ett avbrott för vila. [1]Surah al-Naba': 9

[Minns hur] Han ingav er ett stort lugn och en känsla av trygghet. [2]Surah al-Anfal: 11

Det är Gud som för er har skapat natten så att ni skall få vila, och dagen så att ni kan se klart. Ja, Guds nåd flödar sannerligen över människorna, men de flesta av dem är inte tacksamma. [3]Surah Ghafir: 61

Sömn beskrivs inte enbart som en välsignelse för människan utan även som ett bevis för Guds förmåga att skapa. Gud säger:

Det är Han som under nattens sömn tar till sig era själar och som vet vad ni har åstadkommit [ont eller gott] under dagen. Han låter er vakna på nytt varje morgon, för att den tid som är fastställd

för er skall gå till ända. Då skall ni föras åter till Honom och Han skall låta er veta vad era handlingar [var värda]. [4]Surah al-En'am: 60

Då [människan] dör tar Gud själen till Sig, men om hon inte skall dö, [tar Han den] då hon sover. Han håller kvar den [själ] vars [bärare] skall dö enligt Hans beslut och Han friger de andra till en [av Honom] fastställd tidpunkt. I detta ligger sannerligen budskap till tänkande människor. [5]Surah al-Zumar: 42

Sömnen är en av Guds skapelser och i den finns flera underverk. Den sovande sjunker in i ett stadie av omedvetenhet bara för att senare vakna upp utvilad med förnyade krafter.

Den sovande kan se de märkligaste och mest fantastiska saker, saker som en vaken person aldrig skulle kunna se. Vår förmåga att drömma är en annan av Guds välsignelser och ett tecken på Hans storhet.

Vår generation anklagas ibland för att vara "den sovande generationen". Och de flesta av oss behöver definitivt inte sova mer än vi redan gör. Trots det måste vi respektera vårt sömnbehov genom att sova på ett sådant sätt att vi får maximal nytta utav denna tid. Detta hjälper oss att hantera stress och gör våra vakna timmar mer produktiva.

Det är ett misstag att avfärda betydelsen av sömn. Vi behöver alla sova, och vi får alla vår dagliga kvot av sömn. Därför är det fel att se på sömn med förakt och inte se det som ett ämne av vikt.

För att sova bättre bör vi först slappna av en smula genom att varva ner efter dagens alla bestyr i en stunds avskildhet med familjen. Vi måste avsluta dagen med att förlåta oförätter som har begåtts och inte lägga oss ned för att sova när vi hyser agg mot någon eller med dåliga tankar.

Dagens sista tankar bör vara i positiv anda.

Fotnoter:[+]

Fotnoter:

↑1 Surah al-Naba': 9

↑2 Surah al-Anfal: 11

↑3 Surah Ghafir: 61

↑4 Surah al-En'am: 60

↑5 Surah al-Zumar: 42