

Bokrecension: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Ekeberg U. (2024) Recension av boken Sömnsmart. *Sömn och Hälsa*, 11, s. 38–39. <http://doi.org/10.59526/soh.11.21223>

Recension av boken *Sömnsmart* av John Axelsson & Marit Andersson

Ulla Ekeberg

Med nyfikenhet öppnar jag brevpåsen som kom kommit med posten. Jag tar ut den bok jag åtagit mig att läsa och recensera. Mot mig blickar ansiktet på en man som ser förtroendeingivande ut och med versaler läser jag SÖMNSMART med professor John Axelsson. Blicken fastnar på ytterligare en text, ”Hur du sover dig till bättre hälsa”.

Jag undrar om mannen på bilden sovit sig till hälsa och varför han valde att ha sin bild på bokens framsida? Är det för att ge läsaren en bild att ha på näthinnan på den som talar till dig när du läser eller kan det vara så att han vill göra sig känd för den som läser? Nåväl, nu vet jag vem som skrivit. Jag vänder på boken och läser dess baksida. Jag får en kort bra presentation av både bokens innehåll och av författaren, men jag läser också att det finns en medförfattare vid namn Marit Andersson.

Estetiskt sett tilltalar boken mig. Jag öppnar och börjar bläddra. Innehållsförteckningen är tydlig och väcker intresse för att börja läsa. Färgsättningen är behaglig. Kapitelindelning, faktarutor och bilder bidrar till ökad förståelse för faktatexten. Texten levandegörs med berättelser om personer med olika funktionsnedsättningar som påverkat livet i stort och sömnen, vilket troligen många läsare kan känna igen sig i.

Bokens innehåll bygger på den senaste forskningen om sömnen. På ett lättillgängligt sätt berättar, beskriver och förklarar John sömnens fysiologi och påverkan på kroppen. Han ger konkreta tips och råd för en bättre sömn som inte känns omöjliga att omedelbart införliva i sin vardag, som exempelvis att äta en frukt några timmar innan sänggåendet.

Frukt, som naturligt innehåller sömnhormonet melatonin, såsom apelsin, banan, ananas och kiwi anses kunna hjälpa insomningen. Även att ta en varm dusch kan bidra till en god natts sömn. Författaren inger hopp för de som brottas med sin sömn och menar att om man upplever problem bör man söka hjälp. Sömnen är livsviktig för alla individer med nervsystem, men gåtan varför vi behöver sova är inte helt klarlagd. Vi vet att sömnen är livsviktig för inläring och återhämtning, men också för att hålla sig frisk och bli frisk när sjukdom inträffat.

Boken ger kunskap och som jag ser kan den även användas som uppslagsbok. Boken vänder sig till en bred publik i allmänheten: småbarns- såväl som tonårsföräldrar och vuxna i alla åldrar och till personer som har någon funktionsnedsättning. Författaren, eller författarna, har beskrivit sömn ur ett livsperspektiv på ett lättbegripligt sätt vilket öppnar för en bred läsgrupp. Jag undrar dock vilken eller vilka delar medförfattaren varit involverad i? Det framgår inte, men det skulle jag gärna vilja veta.

I bokens inledning skriver författaren att han vill ”minska en del av den oro många känner för sina sovvanor” (s. 5) och den ambitionen anser jag John och Marit infriar. Beskrivningarna inger hopp. Bara det att om man kan släppa sin oro kan den avdramatiseringen resultera i att man sover bättre.

Boken kan väl rekommenderas och jag är glad att jag fått möjlighet att läsa och ge mina reflektioner. Lärdomen jag tagit till mig är att jag ännu mer värdesätter och förstår betydelsen för såväl en tupplur som en god natts sömn för fysisk och psykisk hälsa.

Kontakt: Ulla Ekeberg, ullaekeberg@gmail.com

Referenser

Axelsson, J. & Andersson, M. (2022). Sömnsmart: hur du sover dig till bättre hälsa. Stockholm: Norstedts.

Datum för inskick: 2024-01-29

Datum för accepterande: 2024-02-16

Datum för publicering: 2024-03-15