

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

Citera artikeln så här: Garmy P (2024) Hur kommer det sig att den vackraste av alla operaarior handlar om sömnlöshet? *Sömn och Hälsa*, 11, s. 9–16.

<http://doi.org/10.59526/soh.11.22720>

# Hur kommer det sig att den vackraste av alla operaarior handlar om sömnlöshet?

## Redaktören har ordet

**Pernilla Garmy, professor i omvårdnad  
Redaktör för tidskriften *Sömn och Hälsa***

**Ingen sover – Nessun dorma. Giacomo Puccinis opera *Turandot* fyller fulla hus på Malmö opera våren 2024. I den avslutande akten sjunger tenoren Kalaf (i Malmö spelad av Daniel Johansson) arian där vi alla får gåshud. Men hur kan det komma sig att den vackraste av alla operaarior handlar om sömnlöshet?**

I operan *Turandot* är människorna i hela staden vakna – de måste få reda på friarens namn, om de inte lyckas med det ska de alla dö. Och just så orimligt och på sin spets kan det ju kännas när man ligger vaken under vargtimmen (se Smedberg Bondessons reflektioner om vargtimmen, 2019). På morgonen avslöjar friaren sitt namn självmant till prinsessan. Folket kan andas ut – och vi har fått en operaklassiker. Men jag tänker att det är just det här med tidpunkten på dygnet som har betydelse här – under natten när ingen sover ”nessun dorma” så tornar hotet upp sig – men på morgonen så uppdragas namnet och det som kändes dödsfarligt under natten blir plötsligt ett hanterbart problem, eller som i det här fallet ett löst problem.

*Tick tick boom* är en rockmusikal som också ljuder i Malmö under våren 2024 (ett samarbete mellan operan och stadsteatern). Den handlar om ångest över tidens tickande och obönhörliga gång. På scen har metronomen en central position, man har till och med satt mikrofon på den

Tidskriften *Sömn och Hälsa*. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501.

Copyright: © 2024 Garmy P.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.11.22720>

lilla apparaten så att dess tickande dånar över salen. Stress över tidens gång och stress över allt man ska hinna med är inget som främjar god sömn.

Det här numret kommer att publiceras i samband med Världssömndagen – World Sleep Day som i år infaller den 15 mars. Denna dag firas alltid fredagen innan vårdagjämningen, den 21 mars. Vårdagjämningen räknas som nyår i flera kulturer, exempelvis den persiska och den kurdiska. Jag tänker att det är något fint med att tänka lite extra på sömn, vila och återhämtning i samband med att man firar in det nya året. Kanske ger man några nyårslöften? Att skapa rimliga förutsättningar för sömn under det kommande året? Att försöka skapa rum för vila och återhämtning.

I redaktionen har vi brainstormat om kommande temanummer för Sömn och Hälsa. Personligen skulle jag gärna dedicera ett temanummer till just vila och återhämtning. Vad vill ni läsa om? Vi i redaktionen tar tacksamt emot tips och förslag på innehåll i tidskriften.

I detta nummer kan vi läsa en sammanfattning av Siri Jakobsson Støres doktorsavhandling om sömnrobotar. Resultatet visar att sömnrobotar kanske hjälper några, men långt ifrån alla, och att med den forskning som finns idag så saknas stöd för att hälso- och sjukvårdens professioner ska kunna rekommendera sömnrobotar. Men vad vet vi om framtiden? Siri Jakobsson Støre lyfter fram att för vissa människor har sömnroboten varit till stöd och upplevts hjälpa sömnen, och att tekniken utvecklas så att framtida sömnrobotar kanske kan ha bättre effekt än dem hon utvärderade i sin doktorsavhandling.

Däremot påvisas goda resultat när skolsköterskor ger stöd till ungdomar med smärta. Inte bara smärtan upplevdes som mer hanterbar – även sömnen förbättrades, visades i Ullrika Wallbing och medförfattarens studie. Detta är i samklang med Tor Arnisons forskning om sambandet mellan sömnbesvär och smärta hos ungdomar som publicerades i förra numret av Sömn och Hälsa (Arnison, 2023).

Att vara tillgänglig dygnet runt är svårt att kombinera med en god natts sömn. Det gäller så klart för alla åldersgrupper, men en grupp som

troligen är särskilt utsatt är tonåringar, vilket Clara Sancho-Domingo med medförfattare visar i studien med gymnasieungdomar.

I detta nummer finns även en recension av boken *Sömnsmart*, samt en redogörelse för hur värdefullt det var för en grupp kliniskt verksamma sjuksköterskor att ha en digital bokcirkel, bland annat över boken *Sömn vid hälsa och ohälsa* (2023).

Avslutningsvis bjuder vi på en konstnärsintervju med konstnären Tobias Bradford som berättar att han inspirerats av sina drömmar när han utformat sin konst. I utställningen *Kall luft på öm hud* som i vår visas på Örebro Konsthall undersöker han förhållandet mellan kropp och maskin, barndom och drömmar, makt och odödlighet. Han säger att drömmar blöder in i ens verklighet och även lekar kan kännas livsviktiga.

Sömn och Hälsa erbjuder en digital kursdag den 8 april. Kursen är en introduktion till Kognitiv beteendeterapi (KBT) vid insomni för vårdpersonal. Kursen riktar sig till sjukvårdspersonal, såsom läkare, sjuksköterskor, psykologer och andra vårdpersonal som arbetar med sömnstörningar. För mer information om kostnad och anmälan, se länk nedan.

Sömn och Hälsas 20-årsjubileum firar vi med att ha en digital konferens, gratis och öppen för alla, med ett fullspäckat och angeläget program den 9 april. Jag ser fram emot att möta er där!

Mer information finns här: <https://lnu.se/mot-linneuniversitetet/aktuellt/kalender/2024/konferenser/somn-och-halsas-20-ars-jubileum-och-konferens-2024/>

**Kontakt:** Pernilla Garmy, [pernilla.garmy@hkr.se](mailto:pernilla.garmy@hkr.se)

## ORCID

*Pernilla Garmy:* <https://orcid.org/0000-0003-1643-0171>

## Referenser

Arnison, T. (2023). Sambandet mellan sömnbesvär och smärta hos ungdomar. *Sömn och Hälsa*, (10), 13–25. <https://doi.org/10.59526/soh.10.17518>

Garmy, P., Gellerstedt, L., Hellström, A., Norell, A. & Sandlund, C. (red.) (2023). *Sömn vid hälsa och ohälsa*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.

Smedberg Bondesson, A. (2019). Nattens rädslor och vattnets tröst. *Sömn och Hälsa*. 2, 67–71

Datum för inskick: 2024-02-29

Datum för acceptering: 2024-03-01

Datum för publicering: 2024-03-15

# How is it that the most beautiful of all opera arias is about sleeplessness?

## Editorial

**Pernilla Garmy, PhD, RN. Professor, Kristianstad University**

**Nobody sleeps – Nessun dorma. Giacomo Puccini’s opera Turandot fills full houses at Malmö Opera in the spring of 2024. In the closing act, the tenor Kalaf (in Malmö, played by Daniel Johansson) sings an aria – we all get goosebumps. But how is it that the most beautiful of all opera arias is about insomnia?**

In the opera Turandot, the entire town is kept awake by the task of learning the suitor’s name, facing a grim fate if they fail. This predicament mirrors the intensity of lying awake in the early hours, referred to as the ‘wolf’s hour’ in Sweden (Smedberg Bondesson, 2019).

As dawn breaks, the suitor willingly reveals his name to the princess, bringing much-needed relief and cementing the piece as an operatic classic. A key metaphor here is the contrast between the looming threat during the sleepless night and the manageable problem unveiled at day-break, displaying how overnight anxieties can evolve into resolved issues in the morning light.

“Tick Tick Boom” is a rock musical set to take the stage in Malmö in the spring of 2024, thanks to a collaboration between the local opera and city theatre. The central theme is centered around the anxiety caused by the relentless passage of time. The metronome, which holds a central position on stage, is amplified by speakers, causing its ticking to reverberate throughout the hall. The stress resulting from the fleeting nature of time and the pressure to accomplish tasks often disrupt a good sleep cycle.

This issue is set to be published in alignment with World Sleep Day, which this year happens to be on March 15. The event is always observed on the Friday preceding the vernal equinox, March 21. The latter

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501.

Copyright: © 2024 Garmy P.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.11.22720>

date is considered the New Year in multiple cultures, such as Persian and Kurdish. It is quite agreeable to contemplate more thoroughly on sleep, rest, and rejuvenation in conjunction with welcoming the New Year. Perhaps consider making some New Year's resolutions? Why not commit to fostering conducive conditions for sleep in the upcoming year? Endeavoring to create space for respite and recovery might be worthy of consideration.

In our editorial meeting, we discussed ideas for forthcoming themed issues of *Sleep and Health*. I personally advocated for a theme specifically focusing on rest and recovery. What topics interest you? We, the editorial board, warmly welcome and appreciate recommendations for journal content.

In this issue, we delve into a summary of Siri Jakobsson Støre's doctoral thesis on sleep robots. The findings indicate that while sleep robots may aid some individuals, they are not universally effective. Moreover, with the current state of research, there is insufficient evidence for health professionals to endorse the use of sleep robots. However, what lies ahead in the future? Siri Jakobsson Støre underscores that, for certain individuals, sleep robots have provided assistance and improved sleep quality. Furthermore, she suggests that ongoing technological advancements may lead to future iterations of sleep robots exhibiting greater efficacy than those evaluated in her doctoral thesis.

Positive outcomes are evident when school nurses assist young people with pain management. Such support not only makes the pain more bearable but also improves sleep, as indicated in a study by Ullrika Wallbing and colleagues. Their findings align with Tor Arnison's research that established a link between sleep issues and pain in young individuals, as published in the previous edition of 'Sömn och Hälsa' (Arnison, 2023).

Maintaining availability around the clock is challenging while trying to ensure a good night's sleep. This is applicable to all age groups, but teenagers are potentially more susceptible, as inferred from a study conducted by Clara Sancho-Domingo and colleagues with high school students.

This issue also features a review of a self-help book on sleep, 'Sömnsmart'. Additionally, it discusses the benefits that a group of clinicians experienced from a digital book circle, which included a book on sleep for healthcare professionals, 'Sömn vid hälsa och ohälsa' (2023).

In conclusion, we present an interview with artist Tobias Bradford. He reveals that his dreams serve as his primary inspiration for his creations. His exhibition, "Kall luft på öm hud", showcased this spring at Örebro Konsthall, explores various themes such as the interplay between the human body and machines, the correlation of childhood memories with dreams, and the dichotomy of power and immortality. He suggests that dreams can seep into one's waking life, making even the most frivolous games seem essential.

The Network Sleep and Health offers a digital course day on April 8, 2024. The course is an introduction to Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for insomnia for healthcare professionals who work with sleep disorders. For more information, see link below.

We are celebrating the Network Sleep and Health's 20th anniversary by having a digital conference, free and open to everyone, with a packed and urgent program on April 9, 2024. More information is available here: <https://lnu.se/mot-linneuniversitetet/aktuellt/kalender/2024/konferenser/somn-och-halsas-20-ars-jubileum-och-konferens-2024/>

**Contact:** Pernilla Garmy, [pernilla.garmy@hkr.se](mailto:pernilla.garmy@hkr.se)

## ORCID

*Pernilla Garmy:* <https://orcid.org/0000-0003-1643-0171>

## References

Arnison, T. (2023). Sambandet mellan sömnbesvär och smärta hos ungdomar. *Sömn och Hälsa*, (10), 13–25. <https://doi.org/10.59526/soh.10.17518>

Garmy, P., Gellerstedt, L., Hellström, A., Norell, A. & Sandlund, C. (red.) (2023). *Sömn vid hälsa och ohälsa*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.

Smedberg Bondesson, A. (2019). Nattens rädslor och vattnets tröst. *Sömn och Hälsa*. 2, 67–71