

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

Citera artikeln så här: Garmy, P (2024) Har månen någon betydelse för sömn? *Sömn och Hälsa*, 12, s. 57–60. <http://doi.org/10.59526/soh.12.27061>

Har månen någon betydelse för sömn?

Pernilla Garmy, professor i omvårdnad, Högskolan Kristianstad

Månens rytm och månens sken har fascinerat människor i alla tider och platser. Månens faser är avbildade i 30 000 år gamla grottmålningar i Frankrike. När vi talar om sömn är det oftast solen som är i fokus, det vill säga vår dygnsrytm. Växlingen mellan ljus och mörker har en stark och direkt påverkan på människans sömn. Men även månens cykel väcker nyfikenhet. Många vittnar om att de sover sämre under nätter med fullmåne. Huruvida månens och sömnens cykel är sammanlänkade har forskningen inte lyckats belägga.

Det finns så många fler rytmer. Vi har årstidernas växlingar. Vi har rytmer under dagen, flera perioder då vi är piggare och tröttare under dagen, även om vi inte somnar. Under sömnen har vi våra sömncykler, som är 1-2 timmar per cykel. Men så har vi också månens cykel. Av våra olika cykler är menstruationscykeln den mest kända. Av någon anledning är menstruationscykeln ungefär lika lång som ett månvarv. Varför det är så vet vi inte. Det är inte heller så att alla kvinnor i fertil ålder har ägglossning vid samma tillfälle under månens cykel, även om viss forskning visar att ägglossning är vanligare när månen är i nedan.

Att vara människa innebär att vara i svängning, att vara i gungning, att vara i rytm. Vi mår bra när mörkerhormonet melatonin har en regelbunden svängning, så att det är lågt på dagen när det är ljust och högt på natten när det är mörkt. Otaliga andra hormon i kroppen har liknande svängningar och rytmer. Även humöret ska svänga, och under vissa perioder av livet, exempelvis under puberteten, är humörsvängningarna större än annars. Kanske för att människan på så vis kan lära sig om sitt

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.12.27061>

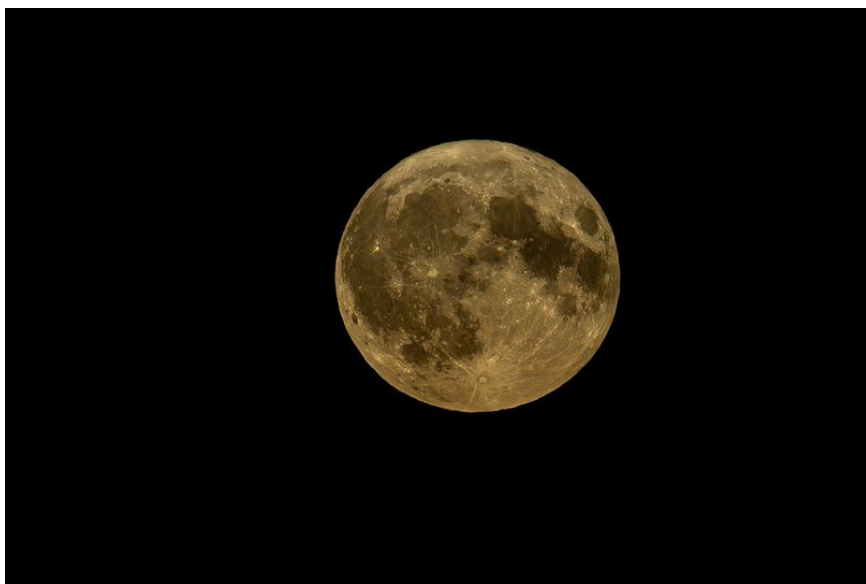
känsloregister och hur det känns att leva. Utan dessa svängningar lever vi inte. När vi ska mäta liv är det puls och andning vi söker efter. Andas in och ut, hjärtat slår, om och om igen. I en livslång rytm. Det raka strecket på monitorn i sjukhusrummet betyder död. Så även om vi inte förstår så mycket om sömnens eller månens mysterium, så kan vi bara låta oss ryckas med och känna gunget, och förundras över månen som ibland kommer så nära att man tror att man kan ta på den. Supermånen, augustimånene eller vad du väljer att kalla den.

I Sverige har Christian Benedict (2022) tillsammans med medarbetare undersökt över 800 personer i Uppsala med en natts polysomnografi i hemmet, och sedan jämfört mätningarna mot vilken månfasa som var i vid mätningen. I denna undersökning visade det sig att männen sov något sämre under den del av månfasen när månen är i tillväxtfas, det vill säga mellan nymåne och fullmåne. Men det var en tvärsnittsundersökning, och det är svårt att säga om det var månens faser som påverkade dem, eller om det var andra företeelser.

De indiska forskarna Mihika Gokhale och Sunil Kumar har gjort en litteraturgenomgång över vetenskapliga artiklar som handlar om månen och hälsa (Gokhale & Kumar, 2023). Totalt inkluderades 35 studier som undersökte skilda aspekter av hälsa såsom psykisk hälsa, hjärt-kärlsjukdomar, neurologiska sjukdomar, barnafödelse, menstruation, sömn, olyckor och nödanrop. I den övervägande majoriteteten av studierna kunde man inte finna några signifikanta samband mellan månens faser och hälsobesvär. Dock kan det vara så att människor upplever sig tröttare dagen efter en natt med fullmåne. Om det har med ljuset att göra, eller föreställningen om att månen ska påverka sömnen, eller något annat vet vi inte. Även Jarl Torgerson (2019) kommer fram till att månens roll i medicinen är försumbar ur forskningssynpunkt. I en fantasieggande essä skriver Torgerson i *Läkartidningen* om hur människor har tolkat månens roll i förhållande till medicin, folketro och kultur.

En av mina älsklingsböcker som barn var *Det blåser på månen* av Eric Linklater. Där berättas det att när det blåser på månen så kan vinden blåsa rakt in i ens hjärta, och om det är en ond vind så finns risken att man uppför sig dåligt. Så när någon är otrevlig och dum, brukar jag

tänka att nu blåser det på månen. Inte för att det går att belägga vetenskapligt, men för mig är det en lugnande tanke.



När månen är nära jorden ser den stor ut och kallas för supermåne. Den här bilden är tagen den 19 augusti 2024 i Skåne.

Fotograf: Dino Garmy

Referenser

Benedict C, Franklin KA, Bukhari S, Ljunggren M, Lindberg E. Sex-specific association of the lunar cycle with sleep. *Sci Total Environ.* 2022 Jan 15;804:150222. doi: 10.1016/j.scitotenv.2021.150222. Epub 2021 Sep 9. PMID: 34520928.

Gokhale MV, Kumar S. Moon and Health: Myth or Reality? *Cureus.* 2023 Nov 8;15(11):e48491. doi: 10.7759/cureus.48491. PMID: 38073995; PMCID: PMC10704544.

Linklater, E. (2021). Det blåser på månen. *Modernista*

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.12.27061>

Torgerson, J. (2019). Månens faser, fasor – och medicinen. Läkartidningen. 2019,116:FLLS. <https://lakartidningen.se/aktuellt/kultur-2/2019/03/manen-i-myt-och-medicin/>

Kontakt: Pernilla Garmy, pernilla.garmy@hkr.se

ORCID

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

Datum för inskick: 2024-08-20

Datum för acceptering: 2024-09-15

Datum för publicering: 2024-10-21

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.12.27061>