

Editorial: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)
Citera artikeln så här: Garmy P (2026) Mellan vakenhet och sömn
Nedvarvning i sömnens biologi och psykologi.
Sömn och Hälsa, 15, s. 9–12. <http://doi.org/10.59526/soh.15.63563>

Vägen mellan vakenhet och sömn

Nedvarvning i sömnens biologi och psykologi

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

Har du någon gång betraktat ett djur som går till vila? En hund som går runt, runt sin bädd och fixar och trixar för att det ska bli så perfekt som möjligt för sömnen? Innan sömnen infaller finns nästan alltid en stund av förberedelse. Hos djur syns den tydligt, hos människor är den ofta mer subtil men lika närvarande. Ny forskning lyfter fram att denna nedvarvning kan vara en av nycklarna till att förstå både god sömn och sömnsvårigheter.

Fenomenet nedvarvning har länge saknat en tydlig teoretisk plats i sömnforskningen. En ny vetenskaplig artikel (Meneo & Baglioni, 2025) lyfter nu fram denna process som en aktiv och central del av människans sömnreglering och öppnar för nya sätt att förstå både vardagsvanor och kliniska sömnsvårigheter.

Djur som behöver sömn somnar inte tvärt. De flesta ägnar sig åt en serie sömnförberedande beteenden. De kan till exempel bygga bo eller ordna med sin sovplats. Handlingarna är ofta stereotypa och strukturerade och sker strax före sömnen. Ur ett evolutionärt perspektiv kan man tänka sig att detta har haft en överlevnadsfördel. Kanske är beteendet gynnsamt genom att det underlättar nedvarvning, minskar aktiveringen och gör övergången från vakenhet till sömn smidigare.

Detta återspeglas i de råd vi ger till barnfamiljer om barns sömn där regelbundna och positiva kvällsrutiner centrala. Vid insomni hos ungdomar och vuxna är svårigheter att komma ner i varv vid sänggåendet

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

Copyright: © 2026 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.15.63563>

ofta ett av de mest framträdande problemen. Sömn uppstår sällan utan någon form av nedvarvning. Hos både djur och människor föregås den av förberedande beteenden, som bobyggande hos djur och kvällsrutiner hos människor. Hos människor är de dessutom tätt sammanflätade med tankar, känslor och intentioner.

När jag började intressera mig för sömn och skapade min första enkät ställde jag en fråga om *när* man började varva ner inför natten. För de yngre barnen, som fick hjälp av sina föräldrar, var frågan okomplicerad. För äldre barn och tonåringar blev den svårare. Många förstod inte vad begreppet "varva ner" betydde. Förslag som att "chilla" dök upp. Begreppsförvirringen är viktig, för hur ska man kunna skapa goda förutsättningar för sömn om man inte riktigt vet hur man kommer till ro? Även forskningen har länge saknat ett tydligt ramverk för vad nedvarvning faktiskt innebär.

Detta är utgångspunkten i en nyligen publicerad artikel av Debora Meneo och Chiara Baglioni (2025). Författarna placerar nedvarvning i ett biologiskt och artöverskridande sammanhang snarare än som en modern självhjälpsidé.

Meneo och Baglioni presenterar ett psykobiologiskt ramverk för att förstå nedvarvning som en aktiv del av sömnregleringen. De integrerar forskning från djurstudier, barn- och vuxensömn samt insomnimodeller och visar hur beteenden, tankar, motivation och känslor samverkar med aktiveringsnivåer i övergången till sömn. Vid insomni finns en förhöjd kroppslig och kognitiv aktivering som hindrar denna övergång. Kvällsbeteenden kan antingen främja lugn eller vidmakthålla oro och anspänning.

Nedvarvning definieras som en process snarare än ett enskilt beteende. Det handlar om att gradvis lämna vakenhetsorienterade mål och aktiviteter och skapa förutsättningar för sömn utan att aktivt försöka sova. Beteenden som fungerar bra är ofta lustfyllda, vanemässiga och inte direkt inriktade på att somna. Effekten beror mer på hur och varför aktiviteten utförs än på vilken aktivitet det är. Samma handling kan vara nedvarvande i ett sammanhang och uppvarvande i ett annat. Detta kan

vi märka hos våra patienter med insomni som kan nästintill tvångsmässigt ägna sig åt ritualer för nedvarvning på kvällen som dessvärre inte får önskad effekt.

I bästa fall innebär kvällsrutiner inlärd signal för vila. Uppmärksamheten kan förskjutas bort från oro, och fokus kan flyttas från prestation till återhämtning och lågintensiva positiva känslor. Nedvarvning kan skapa en upplevd trygghet, ge psykologisk distans till dagens krav och möjliggör en kognitiv omorganisering som liknar lek eller rekreation.

Regelbundna och positiva kvällsrutiner är redan en etablerad del av god sömnhälsa hos barn. Meneo och Baglioni argumenterar för att beteenden före sänggåendet också bör ses som en viktig dimension av vuxnas sömnhälsa. Vid insomni blockeras nedvarvning ofta av oro och ansträngning att somna, medan behandling som kognitiv beteendeterapi delvis kan förstås som ett sätt att återställa mer naturliga nedvarvningsmönster. Kliniskt innebär detta att kvällsbeteenden gärna får vara njutbara, relativt stabila över tid och inte utföras med målet att somna, utan för att skapa ett lugnt vaket tillstånd före sänggåendet. Nedvarvning framstår därmed både som biologiskt förankrad och som en färdighet som kan tränas och formas kulturellt.

En relevant fråga att ställa till den som har svårt att varva ned är vad man tycker om att göra innan man går och lägger sig? Vad kan vara lustfyllt och lågintensivt? Det klassiska rådet är ofta att läsa en bok. För många av oss är det just en sådan aktivitet som stillar tempot utan att kräva sömn som prestation.

Reflektioner över det aktuella numret

I detta nummer ryms flera olika perspektiv på sömn och hälsa. Vi får ta del av äldre personers egna berättelser om insomni på särskilt boende genom Eva Hjort Telhedes populärvetenskapliga sammanfattning av en kvalitativ studie, och Cristhina Benito belyser i en litteraturoversikt hur kulturella och övernaturliga tolkningsramar kan påverka upplevelsen av rädsla vid sömnparalys.

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

Copyright: © 2026 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.15.63563>

Två best-practice-artiklar visar på utvecklingsarbete i klinisk verksamhet: Linda Gellerstedt beskriver projektet Väck sömnen till liv och arbetet med att integrera sömnfrämjande omvårdnad i akutvård, medan Ludger Grote och Anna Nygren presenterar Svenska Sömnapnéregistret (SESAR), som under året firar 15 år och fortsatt strävar efter utveckling och kvalitetsförbättring.

Numret rymmer även en kommentar av Charlotte Angelhoff kring bedömningsinstrument för barns sömn samt en dikt av Annika Norell, vilket tillsammans påminner oss om att sömn berör både det vetenskapliga, det kliniska och det existentiella.

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

ORCID

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

Referenser

Meneo D, Baglioni C. Winding down for sleep: How behavioral, cognitive, motivational, and emotional factors interact to influence sleep regulation and health. *Sleep Med Rev.* 2025 Oct;83:102154. doi: 10.1016/j.smrv.2025.102154. Epub 2025 Aug 13.