

A person's hands are shown at the bottom, cupping a glowing, translucent brain. The brain is illuminated with a bright blue light, and several glowing blue lines representing neural connections or data flow arc around it. The background is dark blue with faint, out-of-focus circular patterns.

HJÄRNDAGEN

Rival 16 nov 2018

Dags att vakna – Christian Benedict



Forskare vid
Uppsala Universitet
&

Författare av boken

*"Sömn, sömn, sömn: Hur
minne, immunförsvar, vikt,
koncentration och dina känslor
hör ihop med din sömn"*

Sömn ur livssynvinkel

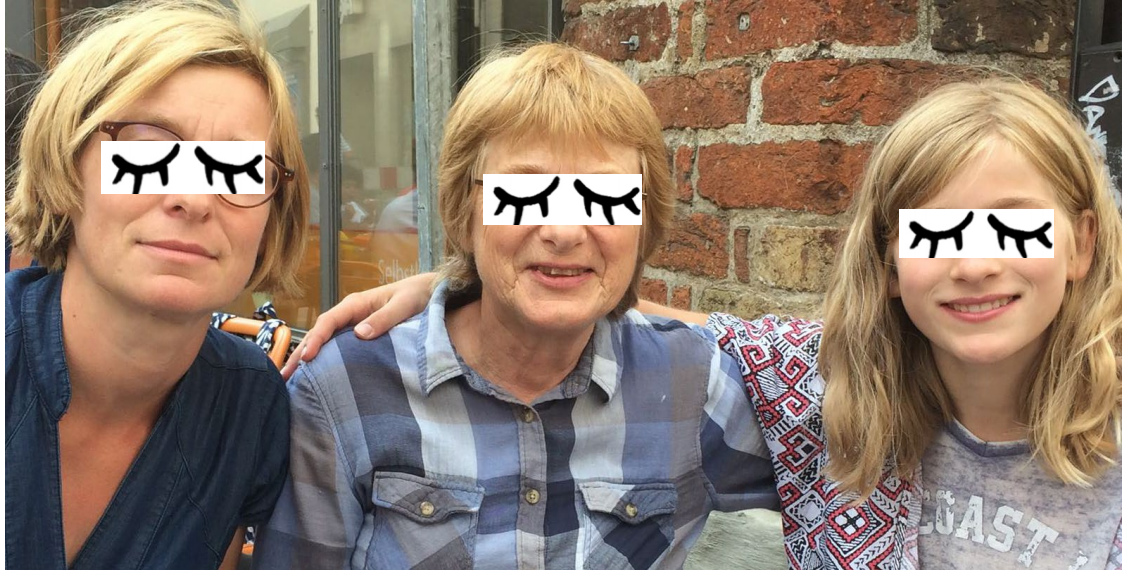


48 år

75 år

12 år

Sömn ur livssynvinkel



16 år

25 år

4 år

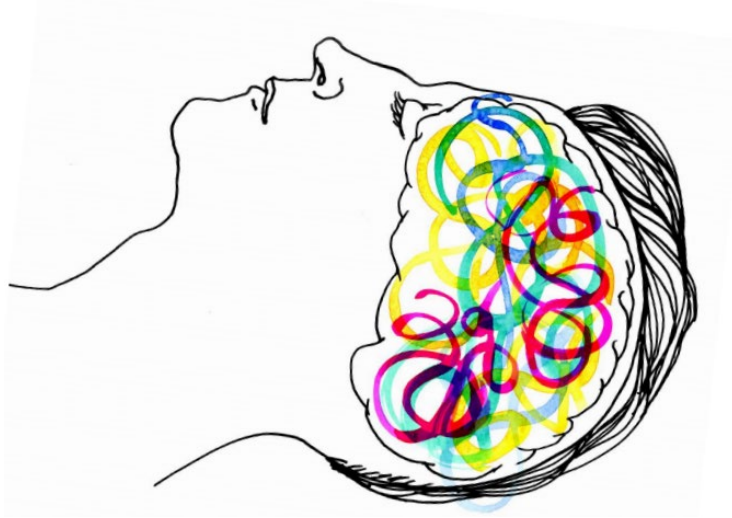
Varför sover vi ur ett hjärnperspektiv?



UPPSALA
UNIVERSITET



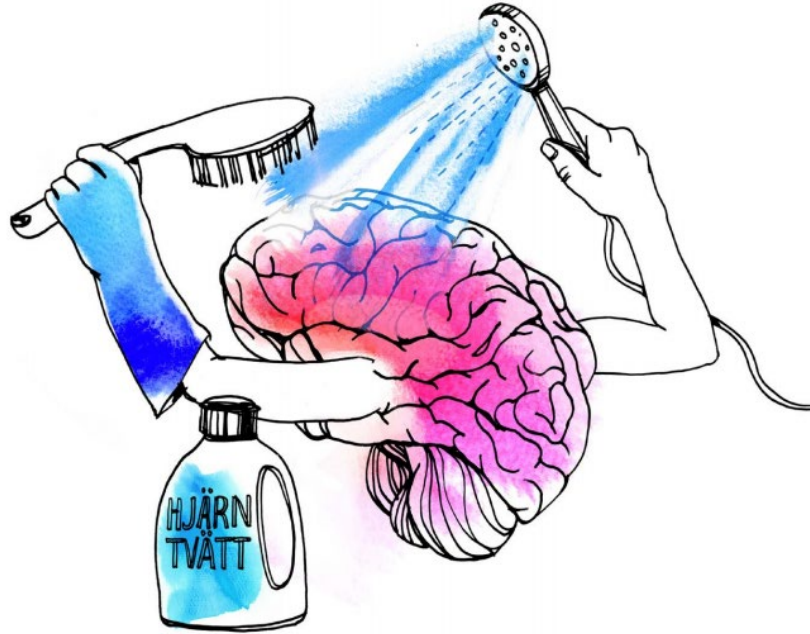
Sömn är kreativitetsframkallande



Sömn avdramatiserar dina känslor



Sömn rensar din hjärna



Hur bra sover vi?



30 % rapporterar regelbundna sömnstörningar



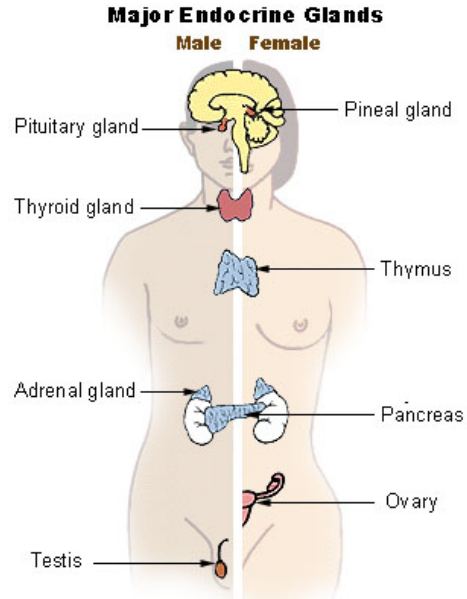
Orsaker till sömnstörningar



Obehandlade sömnstörningar



Sjukdomar



Tillgänglighet dygnet runt



Konsekvenser ur ett hjärnperspektiv



Nedsatt impuls kontroll



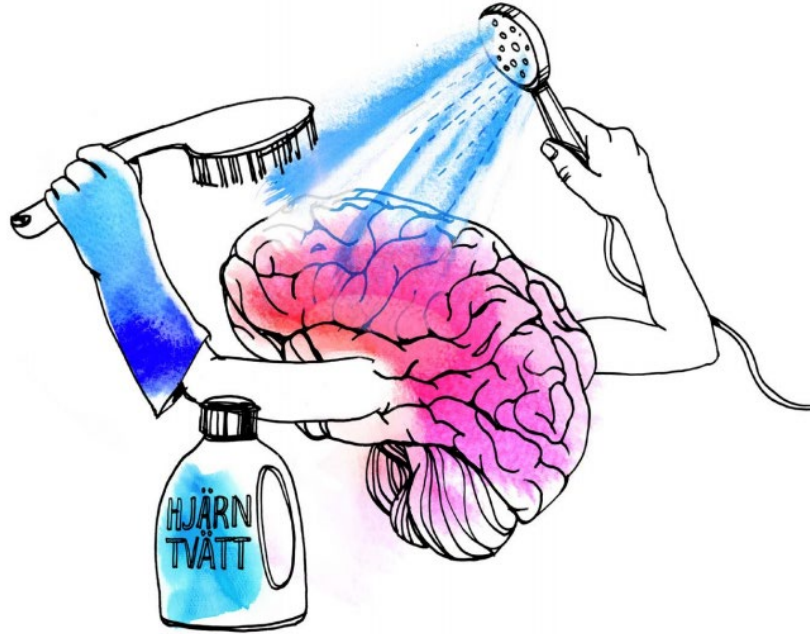
Nedsatt uppmärksamhet



Ensamhet



Snabbare hjärnåldrande!



Hur kan jag förbättra min sömn?



Regelbundna hälsokontroller!



Ta hand om din dygnsrytm!



Dags att skiljas!



Tack!

Jonathan Cedernaes
Xiao Tan
Frida Rångtell
Olga Titova
Lieve van Egmond
Joachim Engström
Heike Vogel
Suzanne Dickson
Megan Olser
Milena Schönke
Juleen Zierath
Jonas Bergquist
Maria Ilemosoglou
Felix Schmidt
Swathy Karamchedu
Peter Andersson
Emil Nilsson
Emil Axelsson
Helgi Schiöth
Pleunie Hogenkamp
Samantha Brooks

novo nordisk fonden



Hjärnfonden

The Ernfors Family Foundation

Folksam



Gunvor och Josef Anérs Stiftelse