

## Så meget ekstra skal du sove for at udligne din søvngæld

Her kommer lige et lille regnestykke, som gør det tydeligt, hvorfor det er så vigtigt at passe sin søvn hver nat og ikke forsøge at forhandle med naturen: ”Hvis nu jeg sover rigtig længe i weekenden, er det vel okay, at jeg sover lidt for lidt i hverdagen?”

Professor Larry Epstein fra Harvard University har forsket i, hvor dyrt det er at betale en søvngæld tilbage. Baseret på videnskabelige studier har han regnet sig frem til, at det koster cirka halvanden times søvn at tilbagebetale en times søvnunderskud.

Et tænkt eksempel: Hvis vi antager, at en person mister fem timers søvn i løbet af fem hverdage, skal vedkommende tilbagebetale syv en halv timers søvn. Og hvis vi i regnestykket medtager det faktum, at vi skal forsøge at gå i seng og stå op på nogenlunde samme tidspunkt hver dag, vil det kun være rimeligt at lægge cirka en halv times ekstra søvn ind hver nat. For at betale en søvngæld på fem timer tilbage, skal man altså sove en halv time ekstra i cirka 15 nætter. Først derefter er søvngælden tilbagebetalt, medmindre der er kommet yderligere minus på kontoen.

En vigtig pointe i denne forbindelse er, at nogle forskere slet ikke mener, at man kan betale sin søvngæld tilbage, lige meget hvor meget man sover.<sup>4</sup> Så selvom du måske får indhentet de manglende timer ved at sove ekstra i weekenden, kommer du alligevel til at betale en pris i forhold til din sundhed på andre områder.

Vi kan som art vænne os til et søvnunderskud, men vi er bestemt ikke tilpasset det. Så gør dit bedste for ikke at komme bagud i forhold til søvn, for prisen kan vise sig at være høj. Og hvis du alligevel skulle komme bagud, er det dog trods alt bedre at forsøge at indhente søvnen end at lade være.<sup>12</sup>