

SØVNENS 3 FASER

Søvnen sørger for, at der er plads til at gemme nye informationer og gør klar til at lære nyt den næste dag. Søvnen kan deles op i tre hovedfaser. Alle tre søvnstadier er vigtige for såvel læring som hukommelse.

FASE 1: DEN DYBE SØVN

Under den dybe søvn ryddes der op i de gamle forbindelser i hjernen, der bliver gjort rent, og det, som ikke længere er aktivt, bliver smidt ud. Under den dybe søvn frigør kroppen en række vigtige hormoner, som medvirker til vedligeholdelse af cellerne. Bl.a. stiger produktionen af leptin (mæthedshormon), melatonin (søvnhormon), væksthormoner, kønshormoner og stofskiftehormoner. Samtidig falder insulinproduktionen, og kortisol (langtidsstresshormon) udskilles. Vores sanseindtryk bearbejdes i den dybe uforstyrrede søvn og bliver lagt på lager, fx fra arbejdshukommelsen til langtidshukommelsen. I denne fase vedligeholdes hjernen ved at skabe nye forbindelser, så hukommelsen styrkes og koncentrations- og indlæringsevne højnes.

FASE 2: REM-SØVNEN/DRØMMESØVNEN

I REM-søvnen/drømmesøvnen bliver alt sat i system og lagt på de rigtige hylder. Man får skabt forbindelse mellem nye og gamle erindringer. Den er rigtig vigtig for bearbejdelse, oplevelser, evnen til at løse problemer samt til kreativitet og innovation. Hjernen tager det nye, man har "lært" i dagens løb, og kombinerer det med noget af det gamle.

FASE 3: DEN LETTE SØVN

Under den lette søvn sker der en overførsel fra korttidshukommelsen til langtidshukommelsen. Korttidshukommelse er som et USB-stik. I denne fase tømmes USB-stikket for korttidshukommelsen, som lægges over i langtidshukommelsen, så der bliver gjort plads til ny læring.