

FAKTISK bare halve sannheten: om skjermbruk og søvn

Denne teksten ble først publisert på <http://einarflydal.com> den 7.4.2018

Faktisk.no har funnet ut for Forbrukerinspektørene, NRK, at [det er faktisk helt sant](#):

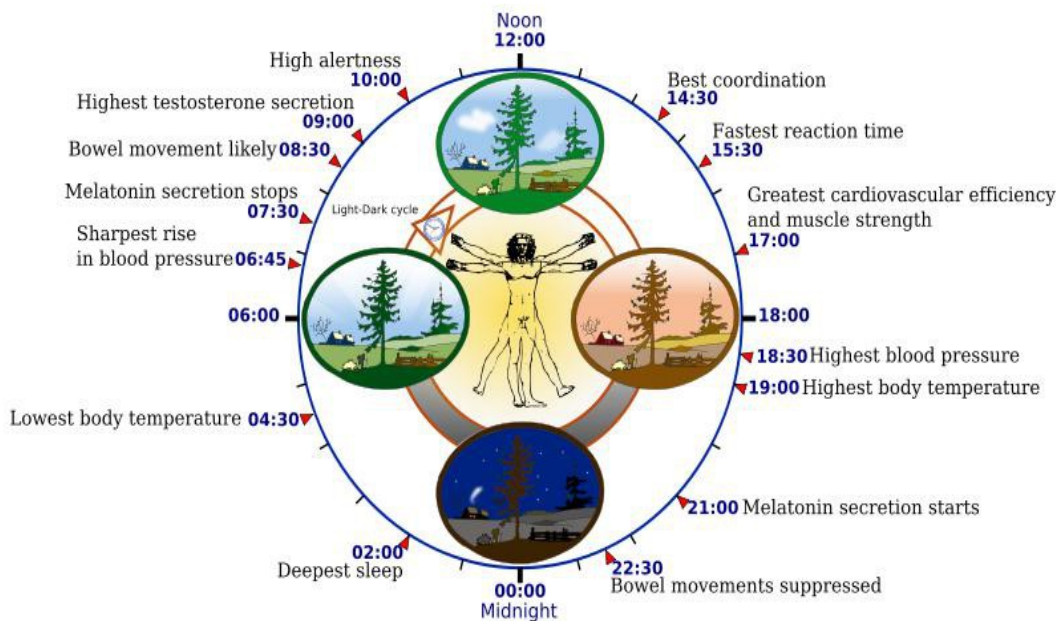
Man sover dårligere når man har sittet - eller ligget - foran skjermen rett før sengetid. Faktisk.no har nemlig ringt til noen søvnforskere ved Universitetet i Bergen.

Det er vel og bra, men Faktisk.no har bare fått med seg *halve* sannheten:

Søvnforskerne har forsket på lysets virkninger og funnet at lyset - særlig det blå - virker inn på nattesøvnen, ikke minst fordi melatoninproduksjonen i cellene svekkes. Den skal nemlig starte om kvelden og gjøre oss trøtte, slik du ser i figuren over menneskets døgnrytme - *det cirkadiske system*.

(fra Faktisk.no 6.4.2018)

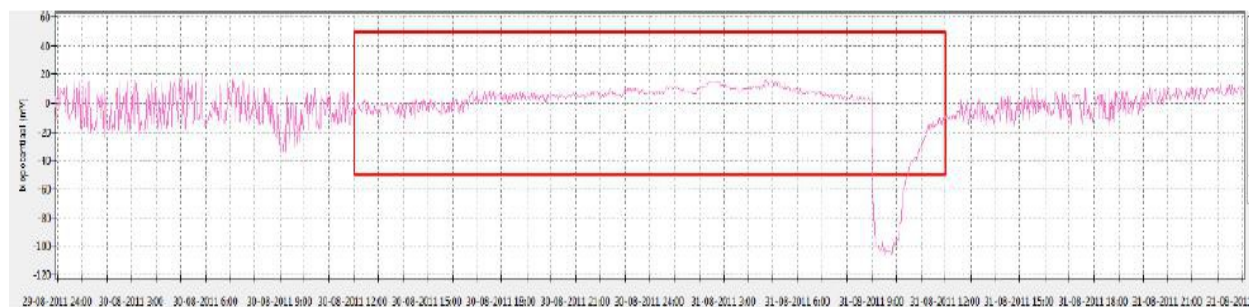
Å legge fra seg skjermen en stund før sengetid hjelper, får vi vite. Gulfiltre, gule briller og programvare som svekker blålyset etter klokka (f.eks. f.lux), hjelper også. Så nå får vi snart et innslag om dette fra FBI-redaksjonen, må vi tro.



Det cirkadiske system (fra Wikipedia)

Når jeg påstår at Faktisk.no bare har fått med seg *halve* sannheten, er det fordi også elektromagnetiske felt/stråling ved lavere frekvenser enn lys gir samme effekt på melatoninproduksjonen. De virker derfor også negativt på søvnen. Dette er påvist i en rekke studier på cellenivå. Siden melatonin også brukes om natta til DNA-reparasjon, påvirkes også reparasjonen av DNA negativt. Den skjer om natta mens vi sover: tusenvis av DNA-skader vi får om dagen, skal fikses før hanegal.

Konklusjonen må da bli at ikke bare den elektromagnetiske strålingen vi oppfatter som lys bør tas med i regnestykket, men også den med litt lavere frekvens som vi kaller *radiobølger*, og som kommer fra de samme skjermene på mobiler, nettbrett og PCer. Står WiFi-ruteren på nattestid, blir det jo som om en skjerm fortsatt lyser. Ja, selv de elektriske feltene fra vanlig husholdningsstrøm har en slik virkning. Noen merker det godt, andre overhodet ikke (kanskje fordi de aldri har sovet uten).



Ask: resultat av at mikrobølger slås av og på

Det er ikke bare mennesker dette gjelder, men alle slags levende vesener, til og med trær. Søvnforstyrrelsene kan avleses som elektriske variasjoner i trestammen. Figuren viser døgnrytmen til et tre, og hvordan den ble forstyrret av mikrobølgesendere. (Se kilde og mer i [bloggpost 19.03.2015.](#))

Også de litt lavere delene av frekvensspekteret kan det derfor være lurt å titte på neste gang det snakkes om skjermbruk og nattesøvn.

Einar Flydal, den 7. april 2018