

Ta en tupplur

Att sova en stund mitt på dagen, att ta en tupplur, en siesta. Är det bara för **latmaskar**? Eller kan det **rentav** vara nyttigt? Svaret på den första frågan är nej medan den andra får ett
5 klart ja. Modern forskning visar nämligen att en tupplur mitt på dagen gör att man blir gladare, mer **energisk** och minns bättre.

Att ta en tupplur är absolut inget nytt. Se bara på ordet *tupplur* som är många hundra år gammalt. *Tupp* eller *topp*
10 **betydde** tidigare *kort* och substantivet *en lur* eller verbet *lura* används fortfarande om kortare sömn. Det är också lätt att se framför sig hur tuppen och hönan sover. De verkar sova lätt och öppnar ett öga då och då för att kolla vad som händer. Allt oftare hör man också det engelska ordet *powernap* som
15 står för samma sak som tuppluren. Nämligen att **sträcka ut sig** en stund mitt på dagen, ofta efter en måltid, och **unna sig** en kortare sömn.

Vad har då den moderna forskningen kommit fram till? Jo, att en tupplur på trettio minuter kan **kompensera** tre timmars
20 nattsömn. Om man tar en tupplur varje dag är det alltså möjligt att **kapa** ganska mycket av nattsömnen. Dessutom **påstår** forskarna att tuppluren gör att man blir smartare och piggare på eftermiddagen. Man får en **energikick** helt enkelt. Den kicken **kvarstår** sedan i flera timmar. Studier som man
25 har gjort på amerikanska rymdforskningsinstitutet NASA har kommit fram till samma resultat. **Enligt** den studien kan en 26 minuters tupplur öka **arbetsförmågan** med 34 procent. **Vidare** har en grekisk studie visat att en siesta, paus i arbetet eller tupplur minskar risken att dö i hjärt-**kärlsjukdomar** med
30 37 procent.

Några boktitlar lovar stora förändringar för den som tar en tupplur: *Take a Nap! Change Your Life* ('Ta en tupplur! Förändra ditt liv!) av Sara Mednick och *The Art of Napping at Work* (Konsten att ta en tupplur på jobbet) av William och
35 Camille Anthony.

Hur lång ska en tupplur vara? Där är forskarna ganska **eniga**. Om man sover mer än 30 minuter på dagen får man svårt att somna på kvällen. **Dock** finns det forskare som **menar** att om man sover 90 minuter mitt på dagen kommer
40 **långtidsminnet** att förbättras.

Långtidsminnet är minnen vi kan behålla i flera år.
Hjärnan **läser** liksom **in** minnet då vi sover.

De nya **rönen** har gjort att många företag försöker **underlätta** för de **anställda** att ta en tupplur på jobbet. **Exempelvis** har
5 en kommun i Danmark **installerat** sovstolar och lagt in 20 minuters **vilopaus** efter lunch. Resultatet har blivit att de kommunanställda **orkar** mycket mer på eftermiddagen.

Den moderna människan har **ständigt** tankarna på jobbet, på träningspasset och andra aktiviteter. Man har allt svårare
10 att **koppla av** och **varva ned**. Men med tanke på vad forskarna **nyligen** har kommit fram till, nämligen att tuppluren kan göra **underverk**, bör man nog försöka få in den i sitt dagsschema – åtminstone då och då.