

Kronotyp

din inre biologiska rytm

Är du pigg och produktiv på morgonen eller flödar kraft och kreativitet på kvällen? Om du är en morgon- eller kvällsmänniska eller något däremellan kan bero på din kronotyp. Kronotyp är en benämning för en inre biologisk rytm, en biologisk klocka och inställning som påverkar din sömn, energi och prestationsnivå. Att förstå och anpassa din livsstil efter din kronotyp kan vara en nyckel till bättre hälsa, ökat välbefinnande och framgång.

Text Katarina Johansson **Bild** VectorMine (shutterstock.com), Adobe Stock





Inom forskning har man identifierat fem olika kronotyper. Förenklat är det två ytterpoler med en morgontyp som är pigg och produktiv på morgonen i den ena ytterpolen och en kvällstyp som är pigg och produktiv på kvällen i den andra ytterpolen samt tre typer mellan dessa två ytterpoler. Den amerikanske sömnexperten *Michael Breus* har populariserat forskning- en och talar om fyra olika kronotyper. Han kallar kronotyperna för Lejonet, Björnen, Vargen och Delfinen (se rutor).

Kronotypen påverkar inte bara när vi föredrar att sova, gå upp och vara vakna, utan även när vi är som mest produktiva, kreativa och sociala. Genom att respektera och anpassa dig efter din unika biologiska dygnsrytm kan du öka ditt välmående, förbättra din hälsa och förebygga ohälsa. Du kan också uppleva tillfredsställelse av att få mer utträttat på kortare tid och på så sätt också få mer tid över till annat eller att bara vara.

ETT SÄTT ATT NÄRMA dig vilken kronotyp du har eller liknar mest är att reflektera över när du helst går och lägger dig på kvällen och när du helst går upp på morgonen om du inte har en tid att passa eller ska börja arbeta. Andra frågor som du kan ställa dig är under vilken period av dygnet som du brukar vara som mest aktiv, produktiv eller kreativ och när på dygnet som du är tröttast och minst produktiv och social. Det finns även test på nätet. Skalan mellan de två ytterpolerna är flytande, vilket gör att din naturliga rytm kanske inte helt stämmer överens med tiderna i typexemplen. Är det svårt att avgöra din kronotyp kan du hjälpa kroppen att återställa sin naturliga rytm genom att leva mer regelbundet och äta, sova och arbeta på ungefär samma tider i minst två veckor.

ATT EN DEL PERSONER är morgonpigga och som mest produktiva på morgonen medan andra går i gång först på kvällen förklaras bland annat med så kallade cirkadiska rytmen efter latinets cirka diem som betyder "ungefär en dag". Det är inte bara vi människor utan enligt studier har andra djur, växter och encelliga organismer också en inre biologisk 24-timmars rytm. Den cirkadiska rytmen kan variera mellan människor och det är detta som har kommit att kallas olika kronotyper. Kronos härstammar från grekiskans "chronos" som betyder den linjära, mätbara tiden till skillnad från "kairos" som också betyder tid men avser den rätta eller avgörande tiden för något.

Den cirkadiska rytmen gör bland annat

att vissa funktioner i kroppen är mer aktivt under vissa perioder av dygnet och mindre aktiva under andra perioder. Stresshormonet kortisol börjar exempelvis stiga cirka 20-30 minuter innan du vaknar och ligger sedan högt fram till omkring klockan 23 då det faller medan tillväxthormoner utsöndras som mest under natten. Delar av immunsystemet är mer aktivt sent under natten och tidigt på morgonen medan blodtryck, puls och kroppstemperatur är som högst på dagen.

I HJÄRNAN FINNS DET också en struktur (den suprachiasmatiska kärnan) som fungerar som en central biologisk klocka. Information om ljus och mörker tas in genom ögonen och via strukturen justeras kroppens system efter detta. Den centrala biologiska klockan ställer också om systemet när vi reser och byter

"Kronotypen påverkar inte bara när vi föredrar att sova, gå upp och vara vakna, utan även när vi är som mest produktiva, kreativa och sociala."

tidszon. Det kan ta olika lång tid att anpassa sig efter klocktiden på den nya platsen bland annat beroende på hur många tidszoner det rör sig om. En fingervisning är att det tar ett dygn per en timmes förskjutning. Flyger du till exempel från Sverige till New York som ligger sex timmar efter oss i tid, kan det ta ungefär sex dygn innan jetlagen går över och kroppen har anpassat sig till den nya tidszonen. Så kallad social jetlag innebär att vända på dygnet under helgen som på ett liknande sätt kan leda till trötthet och sömnbrist i början på veckan. Det bästa för den biologiska rytmen och balans är att hålla ungefär samma regelbundna tidsschema alla dagar i veckan, även på helgen.

VÅRA INRE BIOLOGISKA klockor styrs således enligt forskningen av ljusförhållanden, men också av hormonella processer, inte minst sömnhormonet melatonin, och våra gener. Det finns också en hypotes om att personer som är födda på sommaren - som har en lång dag och kort natt - har lättare att anpassa sig till säsongsväxlingar, skiftarbete och

jetlag jämfört med personer som är födda på vintern med en kort dag och lång natt. Även om det finns genetiska förklaringar till olika kronotyper kan kronotypen förändras genom livet. Ett typiskt exempel är att små barn ofta vaknar tidigt på morgonen och att samma barn när de blir ungdomar helst sover länge på morgonen och är uppe sent på nätterna. Under vuxenblivandet stabiliseras vanligtvis kronotypen. Högre upp i åldern kan man bli mer morgonpigg även om det inte nödvändigtvis är fallet, bland annat beroende på kronotyp.

LEVNADSVANOR OCH elektriskt ljus som vi nu för tiden har tillgång till dygnet runt kan också påverka dygnsrytmen. Studier har visat att en förskjuten dygnsrytm kan leda till förändringar i glukostolerans, insulin-känslighet och aptitkontroll som i förlängningen kan leda till fetma och diabetes. En förskjuten dygnsrytm på grund av exempelvis skiftarbete kan öka risken för cancer, depression, hjärt-kärlsjukdom och låggradig inflammation. Att nonchalera sin inre naturliga biologiska rytm kan med andra ord öka risken för vissa sjukdomar, i alla fall på gruppnivå. Det innebär å andra sidan en möjlighet att förebygga ohälsa genom att följa sin biologiska inre rytm eller kronotyp.

ÄR MAN INTE en morgonmänniska utan en kvällsmänniska kan det bli särskilt knepigt i dagens samhälle där många arbeten och skolan börjar på morgonen. Det kan också finnas föreställningar och sociala normer om att personer som inte går upp tidigt på morgonen är "slöa och lata", ineffektiva eller att det skulle vara sämre att vara "nattuggla", vilket naturligtvis inte stämmer.

En del personer väljer mer eller mindre medvetet yrke och arbetstider efter sin kronotyp, till exempel att jobba kvällar inom ett serviceyrke. Man kanske väljer att jobba eller studera mer på distans eller bli egna företagare för att kunna styra sin arbetstid efter sin egen rytm. Ett relativt nytt koncept inom arbetslivet i framför allt USA är "chronoworking". Det innebär att arbetsgivaren anpassar arbetsdag och arbetsschema efter respektive medarbetares naturliga dygnsrytm för att optimera produktivitet och personalens välmående. En del forskare föreslår också att skolan från framför allt puberteten startar ▶



senare på dagen, till exempel klockan 9:30.

Är du en kvällsmänniska och börjar jobba tidigt på morgonen eller är morgontrött kan du under den ljusare årstiden gå ut på morgonen, gärna ta en promenad eller träna, eller möta morgonljuset utomhus med en kopp te, kaffe eller frukost. Under vinterhalvåret kan du prova att använda en ljusterapilampa som

enligt en del studier har visat goda resultat. En del personer känner direkt att de blir piggare, medan andra får hålla på regelbundet en period för att känna effekt. Andra märker ingen större skillnad. Tänk på att en ljusterapilampa ska avge 10 000 lux för att ha effekt, att du sitter så att ljuset från lampan når ögonen och på morgonen ungefär vid samma tidpunkt. ☺

Plus mer

www.sleepdoctor.com/sleep-quizzes/chronotype-quiz

"The Power of When – Learn the Best Time to do Everything", Michael Breus (Ebury Publishing 2016).

Hur du anpassar din livsstil efter din kronotyp

Att leva i harmoni med din kronotyp kan förbättra din hälsa, mentala klarhet och produktivitet. Här är några generella praktiska tips:

- Anpassa din sömncykel: Försök att följa en regelbunden och konsekvent dygnsrytm som respekterar din biologiska klocka. Detta alla dagar i veckan à la Skelman.
- Schemalägg viktiga uppgifter: Planera arbete, studier och aktiviteter som kräver fokus under de timmar du är som mest alert.
- Optimera din kost och träning: Ät och träna vid tider som passar din kronotyp för optimal energi och återhämtning.
- Respektera din energi: Om du är en kvällsmänniska, tvinga dig inte till tidiga morgonrutiner, och om du är en morgonmänniska, försök att undvika sena kvällar.
- Ge dig dagsljus på morgonen och undvik framför allt blått ljus på kvällen: Dagsljus på morgonen kan påverka din sömn och återställa din biologiska rytm. Blått ljus från skärmar kan störa din melatoninproduktion och påverka din sömnkvalitet negativt.



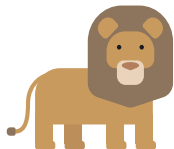
Olika kronotyper

Lejonet: Morgonmänniskan

Lejonet vaknar tidigt, ofta innan solen har gått upp, och känner sig som mest energisk under morgontimmarna. Energin sjunker vanligtvis på eftermiddagen. De tenderar att vara ambitiösa, disciplinerade och fokuserade, men kan bli trötta och mindre sociala på kvällarna. De har också ofta en stark känsla för struktur och planering.

Optimalt tidsschema för ett lejon:

- Vakna: 05:30–06:30
- Kreativt arbete: 08:00–12:00
- Träning: Tidig morgon
- Sociala aktiviteter: Dagtid eller tidig kväll
- Sänggående: 21:00–22:30



Björnen: Den balanserade

Björnen följer solens rytm. Majoriteten av befolkningen är björnar i mitten på skalan emellan de två ytterpolerna utpräglad morgon- och kvällsmänniska. Björnar har en jämn energinivå och fungerar bäst när de lever enligt en typisk 9–5-dag. De är sociala, stabila och anpassningsbara, men kan kämpa med energidalar på eftermiddagen.

Optimalt tidsschema för en björn:

- Vakna: 07:00–08:00
- Produktivitet: 10:00–14:00
- Träning: Tidig kväll
- Sociala aktiviteter: Kvällstid
- Sänggående: 22:30–23:30

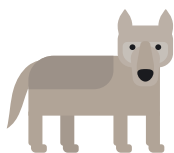


Vargen: Nattugglan

Vargen är en kvällsmänniska som får sin mesta energi sent på dagen. De kämpar ofta med tidiga morgnar och fungerar som bäst på eftermiddagen och kvällen. De kan vara introverta och kreativa – kreativa "utbrott" kan komma på kvällen eller natten. Eftersom de är kvällsmänniskor kan de ha svårt att passa in i samhällets konventionella morgonorienterade struktur.

Optimalt tidsschema för en varg:

- Vakna: 08:30–10:00
- Kreativt arbete: 14:00–20:00
- Träning: Sen kväll
- Sociala aktiviteter: Sen kväll
- Sänggående: 00:00–01:30



Delfinen: Den lättstörda sovaren

Delfinen har en splittrad sömncykel och är ofta högkänslig. De tenderar att ha svårt att somna, är känsliga för ljus och ljud och vaknar lätt av små störningar under natten. De är ofta analytiska, perfektionistiska och intelligenta, men kan lätt drabbas av stress, mycket tankar och oro. Eftersom de kan ha svårt för att somna är det särskilt viktigt för en delfin att varva ner i god tid på kvällen.

Optimalt tidsschema för en delfin:

- Vakna: 06:30–07:30
- Hög fokus: 10:00–12:00
- Träning: Sen eftermiddag
- Sociala aktiviteter: Tidig kväll
- Sänggående: 23:00–00:30

