

Sedan 1980 har vi haft övergång från normaltids, även kallad vintertid, till sommertid den sista söndagen i mars. Sista söndagen i oktober återgår vi till normaltids. Ordningen är historiskt beslutad av energiskäl. Idag diskuteras huruvida omställningen verkligen är praktisk och vilka för- och nackdelar den har för hälsa och fritidsvanor. I detta blad sammanfattar vi kända effekter av tidsomställningen på hälsa, dygnsrytm och sömn.

Situationen i Europa 2021

Tidsomställningen äger rum i hela Europa. EU överväger nu att ta bort den. Varje land beslutar själv om vilken tidszon det vill ha, men i praktiken ser alla fördelar med att inte avvika alltför mycket från sina grannar och handelspartners. Ett EU-beslut har dröjt och det är oklart när och om det kommer. I valet mellan permanent normaltids och permanent sommertid förespråkar SFSS (Svensk förening för sömnforskning och sömnmedicin) den förra, då vi menar att den ger fler hälsofördelar.

Omställning till sommertid (tidigareläggning)

Klockan 02.00 sista söndagen i mars flyttar vi fram klockan en timme och övergår till sommertid. Detta innebär att den biologiska klockan som styr dygnsrytmen kommer ur fas med tiden i samhället. Till exempel, när klockan är 07.00 på måndagen efter omställningen är dygnsrytmen inställd på klockan 06.00. Det innebär att de flesta får gå upp en timme tidigare och tidigarelägga sin sömn- och vakenhetsrytm, vilket ökar risken för störd sömn, sömnbrist och dagtidströtthet.

Övergången till sommertid betyder att vi får en extra timmes dagsljus på kvällen. Det kan gynna hälsosam utomhusvistelse och motion efter arbetsdagen.

Omställningen riskerar dock att ha negativa effekter på hälsan. Insomnandet kvällen innan bör ske en timme tidigare, för att undvika sömnbrist och efterföljande dagtrötthet. De flesta människor ställer dock om sin sömnrytm inom ett dygn, men för en del kan det ta några dagar. Barn kan ha svårt med omställningen och behöva mer tid för att somna och de blir svårare att väcka på morgnarna dagarna efter omställningen. Några grupper anser att omställningen leder till nära kroniska sömnbesvär, med svårigheter att såväl somna som vakna under flera veckors tid. Det gäller till exempel ungdomar och personer med starka drag av kvällspiggighet. Omställningen kan i vissa fall ge ökad stressupplevelse.

Det är generellt besvärligare att ställa om till sommertid än till normaltids. Det beror på att sovtiden blir kortare och för att anpassa sig till den nya tiden behöver dygnsrytmen därför tidigareläggas. Den inneboende biologiska rytmen hos människan är i snitt 24 timmar och 12 minuter. Det blir därför svårare för kroppen att hantera en tidigareläggning än en senareläggning.

Omställning till normaltids

Sista söndagen i oktober flyttar vi tillbaka klockan och återgår till normaltids (CET, Central European Time). Klockan är då 07.00 istället för 08.00, som den hade varit om tiden inte ändrats. Omställningen innebär att vi får sova en timme längre under detta dygn. Dygnsrytmen senareläggs. Det gör att det för många blir lättare att somna och lättare att vakna. Många har redan praktiserat detta under lediga dagar.

Tidsomställningar kan generellt resultera i nya rutiner med bristande koncentration och trötthet som följd. Det kan leda till olyckor i exempelvis trafiken och på arbetsplatser. Omställningen till normaltids förväntas dock inte leda till en ökning av sådana olyckor, visar rapporter.

Under hösten förkortas emellertid fotoperioden, det vill säga intervallet när vi har dagsljus. Solen går upp allt senare och ner allt tidigare. Tiden för fritidsaktiviteter utomhus upplevs av många som mindre. Resor till och från arbetet sker alltmer i mörker. Det kan öka olycksriskerna.

Generellt ger dock normaltiden mer ljus på morgonen utslaget på ett år, den kan minska olycksrisken i trafiken och ger en timmes mer dagsljus innan lunch.

Permanent normaltid - permanent sommartid

Det finns ett starkt argument till varför normaltid är att föredra framför sommartid under den mörka årstiden. Dagsljuset på förmiddagen ger signaler till hjärnan att tidigarelägga dygnsrytmen. Det passar det moderna samhällets arbetstider. Bristen på dagsljus gör att en stor del av befolkningen i industrialiserade samhällen tenderar att senarelägga sin sömn- och vakenhetsrytm. Det kan leda till sömnbesvär, svårigheter att somna, förkortad sovtid och trötthet på dagen.

Utan starkt dagsljus senareläggs sömn- och vakenhetsrytmen. Den viktigaste signalen till hjärnan för att kunna återställa rytmen är dagsljus på förmiddagen. Förmiddagsljus dämpar "sömnhormonet" melatonin. Det gör att vi blir pigga på dagen, men också att vi blir naturligt sömniga på kvällen och lättare får en fullgod sömn. Dessutom förebygger ljuset depressiva besvär.

Det finns förutsättningar för förmiddagsljus i Sverige även under vintern och senhösten. Som exempel kan nämnas Stockholm. Med sommartid går solen i Stockholm aldrig upp innan kl. 09.00 under vintern. Med normaltid går den upp innan kl. 09.00 70 dagar de månader vi idag har normaltid.

Tips för att undvika besvär vid övergång till sommartid

- Ha beredskap för att det kan vara svårare somna och stiga upp, planera t ex längre tid för läggning av barn.
- Om möjligt, ta sov morgon på första måndagen för att motverka sömnbrist.
- Ta en morgonpromenad under första veckan, ljuset på morgonen hjälper till att anpassa dygnsrytmen till omställningen till sommartid.
- Individer som är känsliga för rytmförändring bör flytta fram klockan med en kvart per dag i fyra dagar (innan tidsomställning).
- Se upp med ökad dagsömnighet när du kör bil eller annat fordon under den första veckan efter tidsomställning.
- Tänk även på att dagtidströtthet efter tidsomställningen kan motverkas av korta tupplurar

Tips för att undvika besvär vid övergång till vintertid

- Ha beredskap för att du känner mer sömnighet/är tröttare kvällstid och piggare på morgonen, barnen kan tex vakna i förtid.
- Utsätt dig för naturligt dagsljus på morgonen för att kunna stödja dygnsrytmen under den mörka årstiden.
- Utnyttja dagsljuset för utomhusmotion.
- Ökat mörker på eftermiddagen kan öka olycksrisken i trafiken, tänk på att använda reflex.