



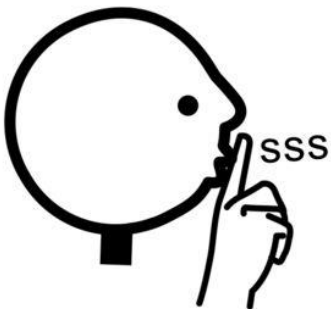
UPPSALA  
UNIVERSITET

## Är du trött eller?

*Är du en person med talets gåva? Då kan det vara extra viktigt att tänka först och tala sen. Det bästa för dig är kanske till och med att tiga innan du håller låda. Helst under en lång och god nattsömn.*

### En önskad upptäckt

Du vaknar av att telefonen ringer och det är din partner i andra änden. Låg du och sov?" frågar hen. Du blir lika förundrad varje gång. Hur i hela friden kan det höras av bara ett litet "god morgon"?



### Morgonrösten

Vi vet att en dålig nattsömn både försämrar koncentrationsförmågan och humöret. Att sömnen även kan ge avtryck på rösten är däremot en relativt ny upptäckt. När någon sovit för lite kan den kroppsliga tröttheten avspegla sig i rösten som då låter knarrig eller inte lika klar som den brukar. Denna hesa stämma brukar beskrivas som den typiska "morgonrösten". Det spekuleras i att vätskebalansen i struphuvudet rubbas under sömnen och kan göra stämbanden lika torra som sanden i Sahara. Denna uttorkande effekt är därför troligen boven i dramat när det kommer till vår trögstartade och hesa morgonstämma. Men när dagen rullar på och kroppen ställs i balans igen verkar sömnens påverkan på rösten tyna bort. Dessutom vet vi att sömnen är extra viktig för röstens återhämtning. Om du då natt efter natt måste räkna får efter får har stämbanden ingen chans till sin viktiga återhämtning.

### Tala är silver, tiga är guld

Men vad kan du då göra för att sova bättre och förbereda rösten för dagens bravader? Ett sömntips är att undvika telefon och dator vid läggdags eftersom det blå ljuset gör dig mindre trött och stör den naturliga dygnsrytmen. Om du fortsätter att sova dåligt kan du ändå vårda din röst som en skör liten bebis. Drick mycket vatten, överrösta inte bullriga ljud och tig så att rösten får vila.

Så var sparsam med att hålla låda, puffa kuddarna och sov nu riktigt gott!

Populärvetenskap  
logopedprogrammet

Skriven av studenterna  
Emma Kullerback  
Caroline Samuelsson

