

Det gode Liv

Lev i overensstemmelse
med din døgnrytme



- et alternativ til 8-16 samfundet



Det gode Liv

Lev i overensstemmelse med din døgnrytme

B-samfundet er en global organisation, hvis mission er at udvide tidsrammerne i samfundet; såvel på arbejdsmarkedet som i institutionerne.

Vores døgnrytme er genetisk betinget, og der er store variationer, med hensyn til hvornår og hvor længe det enkelte menneske har behov for at sove i løbet af et døgn. Forskning dokumenterer, at det har store helbredsmæssige konsekvenser for B-mennesker at tilpasse sig det traditionelle 8-16 samfund. Derfor bør samfundet indrettes, så det giver plads til vores individuelle døgnrytmer.

B-samfundet arbejder for følgende:

- Arbejdstiderne skal tilpasses menneskers forskellige døgnrytmer. Gør det muligt at møde til A-tid (kl. 7) eller B-tid (kl. 10). Det vil øge produktiviteten i virksomhederne, øge livskvaliteten, mindske sygefraværet samt mindske stress.
- Skolerne skal tilpasses menneskers forskellige døgnrytmer. Fra 12-20 års alderen er stort set alle B-mennesker. Skolen og ungdomsuddannelserne skal derfor tilbyde undervisning i både A-rytme og B-rytme, hvor undervisningen placeres enten kl. 8 eller kl. 10
- Børnehavernes åbningstider skal gøres fleksible, så de tilpasses familiernes forskellige rytmer. Der kunne eksempelvis indføres et nyt åbningsinterval fra kl. 10-20 i hver fjerde institution.

Der er klare og markante fordele ved at tilgodese vores biologiske forskelle – bedre helbred, bedre infrastruktur, bedre indlæring, øget produktivitet og højere livskvalitet.

Vores døgnrytme er genetisk

Nyere tids forskning har vist, at vores døgnrytme er genetisk og arveligt betinget.

B Et B-menneske er både en populær samt en videnskabelig betegnelse for en person, der vågner sidst på morgenen, og som regel først føler sig energisk efter kl. 10. Til gengæld kan B-mennesket være produktivt helt frem til meget sen aften, og personen vil ofte først mærke træthed efter midnat.

A A-mennesket vågner derimod tidligt om morgenen, fx ved 6-tiden, og føler sig straks frisk. A-mennesket bliver tilsvarende tidligt træt, og vil ofte sove omkring kl. 22.

Omkring 15-25 % af befolkningen er udprægede B-mennesker, mens 10-15 procent er A-mennesker. Heraf er 6% ekstremt B og 2% ekstremt A, mens den resterende del af befolkningen er let A eller let B.

Forskning i biologiske rytmer afslører ikke bare store forskelle i menneskers individuelle døgnrytme, men også i deres søvnbehov, hvor forskellige mønstre langt fra matcher samfundets krav indenfor den traditionelle 8-16-tidsstruktur. Kun 35 % finder det naturligt at sove før kl. 00.30, mens resten foretrækker at sove senere, såfremt det er muligt at lytte til det indre biologiske ur.

Det er altså genetisk bestemt, hvornår du er aktiv, og hvornår du har brug for restitution. Forskning viser, at B-menneskenes kropstemperatur er lavere om morgenen qua deres forskudte døgn, og det forklarer bl.a. hvorfor de har brug for tid til at vågne, og hvorfor A-menneskene umiddelbart føler sig klar til aktivitet.

B-menneskers naturlige døgnrytme passer selvsagt ikke ind i 8-16-samfundet, hvilket ofte resulterer i søvnunderskud og negative følgekonskvenser heraf. Det er dokumenteret, at B-mennesker får langt mindre søvn i løbet af ugen end A-mennesker, og at de derfor bruger weekenden på at kompensere for den manglende søvn. Til gengæld er det netop i weekenden, at A-mennesker sover dårligt og for lidt: Årsagen er den, at A-mennesker er tilbøjelige til at få for lidt søvn på fridage, hvor de deltager i det almindelige sociale liv og efterfølgende vågner på det tidspunkt, deres indre ur dikterer.

Disharmoni mellem arbejde og fritid samt mellem social og biologisk tid kan bedst beskrives som en følelse og en fysisk tilstand af jetlag – dette "sociale jetlag" kan opleves af både A- og B-mennesker.

Forskningsresultaterne peger dog på, at B-mennesker oftere end A-mennesker rapporterer om ringe søvnkvalitet, for lidt søvn samt træthed i dagtimerne. Den tætte relation mellem døgnrytme og velbefindende betyder, at B-mennesker generelt indtager flere opkvikkende stimulanser såsom kaffe, nikotin, sukker og andre tomme kalorier for at tilpasse sig samfundets A-rytme både hvad angår arbejdspladsen, skolerne samt børnenes institutioner. Andre uheldige konsekvenser af konflikten mellem det indre og det ydre ur kan være indtagelse af sovemedicin eller alkohol, samt en mental følelse af ikke at passe ind hvilket desuden kan medføre stress og stressrelaterede sygdomme.





Skab det gode liv

Øget livskvalitet ved at leve og arbejde i egen rytme

I dag har det store samfundsmæssige konsekvenser, at størstedelen af befolkningen ikke har mulighed for at leve og arbejde i overensstemmelse med deres biologiske rytme. Når vi alle skal tidligt op for at møde stort set samtidigt på arbejde, i skole og i institution, presser vi citronen unødvendigt: Når vi hele tiden halser af sted, to skridt bagud, trætte eller stressede, får vi svært ved at bevare overblikket, og dermed afskærer vi os ubevidst fra et godt liv, hvor arbejde, sociale relationer og livskvalitet går op i en højere enhed. Det er essentielt at kunne møde veludhvilet på arbejde, for hvis vi yder det optimale og er produktive, har vi det bedre med os selv og har nemmere ved at nå alt det andet, som hører til det gode liv. Men så længe vi holder fast i den gamle myte om, at morgenstund har guld i mund, overser vi potentialet i døgnets 24 fleksible timer.

Hvis du er B-menneske, er det især vigtigt at være opmærksom på, hvordan du indretter dit døgn. Måske kan du med få ændringer indrette dit liv, så du kan optimere din arbejdskapacitet samt få en bedre balance mellem produktivitet og livskvalitet.

Fleksibelt liv til alle

Tips til hvordan du kan skabe dig en bedre hverdag til glæde for din familie, dine venner, din arbejdsplads – og sidst, men ikke mindst for dig selv og dit helbred.

- Find ud af hvornår du peaker og har mest energi: Hvornår på dagen tænker du klarest og mest kreativt? Hvornår får du nemmest noget fra hånden? Tilpas din arbejdstid herefter og arbejd så i denne periode.
- Tilrettelæg dagen så du enten har en rolig morgenstund (B-menneske) eller en rolig aftenstund (A-menneske).
- Tal med din chef om at få indført flekstid på din arbejdsplads. Flekstid giver dig mulighed for at arbejde på de tidspunkter, hvor du er mentalt i topform og mest udhvilet. Hjemmearbejdsdage kan desuden give mulighed for at tilrettelægge døgnnet, så det passer til dig.
- Hvis du har et overforbrug af stimulanser i form af nikotin, alkohol, slik og kager – eller er afhængig sovemedicin - bør du tale med din læge og få vejledning i at lytte til dit indre, biologiske ur. Det samme gælder naturligvis, såfremt du oplever stress i svær grad.
- Vær opmærksom på, at alder og køn påvirker din døgnrytme. Til en livscyklus er der knyttet forskellige døgnrytmer. Babyer og små børn er ofte A-mennesker, selv om der naturligvis er undtagelser. Derimod er langt de fleste teenagere B-mennesker. Voksne er enten mere eller mindre A eller B-mennesker, dog med overvægt til B-siden. Sidst i livet bliver de fleste af os så A-mennesker igen.

Redaktion:

Vibeke Abildgaard, Camilla Kring,
Maj Rørbæk Damgaard og Liselotte Kring

Grafisk design og illustrationer:

Simon Johnsen, Appetizer, www.appetizer.dk

Sponseret af Supernavigators.com



- et alternativ til 8-16 samfundet

B-samfundet
Gammel Mønt 19A, 3.
1117 København K

Telefon: 2893 8973
Mail: info@b-samfundet.dk
Web: www.b-samfundet.dk