

PRESSE MEDDELELSE

TÆN
KE
PAU
SE
R

Godnat og sov godt

Søvn er det nye sort. Vi går alle sammen lige pludselig vildt meget op i at sove nok og regelmæssigt. Aviser laver lange artikelsier om fænomenet, som om et dagligt søvnbehov er breaking news. Forlagene udgiver den ene bog efter den anden om vigtigheden af søvn, og om hvordan vi med få tricks kommer til at sove godt. – Den ene bog er desværre bare mere dybt godnat end den anden. Og selv om al denne opmærksomhed til søvn nok har åbnet vores øjne for dens velsignende virkninger, så kan vi selvfølgelig ikke finde ud af at gå i seng i ordentlig tid, holde iPad'en eller andet forstyrrende blålys ude af soveværelset eller såmænd blot undgå kaffe og alkohol seks timer før sengetid. Det skal dog ikke afholde Aarhus Universitetsforlag fra at ride med på denne trend. Anliggendet for september måneds Tænkepause er derfor netop søvn. Det er vel også meget passende nu, hvor sommeren er slut, og vi går mod mørkere tider.



“Er du nogensinde blevet vækket af en ubetænksom nabo eller larmende håndværkere? Det er de fleste af os, og du vil sikkert kunne genkende den tunge træghed og den rene og skære elendighed, der kommer af søvnunderskud. Men når vi sover godt, vågner vi anderledes optimistiske og med mod på at møde verden.”

- Christine Parsons

“Jeg er som en psykolog per definition interesseret i vores følelser, motivationer og sociale funktioner og har af den grund længe været fascineret af vores søvnmønstre, vores individuelle rytmer, og hvordan søvn påvirker vores vågne oplevelser. Vi dedikerer så meget af vores liv til søvn, at det er værd at forstå dens vigtighed.”

- Christine Parsons

CHRISTINE PARSONS

Lektor ved Interacting Minds Center, Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet. I sin forskning undersøger hun menneskers psykologiske helbred og sociale interaktioner, som begge påvirkes – på godt og ondt – af vores søvn.

DEN 2. SEPTEMBER OPFØRER NØRREBRO TEATER TÆNKEPAUSEN LIVE. KOMIKER OG JOURNALIST SEBASTIAN DORSET ER VÆRT FOR MONOLOG OG LEVENDE TALKSHOW.



SØVN

af Christine Parsons

Isbn 978 87 7184 718 5

60 sider

Pris 49,95 kr.

Udkommer 2. september 2019

KONTAKT FORFATTEREN

christine.parsons@cas.au.dk eller
87 16 21 27

SØVN er nr. 71 i serien Tænkepauser.

Alle bøger i serien fås også som lyd- og e-bøger og kan købes i abonnement på forlagets hjemmeside.

Aarhus Universitetsforlag
Finlandsgade 29
8200 Aarhus N
tlf. 53 55 05 42
unipress.dk