

Yttrande angående Medborgarinitiativets inläga Inför sommartid året runt, daterat 10.4.2019

Arne Lowden, Docent, ljus- och sömnforskare, Stockholms universitet, 2020-03-20

EU har föreslagit att vi ska avskaffa årlig tidsomställning. Medborgarinitiativet har lyft fram några positiva aspekter av sommartiden med fler ljusa kvällstimmar avseende bland annat trygg motionstid för utomhuslekar, arbets- och skolresor, joggning osv. Argument mot behållande av vintertid är vanligen att sommartiden innebär att vi på fritiden får ytterligare en ljus (och varmare) timme på kvällen. Det inbjuder till mer uteaktivitet vilket sannolikt är bra för folkhälsan. Fler vill använda kvällen till motion och färre på morgonen. Fler föredrar att utföra ärenden och handla i dagsljus än under de mörka timmarna vilket ger en positiv effekt på ekonomin. Precis som det är säkrare för skolbarn att gå till skolan under ljusa timmar är det naturligtvis bra att gå hem när det är ljus. Dock är det ur hälsosynpunkt en dålig idé att lyssna på dessa argument. När man skärsådar argumenten inser man att de i flesta fall inte tar hänsyn till den mörka årstiden. När vi väger fördelar och nackdelar står det klart att ljusa morgnar är att föredra framför de mörka. Synsättet stöds av Svensk Förening för Sömnforskning och Sömnmedicin i Sverige, vintertid är att föredra framför en permanent sommartid. Anledningarna till detta är flera, den viktigaste förklaringen berör kroppens beroende av ljus för reglering av sömn, vakenhet och psykisk hälsa. Vid vintertid är morgonen ljusare. Som exempel kan vi använda situationen i Helsingfors. Med sommartid skulle solen gå upp efter kl 09.00 under 100 dagar vilket motsvarar drygt tre månader. Med bibehållen normaltid går solen upp hälften så många dagar efter kl 09.00.

Dagsljus är livsviktigt. Det behövs en ordentlig dos dagsljus på morgonen för att avsluta den biologiska natten. Det sker inte i tillräcklig utsträckning med det inomhusljus som vi idag normalt erhåller i hem, skola och på arbete. Dagsljusets våglängder varierar över dagen, mot blått på morgonen/förmiddagen och mot rött på kvällen. De till synes små variationerna ligger till grund för att hjärnan och kroppens inre funktioner ska aktiveras på rätt sätt. Ljuskänsliga celler i ögat skickar signaler till hjärncentra som håller hjärnan vaken och stödjer koncentration och inlärning. Rubbas dygnsrytmen uppkommer negativa effekter i kroppens biologiska system, närmare hälften av kroppens celler är beroende av dygnsrytmisk balans mellan aktivitet och vila. Om rätt dos ljus uteblir sker en senareläggning av dygnsrytmen, vilket försenar sömnrytmen och i sin tur leder till trötthet och ökad risk för depression. Studier har visat att sömnen senareläggs ca 40 minuter vintertid jämfört med sommar. För dem som inte erhållit morgonljus blir senareläggningen än större. Följden blir ökad trötthet, vilket påverkar arbetskapacitet, koncentration och inlärning – samt att risken för olyckor på arbetet och i trafiken ökar. Nedan anges länkar till mina rapporter som ytterligare beskriver ljusets betydelse.

Data från Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet visar att hälften av alla som arbetar inomhus upplever trötthet, energibrist och försämrat humör under höst och vinter. Trötthet, koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter och även nedstämdhet och depression är vanligt om vittnat vid medicinska kliniker. Om vi bestämmer oss för att permanenta sommartiden är prognosen enligt den medicinska expertisen att den psykiska ohälsan kan öka i samhället, vilket innebär att de redan höga nivåerna av sjukskrivning löper risk att fortsätta att stiga. Det finns vidare stora grupper i samhället som blir speciellt missgynnade av sommartiden. Det berör dem som har en genetisk benägenhet till kvällspigghet-morgontrötthet. För dessa grupper är morgonljuset helt avgörande för att de ska kunna få en fullgod sömn och anpassning av rytmer för att klara följa sina arbetstider. En annan stor grupp som kan drabbas är unga, då de har en benägenhet att gå till sängs senare på lediga dagar. För att återställa rytmer och undvika att dygnet blir felvänt är dagsljuset speciellt på förmiddagen även där av avgörande betydelse.

När det nu blir aktuellt att diskutera permanent vintertid eller sommartid bör de medicinska argument som betonar nackdelar med en permanent sommartid under mörk årstid diskuteras. Det vore olyckligt inför beslut om tid att inte diskutera om ett ökat välmående på sommarkvällar verkligen kan väga upp ökade besvär i befolkningen. Några risker med sommartid under vinterhalvåret jämfört med vintertid:

- Risk för ökning av trötthet dagtid och depressiva symtom
- Ökad risk för felhandlingar kan leda till fler arbetsplatsolyckor
- Ökad risk för förskjuten sömnfas och rytmstörning
- Risk för ökad förskrivning av psykofarmaka
- Större besvärssökning hos kvällspigga personer och ungdomar
- Redan utsatta grupper, tex skiftarbetare blir mer sårbara

Med ovanstående i åtanke menar jag att vintertid är att föredra framför en permanent sommartid.

Rapport till svenska Arbetsmiljöverket respektive Folkhälsomyndigheten

<https://www.av.se/press/dagsljus-paverkar-var-prestation-och-att-vi-mar-bra-pa-jobbet/?hl=dagsljus>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2017/december/dagsljuset-paverkar-manniskors-halsa-och-dygnsrytm/>