



Hej och välkommen till kursen: Allt om sömn!

Varför sover vi och hur kan vi sova bättre? Sömn är komplext och påverkar många delar av våra liv. I den här kursen, undersöker vi sömnens uppbyggnad och funktioner, vi analyserar påverkansfaktorer från individ- till samhällsnivå och hjälper dig att utveckla strategier för att förbättra din egen sömn. Kursen omfattar teoretiska aspekter och praktiska övningar där du får ta verktyg för att hantera din sömnhygien.

I kursen får du lära dig:

Syftet med kursen är att utbilda om generella aspekter av sömn, men även om olika sömnproblem och hur en kan tänka praktiskt om sin sömnhygien. Specifikt innehåller kursen följande:

- Information om ämnet sömn från mekanismer till samhälle, med fokus på centrala begrepp inom dagens sömnforskning.
- Föreläsningar och övningar om biologiska, psykologiska och sociologiska aspekter av sömn.
- Övning i att reflektera över och optimera sin egen sömn.

Kom igång med kursen

- Aktivera ett KTH-konto. Om du inte studerat på KTH tidigare ska du skapa ett KTH-konto. Läs mer om hur du öppnar ett [KTH-konto här](#). För support med att aktivera KTH-Konto kan du kontakta it-support@kth.se.
- Kursregistrering. Logga in via [Ladok för studenter](#) för att registrera dig. Självregistrering är öppen **13–22 oktober**. Du kan läsa mer om kursregistrering [här](#). Om kursregistreringen via "Ladok för studenter" inte fungerar eller är stängd kan vi registrera dig manuellt, maila till vidareutb-itm@kth.se. Uppge namn och personnummer så hjälper vi dig.
- Logga in på Canvas. När du skapat ett KTH-konto och registrerat dig på kursen kan du från och med den **27 oktober** logga in på kursplattformen Canvas. På Canvas hittar du all information och material för att klara kursen.

Observera att vissa delar av kursen kan vara låsta innan kursstart och innan du klarat av vissa delmoment.

13–22 okt

Kursregistrera dig här

Kurslitteratur

Modul 1:

Siegel, J. M. (2022). Sleep function: an evolutionary perspective. *The Lancet Neurology*, 21(10), 937-946. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(22\)00210-1](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(22)00210-1) (Hela artikeln)

Axelsson, J., Ingre, M., Kecklund, G., Lekander, M., Wright Jr, K. P., & Sundelin, T. (2020). Sleepiness as motivation: a potential mechanism for how sleep deprivation affects behavior. *Sleep*, 43(6), zsz291. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz291> (Hela artikeln)

Modul 2:

Blagrove, M., & Lockheart, J. (2023). *The Science and Art of Dreaming*. Routledge. (Kapitel 1)

Sundelin, T., Landry, S., & Axelsson, J. (2024). Is snoozing losing? Why intermittent morning alarms are used and how they affect sleep, cognition, cortisol, and mood. *Journal of Sleep Research*, 33(3), e14054. <https://doi.org/10.1111/jsr.14054> (Hela artikeln)

Modul 3:

Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep medicine reviews*, 22, 23-36. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001> (Hela artikeln)

Hale, L., Troxel, W., & Buysse, D. J. (2020). Sleep health: an opportunity for public health to address health equity. *Annual review of public health*, 41, 81-99. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094412> (Hela artikeln)

Därutöver består kurslitteraturen av material i Canvas i form av filmer och övningsuppgifter.

Deadlines och kursträffar

Vi rekommenderar att du kommer på våra kursträffar. Där får du träffa sömnforskaren Tina Sundelin och ställa dina frågor direkt till henne. Vi går även igenom caseuppgifterna.

7 nov

[Kl. 10.00-12.00 | Kursträff](#)

Uppstartsmöte. Genomgång av kursen.

11 nov

Deadline Quiz 1

21 nov

[Kl. 10.00-12.00 | Kursträff](#)

Deadline Case 1

25 nov

Deadline Quiz 2

5 dec

[Kl. 10.00-12.00 | Kursträff](#)

Deadline Case 2

16 dec

Deadline Quiz 3

19 dec

Deadline Case 3

Har du frågor?

På [kursens infosida](#) hittar du ytterligare info och svar på vanliga frågor.

Stöd för funktionsnedsättning: [Funka](#)

Vill du testa en ny app för effektivare studier?

Att studera online kräver god planering. Vi samarbetar därför med en KTH-student som utvecklar en app baserad på spaced practice. En forskningsbaserad studieteknik som hjälper dig sprida studierna över tid på ett sätt som optimerar din inläring. Appen är i testfas och utvecklas för iOS, vi söker användare som vill prova den och ge feedback.

Intresserad?

Hör av dig till emilohl@kth.se

Informationen uppdaterades 17 oktober 2025.

KTH

Digitalt lärande

www.kth.se | info@kth.se



[Avanmäl mig från kommande utskick »](#)

