

Resept

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

– Det er ikke den ting søvn ikke hjelper mot. Du har ulike søvnfaser, og hvis du får nok av den dype søvnen, føler du deg uthvilt. Da er du i bedre stand til å vurdere problemer på en korrekt måte, sier psykolog og postdoktor Børge Sivertsen ved Universitetet i Bergen.

Cosmopolitan desember 2007