



Använd ljus för att öka din vakenhet

Känner du att du presterar bättre på morgonen? Kanske har du svårare att fokusera på eftermiddagen? Ljus påverkar oss dag och natt och vi är beroende av ljus för att utföra våra dagliga sysslor, som att arbeta, studera, träna eller köra bil.

Vakenhet beskriver ett tillstånd av medvetenhet av din omgivning och hög känslighet för inkommande stimuli¹. Vakenhet är nära besläktat med vitalitet, känslan av att vara vid liv och ha energi.

Vissa situationer kan kräva att vi känner oss mer eller mindre alerta och i de fallen kan vi styra ljuset så att det passar våra behov vid den specifika tidpunkten. Till exempel för att pigga upp elitidrottare inför en viktig match, eller för att stödja olika scheman i skiftarbete.

Hur påverkar ljuset din vakenhet?

- ✓ Ljus har en direkt alarmerande effekt, dag som natt
- ✓ Blått ljus kan användas för att undvika en dipp efter lunch
- ✓ Rött ljus kan öka vakenheten på natten utan att orsaka störningar i den cirkadiska rytmen

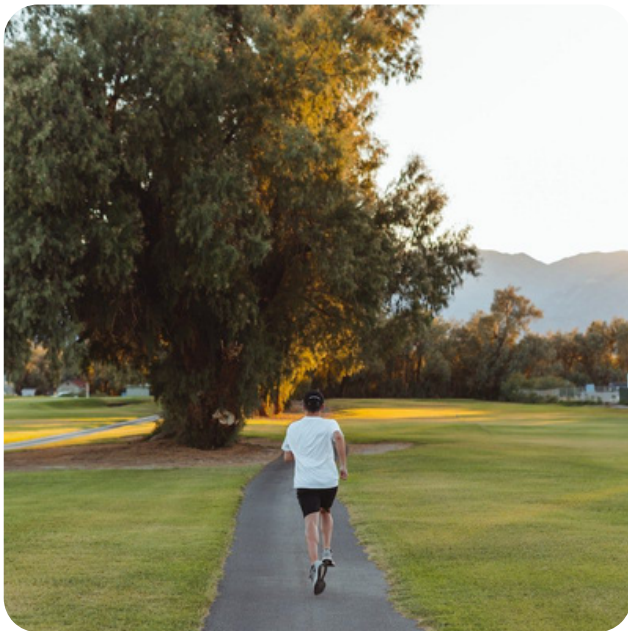
Biocentrisk belysning är ett belysningssystem som simulerar de viktigaste aspekterna av dagsljus inomhus. Ljuset är utformat för att stödja en stabil dygnsrytm med många fördelar för vår hälsa och vårt välbefinnande, inklusive omedelbara och långsiktiga effekter på vakenhet.

Besök brainlit.com för att läsa mer

Minska antalet fel och förbättra prestanda

Studier visar att starkt, blåberikat ljus kan användas för att upprätthålla arbetsminnet under timmarna efter lunch². Blått berikat ljus förbättrar uppmärksamheten och minskar antalet fel hos skiftarbetare³.

Den direkta varningseffekten av blått ljus visar sig också vara användbar inom sport. Ljuseduschar som ger kallvitt ljus med hög intensitet kan användas för att öka vakenhet, motivation och energi, som förberedelse för match där prestation är avgörande.



Ljusrecept säkerställer att du får rätt mängd cirkadisk påverkan vid rätt tidpunkt.

Ljus på natten

På natten finns det ett tydligt samband mellan ljusintensitet och vakenhet⁴. Forskning visar att rött ljus på natten kan påverka vår hjärnaktivitet, mätt med EEG, mot ett vaket tillstånd utan att undertrycka melatonin^{5,6}. Det röda ljusets förmåga att påverka vakenhet är av stor betydelse eftersom det gör att vi kan främja vakenhet utan att störa vår dygnsrytm. Biocentrisk belysning har kapacitet att leverera blå och röda våglängder enligt individuella behov och aktivitet under hela dagen. Med hjälp av våra ljusrecept levererar vi ljus som anpassar sig efter behoven i olika miljöer och aktiviteter.

1. Lok, R., Smolders, K., Beersma, D. G. M. & de Kort, Y. A. W. Light, Alertness, and Alerting Effects of White Light: A Literature Overview. *J Biol Rhythms* 33, 589-601, doi:10.1177/0748730418796443 (2018).
2. Zhou et al., Does Bright Light Counteract the Post-lunch Dip in Subjective States and Cognitive Performance Among Undergraduate Students? *Frontiers in Public Health* 9, (2021).
3. D. Canazei, P.; Staggl, S.; Pohl, W., Effects of dynamic ambient lighting on female permanent morning shift workers. *Lighting Res. Technol.* 46, 140-156 (2014).
4. Cajochen, C., Zeitzer, J. M., Czeisler, C. A. & Dijk, D. J. Dose-response relationship for light intensity and ocular and electroencephalographic correlates of human alertness. *Behav Brain Res* 115, 75-83, doi:10.1016/s0166-4328(00)00236-9 (2000).
5. Figueiro, M. G., Sahin, L., Wood, B. & Plitnick, B. Light at Night and Measures of Alertness and Performance: Implications for Shift Workers. *Biol Res Nurs* 18, 90-100, doi:10.1177/1099800415572873 (2016).
6. Figueiro, M. G., Bierman, A., Plitnick, B. & Rea, M. S. Preliminary evidence that both blue and red light can induce alertness at night. *BMC Neurosci* 10, 105, doi:10.1186/1471-2202-10-105 (2009)