

## Pressinbjudan: Dags att vakna upp – sömn är viktigt

**Sömn har betydelse för både den mentala och den fysiska hälsan. Christian Benedict, sömnforskare på Uppsala universitet, har undersökt hur sömnbrist påverkar förmågan till stresshantering, inlärning och prestation på arbetet. Resultatet redovisas den 9 mars på ett seminarium på AFA Försäkring.**

Christian Benedict är forskare och docent på institutionen för neurovetenskap vid Uppsala universitet och har under flera år lett forskningsprojekt om sömn. Projektet Samband mellan sömn, yrke och hälsa har finansierats av AFA Försäkring och är nyligen avslutat.

Christian Benedicts forskningsgrupp har bland annat kunnat konstatera kopplingar mellan otillräcklig sömn och övervikt, diabetes och Alzheimers. Brist på sömn visar sig också minska förmågan att komma ihåg information under psykologiskt stressande situationer.

På seminariet presenterar Christian Benedict resultaten från forskningsprojektet.

Han kommer också att ge konkreta råd om hur man kan förbättra sin sömn.

### Media hälsas välkomna att närvara vid seminariet

Anmälan för journalister görs till Camilla Hagblom: [camilla.hagblom@afaforsakring.se](mailto:camilla.hagblom@afaforsakring.se) senast torsdag 8 mars.

**Tid:** Fredag 9 mars kl. 08.30–10.00, frukostmingel från kl. 08.00.

**Plats:** AFA Försäkring, Klara Södra Kyrkogata 18, Stockholm

Är du inte journalist men är intresserad av att delta på seminariet, hör av dig till: [afaseminarier@afaforsakring.se](mailto:afaseminarier@afaforsakring.se)

### Dokumentation från seminariet

Dokumentation från seminariet publiceras i efterhand på [afa.forsakring.se](http://afa.forsakring.se).

AFA Försäkring ger trygghet och ekonomiskt stöd vid sjukdom, arbetsskada, arbetsbrist, dödsfall och föräldraledighet. Våra försäkringar är bestämda i kollektivavtal mellan arbetsmarknadens parter och vi försäkrar drygt fyra miljoner människor i privat näringsliv, kommuner, landsting och regioner. AFA Försäkring drivs utan vinstsyfte och förvaltar cirka 200 miljarder kronor. En viktig del av vår verksamhet är att stödja forskning och projekt som aktivt syftar till att förbättra arbetsmiljön. AFA Försäkring har cirka 650 medarbetare och ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK.

[www.afaforsakring.se](http://www.afaforsakring.se)