

Faktorer som påverkar din sömn

Nedan presenteras sådant som kan vara bra att känna till för att ha möjlighet att påverka sin sömn. Efter varje del ber vi dig att reflektera över hur det ser ut för dig och om det finns något som du eventuellt skulle behöva förändra för att förbättra din sömn. Skriv ner dina svar.

Regelbundna sömntider – schemalägg din sömn!

Sträva efter att ha så regelbundna sömntider som möjligt. Detta ger kroppen möjlighet att ställa in sig på sömn/vakenhet och ger på sikt mer effektiv sömn. Tiderna som du bestämmer dig för ska i så stor utsträckning som möjligt gälla även på helgerna. Om du har för vana att passa på att sova ut på helgerna leder det till ett minskat sömnbehov på kvällen vilket kan försvåra insomning. Omställning till arbetsveckan kan bli svår.

Om du tycker att det är rimligt att du ska sova 8 timmar varje natt, se till att planera för att inte ligga i sängen mer än 8 timmar. Om du bestämmer dig för att du ska gå upp kl 7 betyder det att du inte ska gå och lägga dig tidigare än kl 23. Oavsett om du somnar kl 23 eller inte är det viktigt att du håller fast vid tiderna du har bestämt. Det kan kräva lite tålamod, men på sikt kommer din kropp att lära sig när det är dags att sova och när det är dags att vara vaken.

Hur ser det ut för dig vad gäller regelbundna sömntider?

Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

Sängen för sömn

Om du tillbringar mycket vaken tid i sängen (t ex om du ligger vaken och grubblar, ser på TV, läser, tittar på telefonen, arbetar) så finns en risk att sängen blir förknippad med vakenhet och aktivitet snarare än med sömn. Om du har problem med insomning eller perioder av vakenhet under natten är det viktigt att återskapa ett nära samband mellan sängen och sömn. För att åstadkomma det bör sängen inte användas till något annat än just sömn (och sex).

Du bör alltid se till att avsluta arbete och andra aktiviteter en bra stund innan du ska gå och lägga dig. Den sista timmen behövs för att ställa in kroppen på sömn genom att t ex göra något avkopplande och genomföra dina kvällsrutiner. Om du märker att du inte somnar 20-30 min efter sänggående, lämna då sängen och ägna dig åt något behagligt och lugnt på en annan plats. Försök att inte se detta som något besvärligt utan som en möjlighet att få en lugn stund för dig själv. Gå och lägg dig igen först när du känner dig riktigt sömnig. Om du fortfarande inte kan somna efter 20-30 min upprepar du proceduren och lämnar sängen tills att tröttheten



är tillbaka. Om du vaknar upp mitt på natten och inte kan somna om är det samma som gäller: lämna sängen om du inte somnar om efter ca en halvtimme. Notera att, oavsett hur mycket eller lite sömn du tycker att du fått under natten så ska du gå upp den tid du tidigare bestämt dig för att gå upp. Du kanske blir trött dagen efter, men det hade du sannolikt blivit om du låg kvar i sängen sömnlös också. Tekniken är mycket effektiv när det gäller att skapa ett nära samband mellan sängen och sömn, och på sikt kommer du att få lättare att somna och att behålla sömnen.

Hur ser det ut för dig vad gäller kopplingen mellan sängen och sömn?

Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

Tupplurar

Människor har generellt ett sömnbehov som varierar mellan 6-9 timmar. För att sova de timmar du behöver krävs att du är vaken resten av tiden, det vill säga 15-18 timmar. En kort tupplur på dagen (ca 20 min) kan vara en hjälpsam form av återhämtning om du är trött och vill höja din vakenhetsnivå. Men om du har problem med att somna på kvällen kan en tupplur vara direkt olämplig eftersom den minskar sömntrycket (drivkraften att sova) till natten. Då är det lätt att hamna i en ond spiral på så vis att du inte sover gott på natten, vill sova på dagen, sover sämre på natten...

Försök att avstå från tuppluren och se om det ger dig bättre sömn nästkommande natt. Kanske kan du göra något annat lugnt istället för att sova? Alternativt kan du försöka tidigarelägga din tupplur så att du inte sover senare än kl 14. Syftet med detta är att öka din vakenhetstid så att du hinner bli trött igen till kvällen. Det är även viktigt att en tupplur inte överstiger 30 min eftersom du då riskerar att hamna i så kallad djupsömn. Då tar det längre tid att vakna och man kan känna sig ännu tröttare efteråt.

Hur ser det ut för dig med tupplurar?

Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

Kvällsrutin – ge dig själv tid för nedvarvning

De allra flesta har svårt att vara aktiva 16 timmar under dagen och sedan lägga sig i sängen och somna direkt. Kroppen behöver tid för att komma ner i varv. Avsluta gärna dina aktiviteter i god tid innan du ska somna, försök att etablera en lugn och avkopplande kvällsrutin som du håller fast vid. Att till exempel läsa en bok, äta något lättsmält, byta om för natten, sköta hygien i lugn och ro och träna på avslappning kan utgöra grunden för en rutin som kan hjälpa dig att ställa in dig på sömn.

Hur ser det ut för dig med kvällsrutin och nedvarvning inför sänggående?

Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

Rutin för problemhantering

Undvik att ta problem med dig till sängen! Om du oroar dig mycket och har svårt att släppa grubblerier och problem kan det vara hjälpsamt att sätta av en stund tidigare under kvällen då du skriver ner din oro och ägnar dig åt dina problem ordentligt. Till denna ”problemlösningstund” eller ”orosstund” kan du med fördel hänvisa orostankar och problem som dyker upp under dagen, för att slippa sysselsätta din hjärna med dem i tid och otid – och för att absolut inte behöva ha med dig dem i sängen!

Hur ser det ut för dig med oro och grubblerier när du ska lägga dig?

Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

Avslappning vid insomning

Ibland går hjärnan och kroppen på högvarv när man ska lägga sig, även om man inte har något särskilt att oroa sig över. Då kan det vara hjälpsamt att träna på avslappning för att underlätta insomning. Det finns många sätt att göra detta, bland annat med hjälp av inspelade avslappningsövningar som går att finna på t ex Spotify eller i en del appar. Ett sätt kan också vara att plocka fram en inre bild av något som du förknippar med lugn och ro. Det kan t ex vara ett barndomsminne, en semesterbild eller en skogspromenad. Tänk på denna bild när du lägger dig och försök att hålla kvar uppmärksamheten vid den även om andra tankar kommer

emellan. Låt tankar passera och fortsätt rikta din uppmärksamhet till bilden, försök att känna det lugn och den harmoni som bilden ger.

Hur ser det ut för dig med avslappning när du ska lägga dig?

Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

Mat, dryck och nikotin

Allt för stor konsumtion av socker bör undvikas då det bidrar både till fetma och till uppvarning. Att klämma i sig en bastant måltid strax före sänggående är inte att rekommendera. Inte heller bör du lägga dig på tom mage, eftersom det leder till aktivering och försvårar insomning. Ät gärna något lätt en stund innan det är dags att varva ner för att gå till sängs.

Du har kanske märkt att du somnar lättare av alkohol? Det gör många, men även om alkohol ofta kan underlätta insomning är det en klassisk sömnförstörare. När alkoholen förbränns aktiveras kroppen och din sömn blir ytligare. Många upplever att de sover oroligt och vaknar tidigare efter att ha druckit alkohol. Underskatta inte heller koffeinets inverkan på sömnen. Koffein finns i kaffe, energidrycker, coladrycker och svart te (tein). Koffein gör det svårare att somna och att behålla sömnen. En allmän tumregel kan vara att inte dricka koffeinhaltiga drycker under senare delen av dagen.

Nikotinet i cigaretter och snus påverkar också sömnen negativt (även om många upplever att det hjälper dem att komma ner i varv). Nikotin höjer vakenhetsgraden och gör att sömnen blir mer ytlig.

Hur ser det ut för dig med mat, dryck och nikotin när du ska lägga dig?

Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

Fysisk aktivitet, frisk luft och ljus

Att hålla sig i god fysisk kondition är ett utmärkt medel för dålig sömn. När du rör dig och motionerar förbrukas bland annat de stresshormoner som du samlar på dig under dagen och kroppen slappnar av efteråt. Omedelbart före sänggående bör du emellertid undvika att anstränga dig fysiskt (och psykiskt). Det tar tid att komma ner i varv!

Om möjligt får du gärna kombinera motion med att vara utomhus. Frisk luft gynnar nämligen också sömnen (tänk bara på hur bra spädbarn verkar sova utomhus). Kanske kan du göra det till en vana att promenera en sträcka till eller från jobbet varje dag, eller en stund under lunchen?

Vid utomhusvistelse kan du även hjälpa din biologiska klocka att ställa in sig på natt och dag. Ljus och mörker påverkar nämligen utsöndring av melatonin, ett hormon som bidrar till att göra oss sömniga genom att sänka kroppstemperaturen. Om du är utomhus i dagsljus minskar din melatoninnivå vilket gör att du känner dig mer vaken. När mörkret faller ökar melatoninnivån och leder till att du känner dig sömnig. Genom att växla mellan dagsljus och mörker (snarare än att sitta i ett kontorsrum eller i ditt hem från morgon till kväll) hjälper du din kropp att orientera sig till dag och natt och det blir lättare att somna.

Hur ser det ut för dig med fysisk aktivitet, frisk luft och dagsljus?

Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

Sömnmedel

Om du vänt dig till en läkare med dina sömnproblem har du kanske fått medicin för sömnbesvären. Olika typer av sömnstörningar kan behandlas med olika typer av sömnmedel.

Grundprincipen är att medicinen ska användas så kort tid som möjligt. Sömnmedicin botar inte orsakerna till sömnbesvären men kan utgöra en tillfällig lindring när sömnlösheten är som värst. Regelbunden (varje dag) användning kan ge tillvänjning och risk för ökad sömnstörning. Viss risk finns också för ökad sömnhet vid uppstigning. Långvarigt regelbundet bruk kan ge abstinens när man vill sluta med behandlingen. Behandlingen bör alltså trappas ut gradvis. ”Varannan natt-användning” är inte att rekommendera.

Vanliga biverkningar vid sömnmedicinering, speciellt för personer över 65 år, är dagtrötthet, glömska, yrsel, förvirring och risk för att falla.

Konsultera din läkare om du har några frågor kring nedtrappning/utsättning av din sömnmedicin.

Hur ser det ut för dig vad gäller sömnmedicinering?

Behöver du göra en förändring? Hur skulle den förändringen i så fall se ut?

Våga ändra dina vardagsrutiner!

Utifrån vad du nu lärt dig om sömn och faktorer som påverkar din sömn ber vi dig att fundera över vilket eller vilka steg du skulle kunna ta för att börja förbättra din sömn. Viktigt att tänka på är att vara så konkret och specifik som möjligt när du gör din plan. Om du till exempel tänker att du vill spendera mer tid utomhus behöver du vara tydlig med hur detta ska ske: *”Jag ska promenera till pendeltåget varje morgon istället för att ta bussen”*.

Kom ihåg att det kan ta tid att befästa nya rutiner och det är möjligt att du inte märker några omedelbara resultat. Det viktiga är att du börjar med att ta ett steg i taget, ha tålamod, och utvärdera efter hand konsekvenserna av dina nya beteenden på din sömn.

Skriv ner 1-3 konkreta steg som du skulle vilja börja med att ta för att förbättra din sömn.

- 1.
- 2.
- 3.

Exempel

Magnus har problem med att somna. Han tycker han sover oroligt och känner sig inte utvilad när han vaknar. Han vill fokusera på följande:

1. Max sova 1 ggn/dag, inte mer än 20 min (jag ställer äggklockan). Jag behöver stå emot att lägga mig när jag är trött på eftermiddagen, kanske kan sätta mig på uteplatsen istället.
2. Jag ska lägga mig kl 23 och gå upp kl 8 varje morgon under två veckor. Sen ska jag utvärdera.
3. Cykla på träningscykeln i källaren eller rask promenad varje dag. Jag börjar med att planera att jag ska gå en promenad på 30 min onsdag och fredag denna veckan.