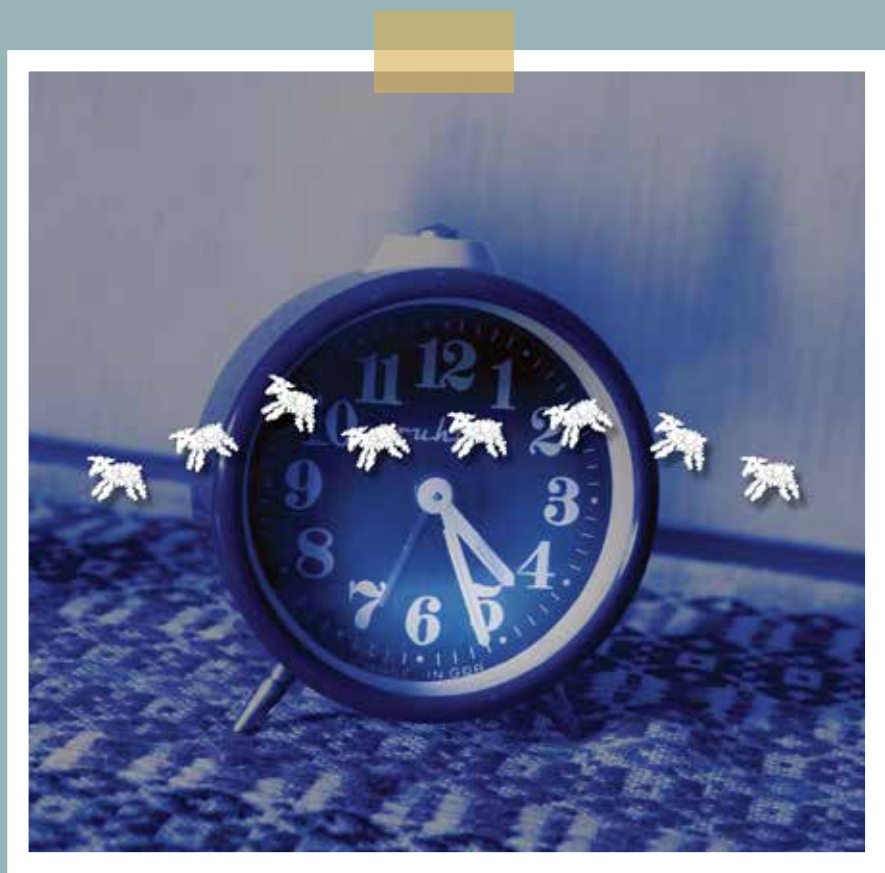


Sov gott

*En liten bok för sömnlösa
och andra som vill sova bättre*



Sov gott

*En liten bok för sömnlösa och
andra som vill sova bättre*

INNEHÅLL

Att sova gott igen.....	5
Du har en egen sömnklocka.....	6
Sömnen har olika stadier.....	6
Ungdomars sömn.....	8
Kvalitet eller kvantitet.....	10
Sömnen är viktig för återhämtningen.....	10
Ibland är sömnen bättre än du tror.....	11
Du tar snabbt igen förlorad sömn.....	11
Om tuppluren.....	12
Sömnproblemets onda cirkel.....	12
Sömn och psykisk hälsa hänger ihop.....	12
Ett steg i taget till bättre sömn.....	14
STEG 1.....	15
Allmänna råd för en bättre sömn.....	16
Granska din dag.....	20
Hittade du något som du kan ändra på?.....	20
STEG 2.....	21
Fundera igenom vad som blivit bättre.....	22
Sömnproblem och stress.....	22
Rör du dig tillräckligt?.....	22
Övningar som kan hjälpa dig.....	24
STEG 3.....	27
Grubbleri och tankarnas betydelse.....	28
Hur har det gått?.....	29
Myter om sömn.....	29
Behöver du mer hjälp?.....	30
Boktips.....	33





Att sova gott igen

VI SOVER UNGEFÄR EN TREDJEDEL AV VÅRT LIV. Sömnen är kroppens sätt att återhämta sig. En god sömn gör att vi lättare klarar av vardagen med dess utmaningar och krav.

Sömnproblem är vanligt. Att sova sämre enstaka nätter eller kortare perioder är normalt. Det brukar rätta till sig utan att man behöver göra något särskilt.

Men kanske är dina sömnproblem långvariga och påverkar dig negativt. Då kan det vara bra att veta att det finns mycket kunskap om sömn. Bland annat vad som påverkar sömn positivt och negativt.

På följande sidor kan du läsa mer om det och vad du själv kan göra, oavsett om du är tonåring, mitt i livet eller lite äldre.

När du följer råden, tänk på att det kan ta lite tid innan du märker tydliga resultat. Försök notera små positiva förändringar som tecken på att du är på rätt väg. Kom ihåg att all förändring börjar med ett litet steg i rätt riktning!

Om du har haft sömnproblem under många år kan det vara klokt att påminna sig om att det inte går att förändra på någon vecka.

Du har en egen sömnklocka

Sömnrytmen styrs och regleras från hjärnan. Man kan likna det vid en biologisk klocka som ger sömnsignaler, när du behöver sova. Vi människor är dagaktiva och ska sova när det är natt. Då blir sömnen effektivast och av bäst kvalitet. Hormonet melatonin, som stiger då det blir mörkt, signalerar att det är sovdags. När hjärnan förbereder kroppen för sömn sjunker kroppstemperaturen, du börjar gäspa och ögonlocken känns tunga - du känner dig sömnig.

Om du kör över sömnsignalerna och fortsätter att vara aktiv avbryts nedvarvningen inför sömnen. Du får då svårt att somna och måste vänta tills hjärnan skickar nya sömnsignaler. Har du problem med sömnen gäller det att vara lyhörd och hoppa på "sömntåget" när det är tid för avgång.

Har du en oregelbunden dygnsrytm, till exempel på grund av skiftarbete, blir det svårare för den biologiska klockan att ge sömnsignaler vid rätt tid, vilket ökar risken för sömnbesvär.

Sömnen har olika stadier

När du lagt dig, släckt lampan och börjar känna dig däsigg sjunker vakenhetsgraden och du somnar. Sömnen är först ytlig och du är lättväckt. Ibland kan det upplevas som om du inte sover alls.

Efter hand kommer du in i en djupare fas av sömnen. Musklerna slappnar av och du är svårväckt. Om du blir väckt nu kan du känna dig förvirrad och det tar tid innan du känner dig vaken. Djupsömnen gör att kroppen återhämtar sig och du känner dig utvilad. Den ytliga och djupa sömnen återkommer regelbundet under natten tillsammans med perioder av drömsömn, REM-sömn (REM = Rapid Eye Movements, snabba ögonrörelser).

I början av natten domineras sömnen av den djupa sömnen med kortare perioder då du drömmer. Därefter blir perioderna med djupsömn kortare och perioderna med drömsömn längre.

När du blir äldre ändras sömnmönstret. Det beror bland annat på att hormoner, som produceras under djupsömnen, inte behövs i samma utsträckning längre. Du sover ytligare och blir mer lättväckt.

Som vuxen är det normalt med 6-8 timmars sömn per dygn, men behovet minskar med åldern. För ungdomar i tonåren är sömnbehovet större, då rekommenderas 8-10 timmars sömn per dygn.





I början av natten domineras sömnen av den djupa sömnen med kortare perioder då man drömmar. Därefter blir perioderna med djupsömn kortare och perioderna med drömsömn längre.

Ungdomars sömn

Nästan hälften av Sveriges ungdomar sover mindre än åtta timmar per dygn enligt aktuell forskning. Det är också visat att tonåringar som sover tillräckligt, 8-10 timmar, har bättre koncentration förmåga, bättre betyg och bättre fysisk och psykisk hälsa.

Det är vanligt att du som är ung sover för lite under skolveckan och tar ikapp det på helgerna med långa sovmorgnar. Det skapar dock en ond cirkel som liknar jetlag. När du lägger dig lika sent vardag som helg, men måste gå upp tidigt för att hinna till skolan på vardagarna, förlorar du flera timmars sömn.

Biologiska förändringar under tonåren förklarar i stor utsträckning varför ungdomar föredrar att lägga sig senare, jämfört med yngre barn. Utöver de





biologiska förändringarna finns det många andra anledningar att vara uppe sent: Du kanske själv kan börja bestämma när det är dags att lägga dig, skolan blir alltmer krävande och du har tillgång till information, underhållning och vänner dygnet runt via internet och sociala medier.

Det är lätt att glömma bort att det är dags att sova när du är uppsluktad av att chatta med vänner.

Oavsett om du använder mobilen för att du har svårt att somna eller om du fastnar på skärmen och därför lägger dig sent så tänk på följande (och det gäller både vuxna och barn, såklart):

Stäng av mobil, dator, surfplatta minst 30 minuter innan du ska sova - ersätt den tiden med andra lugna aktiviteter som du gillar, till exempel läsa en bok, det kan vara familjens kvällsrutin.

Lägg mobilen i ett annat rum än ditt sovrum på natten, familjen kan ha en gemensam låda.

Använd en väckarklocka istället för att ha mobilen i sovrummet.

Låt inte mobilen ta tid från andra viktiga aktiviteter, så att du kanske måste göra läxorna sent på kvällen. Lägg mobilen i ett annat rum om du behöver fokusera på en uppgift.

Kvalitet eller kvantitet

Du kan ibland känna dig mer utvilad efter sex timmars sömn än efter åtta, beroende på sömnens kvalitet. Har sömnen splittrats av uppvaknanden på grund av många störande faktorer blir kvaliteten sämre, och du känner dig inte lika pigg när du vaknar. Häng därför inte upp dig på antalet timmar du tror att du har sovit.

Sömnen är viktig för återhämtningen

Sömnen behövs för att vi ska återhämta oss och må bra. Under sömnen varvar kroppen ner. Blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen minskar, andetagerna blir färre och musklerna slappnar av. Även hjärnans aktivitet varvar ner, men samtidigt lagras och bearbetas minnen, ny kunskap och intryck från dagen.

Under sömnen byggs kroppen upp och repareras. Immunsystemet aktiveras och vissa viktiga hormoner frisätts i kroppen, medan bildningen av stresshormoner minskar.



Ibland är sömnen bättre än du tror

Bra sömn trots vakenhet

Alla är vakna korta stunder på natten. Men du minns det bara om du varit vaken längre än två minuter. Det kan räcka med ett par lite längre uppvaknanden på en natt för att du ska uppleva det som om nattsömnen varit störd. Men sömnen har varit fullt tillräcklig i alla fall.

Känner du dig trött på morgonen?

Att du känner dig trött på morgonen behöver inte betyda att du sovit dåligt. Befinner du dig i djupsömn när väckarklockan ringer har du svårare att vakna, du känner dig inte utsövd.

Bedöm därför din nattsömn beroende på hur du mår längre fram på dagen.

Du tar snabbt igen förlorad sömn

En eller ett par sömnlösa nätter är ingen katastrof. Du kompenserar den förlorade sömnen natten därpå genom att sova extra djupt.



Om tuppluren

En tupplur kan minska nästa natts sömnbehov. Om du har svårt att sova på natten, undvik att sova under dagen. Om du ändå tar en tupplur bör den vara max 20–30 minuter lång. Den får inte vara för lång så att du kommer ner för djupt i sömn och inte ske för sent på dagen.

Sömnpproblemets onda cirkel

Nästan alla sover dåligt någon gång. Då kan du känna dig trött och mindre kreativ dagen efter, men ändå klara av det du ska göra.

Sömnen brukar återgå till det normala av sig själv. Men om du börjar oroa dig för din sömn, kan det i sig skapa problem. Du blir mer spänd och har svårt att slappna av när du ska somna. Kanske kommer negativa tankar. "Kommer jag att bli sjuk? Inte klara mitt arbete? Inte klara skolan? Jag måste somna."

Det är lätt att du börjar ändra på dina sovrutiner. Läger dig tidigare även om du inte är sömnig, tar en tupplur eller byter kudde.

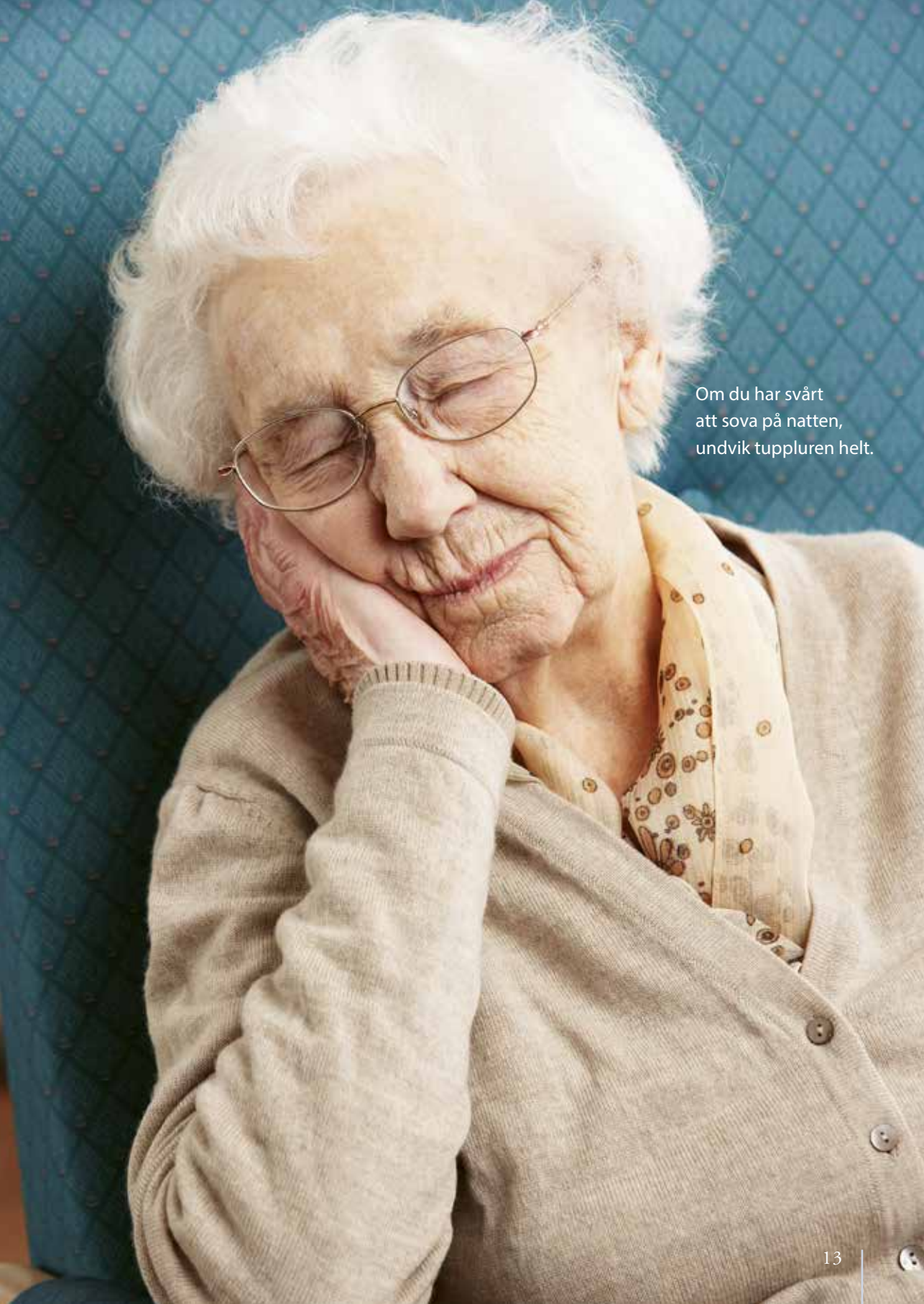
Trötthet gör kanske att du minskar ner dina vanliga aktiviteter och drar dig undan. Det skapar en ond cirkel och på sikt ett mera långvarigt sömnproblem.



Sömn och psykisk hälsa hänger ihop

Det är väl känt att det finns ett samband mellan sömn och vårt psykiska välbefinnande. Efter en god natts sömn vaknar du utvilad, men har du sovit dåligt känner du dig ofta trött och dyster. Om du är orolig, har ångest eller är deprimerad är det vanligt att få problem med sömnen. Sömntiden är nästan alltid förkortad, men sömnbesvär i form av insomningssvårigheter, nattliga uppvaknanden och tidigt morgonuppvaknande är också vanliga. Långvariga sömnproblem har också visat sig öka risken för att senare i livet få en depression.

Det är viktigt att uppmärksamma och behandla sömnproblem vid psykisk ohälsa. Den psykiatriska sjukdomen ska behandlas specifikt, men framgångsrik behandling mot sömnbesvären kan leda till snabbare tillfrisknande och minska risken för återfall.



Om du har svårt
att sova på natten,
undvik tuppluren helt.

Ett steg i taget till bättre sömn

Här får du några förslag på sådant som kan förbättra din sömn.

Ta ett steg i taget och prova hur metoderna passar dig.

Ge dig själv god tid, har dina sömnproblem varat länge kan du behöva mer tid för att hitta tillbaka till en normal sömn.



Steg 1

Skriv sömndagbok

För att du ska få en tydligare bild av sömnproblemen och kunna följa vad som händer, är det bra med en sömndagbok.

Skriv upp när du gick och lade dig, hur dags du somnade och hur många gånger du varit vaken. Lägg undan klockan, du ska inte skriva exakta klockslag, anteckna bara det du minns av natten. Du kan också notera vad du gjorde dagen innan, och hur dagen efter har fungerat.

Hittar du något som kan ha påverkat sömnen positivt eller negativt? Kan du göra mer av det som påverkat sömnen positivt?

Fundera igenom hur dina sömnproblem har uppstått

Fundera igenom hur dina sömnproblem har uppstått

Varför började dina sömnproblem? Oro? Stress?

Varför har du fortsatt sömnproblem?

Livssituationen? Oro? Ond cirkel? Vad kan du själv göra?

Granska dina sömnvanor

Finns det något du kan göra annorlunda? Fundera på hur du har det nu, läs igenom råden här i boken och prova dig fram.

SÖMNDAGBOK

	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Vecka _____	22.25						
Tid för sänggående	6.40						
Tid för uppstigande	35 min						
Hur lång tid tog det att somna?	3.99r 30 min						
Har du vaknat under natten? Antal gånger, hur länge var du vaken?	Nej						
Använde du sömnmedel? Ja eller nej.	4 tim						
Hur många timmar, minuter har du sovit?	2						
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra	3.99r 30 min						
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.
1= inte alls, 2= lite gränd, 3= någon, 4= ganska mycket, 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött	2						
Orolig	2						
Nedstämd	2						
Okoncentrerad	2						

Allmänna råd för en bättre sömn

Ett regelbundet liv

Om du har problem med sömnen är det viktigt att du lägger dig och stiger upp vid samma tid varje dag - sju dagar i veckan - så att kroppen vänjer sig vid att sova vid den tiden. Du ställer på så vis in din biologiska sömnklocka igen.

Sov inte på dagen för att kompensera nattens sömnbrist

Om du har svårt att sova på natten ska du undvika att lägga dig och sova på dagen. Då tar du av nästa natts sömnbehov och riskerar att hamna i en ond cirkel.

Vistas i dagsljus under dagen

Växlingarna mellan ljus och mörker är viktiga för att din biologiska klocka ska fungera. För att bli pigg under dagen kan du ta promenader ute i dagsljuset. Dämpa belysningen på kvällen.

Om sovrummet är mörkt, tyst och svalt är det lättare att somna. Störs du av ljus eller ljud kan ögonmask och öronproppar hjälpa.



Motion och fysisk aktivitet ger en bättre sömn

Att vara aktiv och i rörelse under dagen är ofta en förutsättning för att sova gott på natten. När du rör dig eller motionerar förbrukas bland annat de stresshormoner du samlat på dig under dagen och kroppen slappnar av efteråt. Ett träningspass eller en promenad under dagen är bra. Däremot bör du inte vara alltför fysiskt aktiv inom tre timmar före sänggåendet. Det tar en stund för kroppen att varva ner.



Var lagom mätt när du lägger dig

Undvik att äta en kraftig måltid på kvällen, men gå heller inte och lägg dig hungrig. Hunger aktiverar kroppens stresssystem och påverkar sömnen negativt.



Snarkning

Snarkning kan störa nattsömnen, både för den som snarkar och för den som delar sovrum med någon som snarkar. Att snarka då och då är normalt, till exempel vid förkylning, extrem trötthet eller alkoholpåverkan. Om du snarkar kan du pröva att sova på sidan eller på magen. Snarkar du störande regelmässigt eller får andningsuppehåll vid snarkning bör du kontakta läkare.

Kaffe, alkohol och nikotin stör sömnen

Koffeinhaltiga drycker och alkohol försämrar sömnen. Både insomning, sömndjup och hur länge du sover påverkas av koffein. Det kan vara bra att inte dricka kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker som te, cola eller energidrycker sent på dagen. Här finns stora individuella variationer eftersom vi är olika känsliga för koffeinets effekt. Prova dig fram.

Alkohol kan ha en avslappnande effekt som kan göra att du somnar lättare, men sömnens kvalitet försämras och du vaknar tidigare. Även nikotin i olika former stimulerar hjärnan och påverkar därför sömnen negativt.

Koppla ner inför sömnen

Stäng av datorn och välj hellre en bok än plattan timmarna innan du lägger dig. Sätt mobiltelefonen på ljudlöst under natten.

Lägg undan klockan

Ta bort möjligheten att titta på klockan under natten. Det kan öka stressen att se hur minuterna sniglar sig framåt eller att veta att det bara är två timmar tills du ska stiga upp. Det är lätt att tänka ”Jag måste somna nu, annars kommer jag inte att orka i morgon.”

Varva ner innan du går till sängs

Det finns olika metoder och huskurer som du kan testa för att varva ner och slappna av. Det kan hjälpa dig att lämna problem och orostankar utanför sovrummet.

Alla metoder passar inte alla, så du får prova dig fram för att se vad som kan hjälpa. Ett varmt bad, att läsa en tidning, lyssna på lugn musik eller dricka en kopp varm mjölk kan kännas rogivande.



Sängen – en plats där du sover

Det är viktigt att sängen återtar sin funktion som en plats där du sover. Sängen får inte förknippas med sömnlösa timmar. Gå inte och lägg dig förrän du är sömnig.

Gå upp om du inte somnat efter cirka en halvtimme. Det gäller också om du vaknar upp mitt i natten. Ligg inte kvar och vrid dig även om det känns motigt att gå upp. Sätt dig i ett annat rum och gör saker som känns lugna och behagliga. Kanske lyssna på skön musik.

När du känner dig sömnig går du tillbaka till sängen. Om du fortfarande inte kan somna, gör om samma sak igen. Lär dig att lyssna på dina sömnsignaler, till exempel att du gäspar och ögonlocken känns tunga.



Granska din dag

Känner du dig trött och vilar mycket på dagen? Kanske behöver du i stället göra något som ger energi. Det är lätt att tappa bort roliga och energigivande aktiviteter om man är trött. Hur är det för dig?

Eller har du för mycket att göra? Stressar du? Då är det kanske dags att börja säga nej och prioritera.

Hittade du något som du kan ändra på?

Ändra en sak i taget och skriv ner i sömndagboken. Det kan ta lite tid innan du ser tydliga effekter av en förändring. Ändra inte för mycket på en gång.

Det är bättre att ta ett litet steg i taget. Håll fast vid det som du ändrat på och gör mer av det innan du tar nästa steg.



Pröva de allmänna råden och skriv sömndagbok i 14 dagar innan du går vidare till steg 2.





Steg 2

*Fundera igenom vad som
blivit bättre*



Fundera igenom vad som blivit bättre

Leta även efter små tecken på positiva förändringar, sådana som är lätta att förbise. Här kan du ta hjälp av din sömndagbok. Fortsätt med det som fungerat. Kan du göra mer av det?

Sömnproblem och stress

Funderingar, oro och stress av olika slag är en vanlig orsak till sömnproblem. Sömnbristen i sig bidrar dessutom till att höja stressnivån. Därför är det bra att ge din kropp möjlighet att varva ner, även om du känner dig lugn och avspänd. Det är inte alltid vi upplever stressnivån psykiskt, ibland sitter den mest i kroppen.

Rör du dig tillräckligt?

Forskningsresultaten är tydliga. Det är bra att röra på sig. Bland annat förbättras sömnen medan stressreaktioner, ångest och depression minskar. ”Lagom” motion för att du ska må bra motsvarar 30–60 minuter rask promenad om dagen. Men det går lika bra att cykla, simma, arbeta i trädgården, spela innebandy eller liknande. Det viktiga är att du rör på dig.

Kanske har sömnproblemen eller något annat gjort att du blivit inaktiv. Då behöver du komma igång och röra på dig. Men ta det i din egen takt! Börja med en promenad runt kvarteret och öka efter hand. Tar du i för mycket i början är det lätt att tappa sugen.





*Övningar som kan
hjälpa dig*



Övningar som kan hjälpa dig

Träna avslappning

Om kroppen lär sig slappna av är det lättare att somna. Här kommer tips på en övning:

Andas med magen - bukandning

Bukandning hjälper till att sänka stressnivån i kroppen, avlastar muskler runt bröstkorg, nacke och huvud samt förbättrar ditt syreupptag.

Gör så här:

- Sätt dig i en bekväm stol med bra stöd för ryggen. Du kan också ligga på rygg med lätt uppböjda knän.
- Andas lugnt genom näsan.
- Lägg en hand på bröstkorgen och den andra på magen. Försök få handen på magen att röra sig mer än den på bröstet genom att "andas med magen". Då får lungorna mer plats att utvidga sig och luften strömmar in av sig själv. Slappna av när du andas ut, luften strömmar då automatiskt ut ur lungorna.
- Känn att din hand på magen rör sig upp och ner när du andas in och ut. Fortsätt andas på det här sättet under några minuter - så länge det känns skönt och du känner dig avslappnad.
- Tänk på att försöka andas med magen när som helst under dagen, till exempel när du känner dig stressad och när du ska somna.





Tänk på en bild som känns positiv och lugn för dig.

Insomningstekniker

Det finns olika tekniker för insomning. Du kan använda tekniken med bukandning eller tänka dig en inre bild.

Somna med hjälp av bukandning

Använd andningstekniken med bukandning som beskrevs tidigare. Håll kvar dina tankar på andningen och känn att du slappnar av. Prova att räkna varje andetag. Räkna till tio andetag och börja sedan om igen. Försök att hålla på i cirka tio minuter.

Somna med hjälp av en inre bild

Tänk på en bild som känns positiv och lugn för dig. Det kan vara ett barn-
domsminne, en skogspromenad eller något annat som du förknippar med lugn och ro. Det kan du göra då och då under dagen för att förbereda dig för natten.

Tänk på bilden när du lagt dig för att sova. Om andra tankar kommer emellan - bry dig inte om dem, utan låt dem bara passera. Fortsätt att hålla kvar din inre bild. Försök att känna det lugn och den harmoni som bilden ger dig. Försök att hålla kvar bilden i cirka tio minuter.

Pröva de rekommenderade metoderna innan du går över till nästa steg.



*Sömnrestriktion är en tuff metod
som kräver uthållighet och tålamod.
Du kommer att känna dig mer trött
den första tiden.*

Steg 3

Sömnrestriktion

Många personer med sömnproblem ligger i sängen mycket längre tid än den tid de verkligen sover. Det ökar stressen för att inte kunna sova. Det leder också till att sängen förknippas med vakenhet i stället för att förknippas med sömn.

Anpassa tiden i sängen



Kom ihåg att du kan behöva pröva en rekommenderad metod i 14 dagar innan du når resultat!

Sömnrestriktion innebär att du anpassar tiden i sängen till den tid du faktiskt sover. Metoden har stöd i forskningen som en väg till en mer sammanhängande och djupare sömn. I din sömndagbok kan du se hur mycket du sovit per natt eller per vecka i förhållande till den tid som du legat i sängen. Om du till exempel sovit sex timmar men legat i sängen i åtta timmar ska du under en period pröva att korta av din tid i sängen till sex timmar. Du får bestämma vilken tid du ska lägga dig och vilken tid du ska stiga upp, till exempel lägga dig klockan 24 och stiga upp klockan 6.

Håll samma tider varje kväll och varje morgon. Du bör dock aldrig ligga i sängen mindre än fem timmar.

Ha tålamod att hålla ut

Det här är en tuff metod som kräver uthållighet och tålamod. Du kommer att känna dig mer trött den första tiden. Det är viktigt att du för din sömndagbok så att du kan utvärdera resultatet. Även om sömnen enligt dagboksregistreringen förbättrats så kan du i det här läget känna dig ännu tröttare och inte uppleva någon förbättring.

Försök att stå ut med tröttheten och ha uthållighet att testa denna metod några veckor. Om du sovit mer sammanhängande eller om du sovit den största delen av den tid du legat i sängen kan du nästa vecka utöka tiden i sängen med en halvtimme. Det bästa är då att du lägger dig tidigare. Om du känner dig pigg trots att du minskat din tid i sängen behöver du förstås inte lägga till extra tid.

Grubbleri och tankarnas betydelse

En av de vanligaste anledningarna till sömnbesvär är oro och grubbleri. Den lugna stunden då du ligger i sängen för att sova, bjuder in många olika tankar. saker som du har i bakhuvudet kommer fram: ”vad behöver jag göra imorgon, vad skulle jag ha gjort idag”, problem på jobbet eller i hemmet.

Stress är en välkänd bov i dramat och det är den vanligaste anledningen till sömnproblem. Det kan gälla stress på jobbet eller i hemmiljön. Att grubbla när vi inte kan sova är vanligt och inte nödvändigtvis ett problem i sig. Dock väcker dessa tankar negativa känslor som oro eller nedstämdhet som i sin tur sätter igång hjärnan och kroppen. Precis som i stressiga situationen börjar kroppen att förbereda sig för en fara, hjärtat slår lite fortare, hjärnan arbetar hårt och pulsen ökar.

Problemet blir då att kroppen går upp i varv och förbereds för aktiviteter medan du vill koppla av, gå ner i varv och sova. Du får istället svårt att somna trots att du egentligen är trött. Oro och grubbleri kan vara en del av vanlig stress som förekommer i livet.

För att kunna sova är det därför viktigt att du kan varva ner inför läggdags och koppla bort oro och grubbleri.



Det är så erbarmligt lite
en människa kan förstå.
Man skulle ej grubbla och tänka
men tänker och grubblar ändå.
Och dagarna fogas till veckor,
veckorna fogas till år.
Man skulle ej snärjas av grubbel
så hastigt som livet går.

Nils Ferlin

Identifiera tankar som oroar, hantera dem under dagen

Lägg grubbleri och tankar åt sidan på kvällen. Sätt i stället av en tid under dagen för att tänka igenom dem, och kanske skriva ner dina tankar. Det gör att du slipper grubbla nattetid men ändå kan hantera de eventuella problem som orsaker grubbleri.



Hur har det gått?

Titta igenom din sömndagbok. Fundera på vad som fungerade. Sov du bättre under någon period? Leta även efter små tecken på positiva förändringar, sådana som är lätta att missa. Fortsätt med det som fungerat. Kan du göra mer av det?

Om du börjar sova lite bättre är det dags att fundera på vad du ska göra om sömnproblemen återkommer. Hur kan du förebygga problemen? Vet du vad du ska göra om du sovit dåligt en natt? Skriv upp det redan idag så du är beredd.



Myter om sömn

Det finns många myter om sömnen som är felaktiga och kan ge negativa orostankar.

"Jag behöver åtta timmars sömn."

De flesta behöver 7-8 timmars sömn. Men om du en natt sover 1-2 timmar mindre påverkar det inte prestationsförmågan dagen efter. Om du gradvis minskar sin sovtid med exempelvis 15 minuter i veckan, ställer kroppen om sig så att sömnen blir "effektivare".

Mängden djupsömn ökar och du fungerar bra dagen efter. Sömnen kan på det sättet långsamt minskas ner till 5-6 timmar per natt.

"Jag måste sova mer i natt för att ta igen sömnen jag förlorade i går."

Du behöver inte sova fler timmar eftersom sömnen blir djupare och effektivare.

"Om jag inte får sova ordentligt så kan jag inte fungera i morgon."

Studier visar att du faktiskt presterar rätt bra även efter en natt med dålig sömn. Men om sömnbristen kvarstår natt efter natt under en längre tid påverkas prestation och vakenhetsgrad.

"Jag har inte sovit en blund."

Påståendet stämmer sällan när man gör undersökningar i sömnlaboratorium. Upplevelsen kan bero på att du vaknar till när sömnen är ytlig. Det minns du nästa dag som om du varit vaken mycket.

Behöver du mer hjälp?

Om du inte lyckas lösa dina sömnproblem själv med hjälp av tipsen i boken, kan det vara dags att ta kontakt med vården. Olika former av stöd erbjuds i våra regioner, till exempel internetbaserad kognitiv beteendeterapi (KBT) och Hälsocenter med hälsovägledare. Ta kontakt med din vårdcentral eller sök information på 1177.

Kognitiv beteendeterapi

KBT går ut på att ändra tankemönster och beteende. Genom att ändra beteende och tankar kan du förbättra din sömn. Detta sker strukturerat, stegvis, i samarbete med terapeut eller terapiprogram, med utgångspunkt i den aktuella situationen och målgång i den önskade.

Du kan se råden du får i den här boken som en introduktion till KBT. Vill du veta mer, se under boktips på sid 33.

Läkemedel

Melatonin

Ibland, särskilt om du gått med insomningssvårigheter länge, kan det vara svårt att känna när hjärnan är sömnberedd. Du blir inte naturligt sömnig. Kanske du då kan ha nytta av läkemedel med melatonin, som för hjärnan tydliggör att det är sovdags och förstärker de sömn signaler som hjärnans eget melatonin ger. Det är således inget egentligt sömnmedel och det kan ta ett par veckor innan hjärnan upptäcker de förstärkta sömn signalerna och insomnandet underlättas. Det finns även långverkande melatonin som då även minskar risken för nattliga uppvaknanden. Dessa preparat ska tas regelbundet, vid samma tid, varje kväll. De har ingen tillvänjande effekt och inga negativa effekter på sömnkvaliteten.

Övriga sömnmedel

Sömnmedel kan användas tillfälligt när inget annat fungerar och om du upplever att sömnsvårigheterna gör det svårt att fungera dagtid. Sömnmedel botar inte orsakerna bakom sömnbesvären, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst.

Effekt

Effekten av sömnmedel är ofta blygsam, du sover cirka en halvtimme längre och vaknar kanske en gång mindre under natten.

När sömnbehovet är akut kan det räcka - du tycker att du sover bättre. Det kan kännas bra enstaka nätter men vid kontinuerligt bruk märks snart att sömnen inte längre gör samma nytta. Det beror på att sömnmedlen minskar mängden djupsömn, den sömn som gör att du känner dig utvilad, och sömnen blir därför av sämre kvalitet.

Undvik att använda sömn- och insomningstabletter flera veckor i sträck. De flesta är narkotikaklassade på grund av att de är tillvänjande.





Effekten av sömnmedel är ofta blygsam, du sover cirka en halvtimme längre och vaknar kanske en gång mindre under natten.

Redan efter några få veckor blir det svårare att somna utan dessa tabletter än det någonsin har varit. Det sker även en toleransökning vilket betyder att du kan behöva öka dosen för att över huvud taget få någon effekt. När du använder sömnmedel är det viktigt att du har regelbunden kontakt med din läkare för att se om det fungerar som det är tänkt.

Biverkningar

Vanliga biverkningar av sömn- eller insomningsmedel är dagtrötthet, glömska, yrsel och förvirring. Det kan vara farligt för vissa aktiviteter, exempelvis bilkörning dagen efter du har tagit en sömntablett. Äldre personer är ofta känsligare för biverkningar.

Att avsluta behandling med sömnmedel

När du avslutar en behandling som pågått under en längre tid kan du drabbas av försämrad sömn som en reaktion på att läkemedlet inte längre används. Försök att acceptera några nätter med dålig sömn, och se om det inte blir bättre efter några nätter. En långvarig sömnmedicinering kan minskas stegvis genom att halvera dosen varje vecka under 2–3 veckor. Om du till exempel tar en tablett till kvällen kan du prova med att dela den i två ungefär lika stora delar. Ta en halv tablett till natten första veckan och en fjärdedel av dosen under nästa vecka.

Om du får möjlighet att genomgå KBT kan det underlätta att avsluta läkemedelsbehandling.



Sov gott har reviderats av en arbetsgrupp med representanter från de sju regionerna i Uppsala-Örebroregionen. Den ursprungliga texten är skriven av överläkare Karin Bengtsson, Växjö

MEDVERKANDE SPECIALISTER

Steven J Linton, Professor Örebro Universitet
Lena Leissner, Överläkare Sömnheten Universitetssjukhuset Örebro
Lena Mallon, Överläkare Psykiatriska kliniken Säter
Serena Bauducco, Postdok. Örebro Universitet

PRODUKTION

m.a.o marknadsföring ab

GRAFISK FORM

Tomas Gustavsson, Bild & Form AB

FOTO

Tomas Gustavsson, Matton

TRYCK

Åtta.45 Tryckeri AB

KONTAKT

Läkemedelskommittén Region Dalarna
lakemedel.dalarna@regiondalarna.se

Läkemedelskommittén Region Sörmland
lakemedelskommitten@regionsormland.se

Läkemedelskommittén Region Uppsala
lakemedel@regionuppsala.se

Läkemedelskommittén Region Värmland
lakemedelskommitten@regionvarmland.se

Läkemedelskommittén Region Västmanland
lakemedelskommitten@regionvastmanland.se

Läkemedelskommittén Region Gävleborg
lakemedelsenheten@regiongavleborg.se

Läkemedelskommittén Region Örebro län
lakemedelskommitten@regionorebrolan.se

Nytryck 2020

Mer information

1177 vårdguiden, www.1177.se

Boktips

- Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi, Marie Söderström, 2007.
- Bli fri från sömnproblem med kognitiv beteendeterapi, Jerker Hetta, Lars Ström och Richard Pettersson, 2007.
- Sov gott! Råd och tekniker från KBT, Susanna Jernelöv, 2015.
- Goda sömnboken, Helén Wallskär och Torbjörn Åkerstedt, 2008.
- Sömn, sömn, sömn, Christian Benedict och Minna Tunberger, 2018
- God natt! Om små och stora barns sömn, Kristoffer Bothelius och Liv Svirsky, 2019

Sömn, dröm mardröm:kunskap och verktyg för god sömn.
Linton , S. J., & Flink, I. 2018

Ta kontakt med din vårdcentral eller ungdomsmottagning om du har problem med sömnen under en längre tid.







.....sov gott!

