SOV GOTT

En liten bok
för sömnlösa
och andra som
vill sova bättre

REGION
KRONOBERG

Vi sover ungefär en tredjedel av våra 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 i din vardag. Då kan det vara bra att veta att det finns mycket kunskap om sömn, bland annat vad som påverkar sömnen positivt och negativt. I den här skriften kan du läsa mer om det och vad du själv kan göra.

När du följer råden, tänk på att det kan ta lite tid innan du märker tydliga resultat. Försök notera små positiva förändringar och undantag, 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 i många år kan det vara klokt att påminna dig om att det tar lite tid att förändra.

DIN INRE SÖMNKLOCKA

Sömnrytmen styrs och regleras från hjärnan. Detta sker automatiskt via en biologisk klocka som bland annat styr vår dygnsrytm. När det är dags att sova utsöndras kroppens egna sömnhormon melatonin. Kroppen börjar då att gå ner i viloläge och kroppstemperaturen sjunker. Du kan märka det genom att du känner dig sömnig, ögonlocken blir tunga och du börjar gäspa.

Om du ignorerar kroppens ”sömn-signaler” och fortsätter att vara aktiv avbryts nedvarvningen inför sömnen. Du får då svårt att somna och måste vänta tills kroppen går ner i ett viloläge igen.

Har du problem med sömnen gäller det därför att vara lyhörd för sömnsignalerna och hoppa på ”sömntåget” när det går!

SÖMNEN HAR OLIKA STADIER

När du lagt dig, släckt lampan och börjar känna dig dåsig sjunker vakenhetsgraden och du somnar. Sömnen är först ytlig och du är lättväckt. Efterhand kommer du in i en djupare fas av sömnen. Då slappnar musklerna av och du är svårväckt. Om du blir väckt nu kan du känna dig förvirrad och det tar tid innan du känner dig vaken.

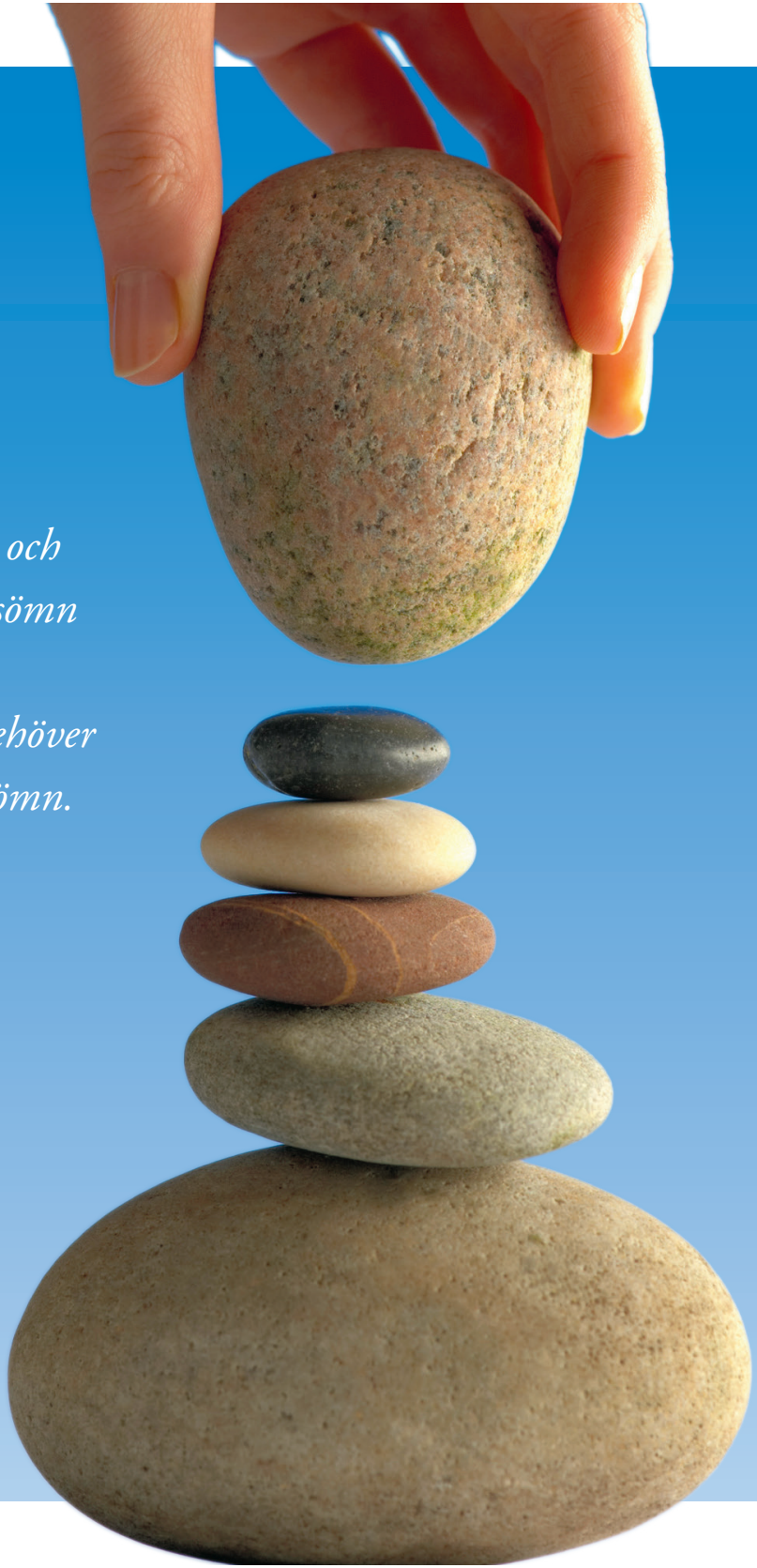
Under sömnens första fyra timmar dominerar djupsömnen med vissa kortare avbrott av ytlig sömn och drömsömn så kallad REM-sömn (Rapid eye movement, snabba ögonrörelser). Efter de fyra timmarna blir perioderna med djupsömn allt kortare medan drömsömnen och den ytliga sömnen ökar. Det gör att du blir mer lättväckt och kan ibland uppleva det som om du inte sover alls.

SÖMNEN VARIERAR MED ÅLDERN

Ett nyfött barn sover cirka 20 timmar per dygn. Därefter minskar sömnbehovet efterhand, bortsett från en tillfällig ökning under tonåren. Vuxna behöver sova 6–9 timmar per dygn, vanligast är 7–8 timmar.

När man blir äldre ändras sömnmönstret och perioderna med djupsömn minskar. Det är helt normalt – kroppen behöver helt enkelt inte mer sömn. Det beror bland annat på att hormoner, som produceras under djupsömnen, inte behövs i samma utsträckning längre. När djupsömnen minskar sover man ytligare och blir mer lättväckt. Det kan man uppleva som att man sover sämre än tidigare.

När man blir äldre ändras sömnmönstret och perioderna med djupsömn minskar. Det är helt normalt – kroppen behöver helt enkelt inte mer sömn.



SÖMNEN ÄR VIKTIG FÖR ÅTERHÄMTNINGEN

Sömnen behövs för att vi ska återhämta oss och må bra. Under sömnen varvar kroppen ner. Blodtryck, puls och kroppstemperatur sjunker, andetagen blir färre och musklerna slappnar av. Hjärnans aktivitet minskar också samtidigt som ny kunskap och intryck från föregående dag bearbetas och lagras.

Under sömnen byggs kroppen också upp och repareras. Immunsystemet aktiveras och vissa viktiga hormoner utsöndras. Samtidigt minskar produktionen av stresshormoner.

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 uppvakningar på en natt för att du ska uppleva det som om nattsömnen varit störd. Men sömnen har varit fullt tillräcklig i alla fall. Det är annorlunda om sömnen är mycket uppsplittrad, fragmenterad, med upprepade uppvakningar under natten, då påverkar detta sömnens kvalitet och hur du mår dagen efter.

KÄNNER DU DIG TRÖTT PÅ MORGONEN?

Trötthet på morgonen behöver inte betyda att du sovit dåligt. Om du befinner dig i djupsömn när väckarklockan ringer, kan du ha svårare att vakna, känna dig trött och dåsig. 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. Kroppen kompenserar den förlorade sömnen natten efter en sömnlös natt.
Då innehåller sömnen extra mycket djupsömn utan att du behöver sova längre tid.

OM TUPPLUREN

En tupplur kan minska nästa natts sömnbehov. Om du har svårt att sova på natten, undvik därför tuppluren helt. Om du ändå väljer att ta en tupplur bör den inte vara längre än cirka 20 minuter, inte bli för djup eller ske för sent på dagen. Är du trött är det lätt att tuppluren inte blir det den ska vara, en så kallad ”powernap”, som ger energi utan att påverka kommande natts sömn. Ett tips kan vara att ställa klockan på cirka 20 minuter.

SÖMNPROBLEMETS 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? Jag MÅSTE somna.”

Kanske börjar du ändra på dina sovrutiner. Lägger dig tidigare eller senare, 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.

ETT STEG I TAGET TILL BÄTTRE SÖMN

På följande sidor får du förslag på sådant som kan förbättra din sömn. Ta ett steg i taget och prova hur metoderna passar dig. Ge inte upp även om det inte fungerar med en gång. Har dina sömnproblem varat länge tar det oftast lite tid innan du hittar 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 går och lägger dig, hur dags du somnade och hur många gånger du varit vaken. Här gäller inga exakta uppgifter bara en enkel bedömning av hur det har varit. Vad gjorde du dagen innan och hur har dagen efter 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

VAD utlöste dina sömnproblem? Oro? Stress? VAD vidmakthåller problemen? Livssituationen? Oro? Ond cirkel? VAD skulle du själv kunna göra?

SÖMNDAGBOK

Vecka _____	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sö
Tid för sänggående	22.00						
Tid för uppstigande	6.00						
Hur lång tid tog det att somna?	30 min						
Har du vaknat under natten? Antal gånger, hur länge var du vaken?	fyra 20 min						
Använde du sömnmedel? Ja eller nej.	nej						
Hur många timmar, minuter har du sovit?	4 tim						
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra	2						
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?	en gång 20 min						

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

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

I slutet av boken finns en sömndagbok att fylla i.

GRANSKA DINA SÖMNVANOR

Finns det något du kan göra annorlunda? Hur har du det i ditt sovrum? Bäst sömn får du om det är tyst, mörkt och svalt i rummet. På nästa sida hittar du en checklista för sådant som kan påverka din sömn på olika sätt.

EN CHECKLISTA FÖR BÄTTRE SÖMN

- **REGELBUNDNA SÖMNVANOR**

Om du har problem med sömnen är det viktigt att du lyssnar på dina sömnsignaler, när du börjar gäspa, får tunga ögonlock och känner dig sömnig. För att stabilisera din biologiska sömnklocka är det viktigt med regelbundna sovtider det vill säga att du lägger dig och stiger upp vid samma tid varje dag – sju dagar i veckan.
När du gör det vänjer du kroppen vid att sova vid den tiden och 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.

- **GÖR SKILLNAD MELLAN NATT OCH DAG**

Växlingar mellan ljus och mörker är viktiga för att din biologiska klocka ska fungera. Försök därför vistas ute i dagsljus även under den mörka årstiden. På kvällen kan det vara bra att dämpa belysningen. Ljuset från datorskärmar, surfplattor och mobiltelefoner aktiverar hjärnan och motverka de sömngivande signalerna. Därför kan det vara bra att stänga av dessa i god tid innan du går och lägger dig.

- **VARVA NER INNAN DU SKA SOVA**

En vanlig orsak till sömnbesvär är att man är uppe i varv när det är dags att sova. Det finns olika metoder och huskurer som du kan testa för att varva ner och slappna av. Några enkla sätt är att ta en varm dusch, lyssna på lugn musik eller kanske läsa något.

- **FYSISK AKTIVITET ÄR BRA FÖR SÖMNEN**

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. En promenad en stund innan du går och lägger dig är ofta bra. Däremot bör du inte motionera för intensivt timmarna innan du ska sova eftersom det tar ett tag för kroppen att varva ner.

- **VAR LAGOM MÄTT NÄR DU LÄGGER DIG**

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

• KAFFE, ALKOHOL OCH NIKOTIN GER SÄMRE SÖMN

Koffeinhaltiga drycker och alkohol försämrar sömnen. Både insomning, sömndjup och sömnlängd påverkas. Det kan därför vara bra att inte dricka kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker som te, cola eller energidrycker sent på dagen. Dock är det väldigt individuellt hur sent man kan dricka koffeinhaltiga drycker. Det bästa är att du prövar dig fram vad som gäller för dig. Det kan också vara bra att tänka på att den totala mängden koffein under dagen har betydelse. Alkohol har 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.

• LÄGG UNDAN KLOCKAN

Ta bort möjligheten att titta på klockan under natten. Det kan öka stressen att se hur minuterna sniglar sig framåt, eller 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.”

• SÄNGEN ÄR EN PLATS DÄR DU SOVER

Sängen kan bli en stressfaktor i sig om den förknippas med sömnlösa timmar. Gå därför upp från sängen om du inte har somnat inom en halvtimme, även om det känns motigt. Gör något lugnt och behagligt som att lyssna på avslappnande musik, eller sitt bara en stund och följ dina andetag. Efter ett tag kan du prova att gå tillbaka till sängen. Samma sak gäller om du vaknar mitt i natten.

• 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 så att du inte kan varva ner på kvällen? Då är det kanske dags att börja säga nej och prioritera.

HITTADE DU NÅGOT I CHECKLISTAN 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.

STEG 2

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 psykiskt upplever stressnivån, ibland sitter den mest i kroppen.

RÖR DU DIG TILLRÄCKLIGT?

Forskningsresultaten är tydliga. Det är bra att röra på sig. Det gör att sömnen förbättras 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, trädgårdsarbeta 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. Kanske kan du börja med en promenad runt kvarteret och öka upp efter hand. Tar du i för mycket i början är det lätt att tappa sugen.

TRÄNA AVSLAPPNING FÖR ATT VARVA NER

Det finns olika sätta att träna avslappning. Du kan hitta några tips på www.1177.se. Där kan du också hitta guidade avslappningsövningar. I början kan det vara lättare att slappna av under ledning. Ett annat sätt är att träna yoga eller qigong. Då lär du dig dessutom att bli mer medveten om din kropp och spänningarna i den.

Välj någon metod som passar dig och träna avslappning varje dag. Håll på ett par veckor innan du utvärderar hur det fungerat. Det kan ta tid för kroppen att hitta tillbaka till ett avslappnat läge om du varit uppvarvad och stressad under lång tid.

Att använda andningen för att slappna av och bli lugnare är en gammal känd metod. ”Andas och räkna till tio” känner nog de flesta av oss till. Här kommer en annan enkel andningsövning som du kan pröva.

- Sätt dig i en stol med stöd för ryggen. Du kan också ligga på rygg med lätt uppböjda knän, gärna med en kudde under knäna.
- Andas lugnt genom näsan.
- Lägg en hand på övre delen av bröstkorgen och den andra handen på magen. Känn hur händerna rör sig i takt med andningen. Lägg märke till var andningen känns mest. När du är stressad brukar andningen kännas tydligast i bröstkorgen.
- Försök nu få handen på magen att röra sig mer än den på bröstet genom att du andas djupa andetag. Slappna av och sjunk ner mot underlaget när du andas ut.
- Känn hur din hand på magen rör sig upp och ner när du andas in och ut. Fortsätt andas på det här sättet i några minuter.

Det kan ta tid för kroppen att hitta tillbaka till ett avslappnat läge om du varit uppvarvad och stressad under lång tid.

STEG 3

FUNDERA IGENOM VAD SOM BLIVIT BÄTTRE

Fortsätt med det som fungerat. Kan du göra mer av det? Om det inte fungerat, kan du göra något annorlunda? Leta även efter små tecken på positiva förändringar, sådana som är lätta att förbise.

ANPASSA TIDEN I SÄNGEN

Många personer med sömnproblem ligger i sängen mycket mer än de verkligen sover. Det ökar stressen och leder till att sängen förknippas med vakenhet istället för sömn. Sömnrestriktion innebär att man anpassar tiden i sängen till den tid man faktiskt sover. Forskning visar att detta kan leda till en mer sammanhängande och djupare sömn.

Så här kan du göra om du vill prova denna metod:

- Titta efter i din sömndagbok hur mycket du har sovit i genomsnitt under en vecka i förhållande till den tid du har legat i sängen. Till exempel har du kanske sovit sex timmar per natt i genomsnitt men legat i sängen åtta timmar. Eftersom det handlar om ett genomsnitt kanske du vissa nätter har sovit mer och andra mindre.
- Prova under en period att minska din tid i sängen till den tid du genomsnittligen sover. Du bör dock aldrig ligga i sängen mindre än fem timmar. Bestäm dig för en tid då du ska lägga dig och när du ska stiga upp. Ska du sova sex timmar kan du till exempel lägga dig klockan 24 och stiga upp klockan 06.
- Försök hålla samma tider varje kväll och varje morgon. Regelbundenheten är viktig för att få igång din biologiska klocka. Därför behöver du hålla tiden även under helger och när du är ledig.

Att komma ut i friska luften
och röra på dig under dagen
kan göra det lättare för dig
att stå ut med tröttheten.

HA TÅLAMOD ATT HÅLLA UT

Sömnrestriktion är en tuff metod som kräver uthållighet och tålamod. Du kommer kanske att känna dig mer trött den första tiden. Det behöver du tänka på till exempel i samband med bilkörning eller annat som kräver hög koncentration. Försök att stå ut med tröttheten och håll ut ett par veckor. Det är viktigt att du för sömndagbok så att du kan utvärdera resultatet.

Att komma ut i friska luften och röra på dig under dagen kan göra det lättare för dig att stå ut med tröttheten. Ett annat sätt är att prova en lätt tupplur, en ”powernap”. Men då är det viktigt att du inte kommer in i djupsömn. Ett tips är att ställa klockan på cirka 20 minuter.

När ditt nya sömnmönster börjar bli stabilt kan du utöka tiden i sängen med ytterligare 15 minuter. Det är svårt att ge allmänna råd om hur lång tid just du behöver sova eftersom sömntiden är individuell. Ta ett steg i taget och känn efter hur du mår på dagen. Det kan vara bra att veta att tröttheten ibland kan sitta i ett tag även om din sömn har blivit bättre.

VAD TÄNKER DU OM DINA SÖMNPROBLEM?

Har du sömnproblem är det lätt att du börjar grubbla och oroa dig för sömnen. Kanske tänker du sådant som: *”Nu blir jag väldigt trött och kommer inte orka med det jag ska göra imorgon.” ”Jag kommer inte att fungera i morgon.” ”Jag kommer aldrig att somna.” ”Jag får inte tillräckligt med sömn.”*

Negativa orostankar om sömnen kan bibehålla och förstärka dina sömnproblem. Därför kan det vara dags att granska dem och försöka hitta nya sätt att hantera dem. Ett sätt kan vara att ta reda på om det du tänker stämmer med verkligheten. Det finns många felaktiga myter om sömnen.

MYTER OM SÖMN

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

”Jag måste sova mer i natt för att ta igen sömnen jag förlorade igår.”
Du behöver inte sova fler timmar eftersom sömnen med automatik blir djupare och effektivare nästa natt.

”Om jag inte får sova ordentligt så kan jag inte fungera imorgon.”
Studier visar att du faktiskt presterar rätt bra även efter en natt med dålig sömn. Men om sömnbristen kvarstår natt efter natt 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. Detta minns du nästa dag som om du varit mycket vaken.

ATT SLÄPPA OROLIGA OCH NEGATIVA TANKAR

Ett sätt att skapa avstånd och släppa tankarna är att fokusera på något annat istället. Du kan till exempel medvetet rikta all din uppmärksamhet på andningen. Här kan du pröva en enkel övning.

- Sätt dig i en stol med stöd för ryggen. Du kan också ligga på rygg med lätt uppböjda knän, gärna med en kudde under knäna.
- Lägg märke till var andningsrörelserna känns tydligast i kroppen. Kanske i magen, bröstkorgen eller näsborrarna? Lägg uppmärksamheten där du känner andningen mest. Ofta brukar det vara i magen.
- Följ nu andningsrörelserna en liten stund. Du behöver inte göra något, eller ändra på något, bara observera andetagen medan du andas in och andas ut.
- Glider du iväg i tankar, så försök återvända till andningen. Eftersom tankarna har en förmåga att tränga sig på behöver du göra detta gång på gång. Om du vill kan du sätta en etikett på tanken innan du släpper den. Orostanke, planeringstanke etc.
- Om det är svårt att hålla fokus på andetagen kan du komplettera med att räkna andetagen till tio och sedan börja om igen.

När du provar en metod så tänk på att det kan ta tid innan du ser tydliga effekter. Glöm inte skriva ner i sömndagboken vad du gör och vilken effekt det har. Då blir det lättare att avgöra vad som fungerar och vad som inte gör det.

STEG 4

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?

Stress och oro är vanliga orsaker till sömnproblem. Dessutom bidrar sömnbristen i sig till att höja stressnivån. Är det så för dig? I så fall har du kanske redan startat en förändring genom att träna avslappning och röra på dig mer.

Men kanske du också behöver tänka igenom vad det finns för stressfaktorer i ditt liv. Yttre faktorer som tidspress och relationsproblem eller inre faktorer som dåligt självförtroende och duktighetskrav. Kanske oroar du dig för framtiden eller har belastande upplevelser i ditt förflutna som du har svårt att släppa? Ibland kan man behöva professionell hjälp för att reda ut vad det handlar om och bearbeta saker och ting.

Annars kan ett första steg för att minska stressen i ditt liv vara att tänka efter om det finns något du kan förändra i din vardag. Du kanske också behöver hitta nya sätt att hantera belastningar och stress som finns i vardagen. Här nedan finns några tips och övningar att prova.

ETT ANDNINGSANKARE FÖR ÖKAT INRE LUGN

På sidan 25 finns en enkel andningsövning för att släppa oroliga och negativa tankar. Övningen går ut på att du observerar andningsrörelserna i magen eller någon annanstans där du känner andningen tydligt. När tankar tränger sig på försöker du släppa dem genom att fokusera på andningen. Den här tekniken, kan du använda i din vardag när något stressar eller oroar dig. När du tränat upp din förmåga att snabbt förankra dig i din andning har du skaffat dig ett slags ankare, ett andnings-ankare, en trygg punkt, som du ständigt bär med dig.

ATT GÖRA EN SAK I TAGET

När vi är stressade försöker vi ofta göra många saker samtidigt. Är det så för dig? Då kanske du behöver träna dig att göra en sak i taget. Det handlar om att uppleva det du gör i stunden utan att tänka på något annat och att avsluta aktiviteten innan du börjar på nästa. Det finns oändliga möjligheter till träning i vardagen. Här kommer några exempel.

ÄTA NÄR DU ÄTER

Du kanske äter snabbt och automatiskt medan du förlorar dig bort i dina tankar, grubblar över något som hände igår eller planerar morgondagens aktivitet. Eller kanske du läser något eller tittar på datorn medan du äter. Då kan det hända att du ätit färdigt utan att riktigt veta hur det gick till eller lagt märke till hur maten smakat. Att äta när du äter innebär att du ägnar maten och ätandet din fulla uppmärksamhet. Du lägger märke till hur maten ser ut, hur den luktar och smakar och hur det känns när du tuggar och sväljer.

BORSTA TÄNDERNA MED NÄRVARO

Att borsta tänderna är en rutinhandling som vi ofta gör med automatik. Därför är det ett bra tillfälle att träna dig i att vara närvarande i stunden. När du borstar tänderna med närvaro lägger du märke till hur tandkrämen smakar och luktar, hur handen rör sig medan du borstar och hur tandborsten känns mot tänderna.

DUSCHA NÄR DU DUSCHAR

Att låta stunden i duschen bli kvalitetstid innebär att du måste finnas där i duschandet och inte långt borta i dina tankar. Observera därför hur vattnet känns mot din nakna hud, doften av tvål, schampo och lägg märke till händerna mot din hud när du tvålar in dig. Hur känns det när du stiger ur duschen? Lägg märke till luften mot din våta kropp och frottéhandduken mot huden.

Att låta stunden i duschen bli kvalitetstid innebär att du måste finnas där i duschandet och inte långt borta i dina tankar.

OBSERVERA UTAN ATT VÄRDERA

Ett sätt att hantera stress är att ha ett observerande förhållningssätt. Det innebär att du helt enkelt lägger märke till det som finns i stunden utan att värdera det som bra eller dåligt. Ett observerande förhållningssätt kan du använda både för yttre faktorer och inre – tankar och känslor. Det skapar ett litet avstånd till det som stressar och minskar på sikt dina automatiska reaktioner.

Föregående övningar, äta när du äter, borsta tänderna med närvaro och duscha när du duschar, är en träning i denna teknik. Du kan också pröva att göra en kroppsscanning då du medvetet går igenom kroppen, kroppsdel för kroppsdel. En övning som lämpar sig väl när du ligger i sängen och kanske inte kan sova. Här nedan finns ett exempel på en enkel kroppsscanning.

- Övningen gör du bäst liggande men du kan också sitta i en stol med stöd för ryggen.
- Gå lugnt och metodiskt igenom hela kroppen. Börja med fötterna, underbenen, låren och bäckenet. Lägg märke till hur det känns, kläderna mot huden, kontakten med underlaget och sensationer inifrån dessa delar av din kropp. Det finns inget rätt eller fel och det handlar inte om att du ska känna på något speciellt sätt. Du bara observerar det som finns precis som det är i stunden utan att ändra något.
- Fortsätt med magen, ryggen, bröstkorgen, axlarna och armarna ända ut till fingertopparna. Lägg märke till andningsrörelserna. Var kan du känna dem?
- Gå vidare med halsen, nacken och huvudet. Lägg uppmärksamhet på din panna, området runt ögonen och käkarna. Ändra ingenting, bara observera och lägg märke till hur det känns. Avsluta med att försöka känna hela din kropp och lägg märke till din andning.

Övningarna i steg fyra brukar användas för att träna medveten närvaro, mindfulness. Du kan hitta mer om detta på www.1177.se, sök på mindfulness. Det finns också ”mindfulnessappar” i din mobiltelefon. Det bästa är att prova dig fram och se vad som passar just dig.

STEG 5

FUNDERA IGENOM VAD SOM BLIVIT BÄTTRE

Läs igenom de olika stegen i sömnskolan och titta igenom din sömndagbok. Fundera över vad som fungerade. Sov du bättre under någon period? Leta även efter små tecken på positiva förändringar, sådana som är lätta att förbise. Fortsätt med det som fungerat.

KAN DU GÖRA MER AV DET?

När du har börjat 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 sover dåligt en natt? Skriv upp det redan nu så är du beredd.

BEHÖVER DU MER HJÄLP?

KOGNITIV BETEENDETERAPI

Kognitiv terapi (KBT) är ett sätt att arbeta med dina sömnproblem. I KBT arbetar du strukturerat och stegvis med att ändra beteende och tankar. Detta gör du individuellt i samarbete med en terapeut. Det finns också möjlighet att arbeta med KBT i en sömnskola eller i ett terapiprogram via internet. Det finns också självhjälpsböcker som du kan prova. Utgångspunkten för arbetet är din aktuella situation och hur du vill att det ska vara.

LÄKEMEDEL

Läkemedel mot sömnbesvär kan användas tillfälligt när inget annat hjälper och om du upplever att sömnsvårigheterna gör det svårt att fungera dagtid. Grundprincipen är att läkemedel ska användas så kort tid som möjligt. Sömnmedel botar inte orsakerna bakom sömnbesvären, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst.

EFFEKT

Effekten av sömnmedel är inte så stor som man vanligtvis tror. Men när sömnbehovet är akut kan det ändå vara till hjälp eftersom du upplever att du sover bättre. Det är dock viktigt att veta att sömnmedel minskar mängden djupsömn, den sömn som gör att du känner dig utvilad, och sömnen blir därför av sämre kvalitet. Detta är en anledning till att man inte bör använda sömnmedel för kontinuerligt bruk.
En annan anledning till att man bör undvika att använda sömnmedel längre perioder är att de flesta har risk för tillvänjning. Det innebär att det redan efter några veckor blir svårare att somna utan tabletterna än det var från början. Du kanske också behöver öka upp dosen för att få effekt, en så kallad toleransökning. När du använder sömnmedel är det viktigt att du har kontakt med din läkare för att följa upp dina sömnproblem och se om medicinen fungerar som det är tänkt.

BIVERKNINGAR

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

ATT AVSLUTA BEHANDLING MED SÖMNMEDEL

En långvarig sömnmedicinering kan minskas stegvis genom att halvera dosen varje vecka under 2–3 veckor. När du avslutat en behandling som pågått under en längre tid kan du övergående drabbas av försämrad sömn som en reaktion på att läkemedlet inte längre används. Har du sovit dåligt ett par nätter så försök stå ut ett par nätter till eftersom kroppen kan behöva lite tid att ställa om sig.

Om du får möjlighet att genomgå sömnskola eller samtalsbehandling med KBT kan det underlätta för dig att avsluta behandlingen med sömnmedel.

TEXT:
Karin Bengtsson, överläkare, Region Kronoberg

GRANSKNING, SYNPUNKTER:
Ingrid Friman Runeson, Jenny Folkesson och läkemedelskommittén, Region Kronoberg

GRAFISK FORM:
Kommunikationsavdelningen, Region Kronoberg

FOTO:
Hans Runesson (sid 1), JÅ Johansson (sid 36), www.matton.se

TRYCK:
Löwex Trycksaker AB, Växjö

KONTAKT:
detgodalivet@kronoberg.se

UPPLAGA:
33 000 ex. (totalt sedan 2007)

Region Kronoberg, juni 2016

Fyll i din egen sömndagbok.

SOV GOTT

REGION KRONOBERG