

Gå-och-lägga-sig-rutin

Ett sätt att förbereda kroppen för sömn och varva ner är att skapa en gå-och-lägga-sig-rutin. Den kan se ut ungefär såhär:

- Börja släcka ner i hemmet 1-2 timmar innan läggdags.
- Om du tycker om övningar i avslappning, gör en sådan ca 30 minuter innan läggdags.
- Ägna sedan ca 30 minuter åt sömnförberedelser – borsta tänderna, ta på pyjamas, tvätta sig, dra ner rullgardinen.
- Tänk på att göra en sak i taget och låt det få ta sin tid.

Hantera din oro

Det är lätt att bli orolig när sömnen inte fungerar eller när du har mycket att tänka på. Här finns några sätt att hantera oro.

- Lägg ett orosblock vid sängen – när du oroar dig natten, skriv ner det i orosblocket. Låt det hamna på pappret och lämna det där.
- Det är lätt att rikta fokus mot det som inte fungerar. Testa att börja notera det som fungerar, det du faktiskt kan göra. Beröm dig för de ansträngningar som du gör varje dag.

- Testa att acceptera oron, utan att göra något med den. Notera den, välj att ha den utan att undvika den och sätt ord på den – ”det här är oro”.

I kroppen

- Se över ditt intag av koffein – minska ner eller byta ut ditt kaffe/te/läsk. Drick helst på förmiddagen.
- Se över din kost – ät varierat för att få i dig vitaminer och mineraler. Undvik snabba kolhydrater som ger kickar och att äta under natten.
- Minska ditt intag av alkohol, droger och nikotin.

Psykologisk behandling

Psykologisk behandling, till exempel kognitiv beteendeterapi, fungerar bra vid sömnproblem. Om du känner att du kanske skulle behöva en psykologisk behandling kan du diskutera de olika behandlingsalternativen med din läkare eller din behandlare.

Litteraturtips

Sov gott!: råd och tekniker från KBT; Jernelöv, Susanna; Percussina Förlag, ISBN 97891761111109

SÖMN

KONKRETA RÅD OCH STRATEGIER
UTIFRÅN KOGNITIV BETEENDETERAPI (KBT)

SÖMNPROBLEM

Nästan alla människor sover dåligt någon gång ibland. En natt med mindre eller sämre sömn än vanligt kan göra att du känner dig trött, irriterad eller nedstämd dagen efter. Sömnen brukar återgå till det normala av sig själv. Du tar snabbt igen förlorad sömn – kroppen kompenserar genom att du sover extra mycket djupsömn nästkommande natt, utan att du sover längre tid än vanligt.

Ibland återgår sömnen inte till det normala direkt. Det kan göra att du börjar oroa dig, kanske känner du ett obehag. Du kan börja tänka negativa tankar, du kanske får svårare att slappna av när du ska somna.

Kanske börjar du ändra på rutiner, lägger dig tidigare eller senare eller minskar ner på dina aktiviteter i vardagen. Oron och förändrade rutiner kan i sig göra att sömnbesvären består – en ond cirkel skapas och leder till långvariga sömnbesvär.

Om du vill göra förändringar för att förbättra din sömn kan du titta på förslagen här. Välj var du vill börja, ta en sak i taget och välj det som du tror att du kan genomföra. Ge det tid, oftast tar det lite tid innan du hittar tillbaka till en normal sömn.

DET HÄR KAN DU GÖRA FÖR ATT FÖRBÄTTRA DIN SÖMN

Regelbundna tider

Kroppen trivs med regelbundna tider. Stiger du upp samma tid varje morgon blir din kropp också sömnig ungefär samma tid varje kväll. Det ger dig en bra grund och kontroll över din sömn.

Det kan vara svårt att gå upp din bestämda tid om du låg vaken länge kvällen innan. Om du ändå går upp kommer din kropp efter några dagar vänja sig och du kommer att bli sömnigare på kvällen.

Begränsa tupplurarna på dagen

Detta kan underlätta att skapa regelbundna tider. Tupplurar ”tar” sömn från natten, vilket gör att det blir svårare att somna eller att du vaknar under natten. Om du ändå vill ta en tupplur, se till att den inte blir mer än 20 minuter lång och ta den gärna på förmiddagen.

Följ dygnsrytmen

Alla människor har en biologisk dygnsrytm som styr när vi är mest lämpade att sova. Den hänger bland annat ihop med aktivitet, ljus och kroppstemperatur.

Vi kan hjälpa kroppen att följa dygnsrytmen genom att:

- Vara aktiv på dagen, trots att du är trött. Ställ inte för höga krav, utan hitta en lagom nivå för dig just idag.
- Börja släcka ner hemmet på kvällen och ha det helt mörkt i sovrummet på natten.
- Tända upp hemmet när du vaknar och försöka få dagsljus så snart som möjligt på dagen.
- Sänka temperaturen i sovrummet med någon grad.

Hantera stressen – hitta balans mellan aktivering och vila

Vi människor är skapta för en balans mellan aktivitet och vila. Hög aktivering, som vi ibland kallar för stress, kan dock göra att sömnen påverkas, därför behöver kroppen återhämtning under dagen och inför natten för att kunna varva ner tillräckligt.

För att hantera stress kan du :

- Ta korta pauser under dagen.
- Träna dig i andning och avspänning.
- Öva medveten närvaro – rikta sin uppmärksamhet till nuet och observera vad som händer runt omkring dig, i din kropp, dina känslor och tankar.
- Regelbunden motion har många positiva effekter på hjärnan och kroppen. Börja där du är idag att öka din fysiska aktivitet gradvis.
- Minska ner på din skärmtid, både under dagen och innan sänggående. Låt hjärnan vila från intryck på bussen eller i kön. Låt skärmarna stanna utanför sovrummet – gör det till en plats för vila.

