

Tips för en bättre sömn



Om sömn

Sömn är kroppens sätt att återhämta sig. När vi sover varvar kroppen ner, blodtrycket, puls, kroppstemperatur och andningsfrekvens sjunker och musklerna slappnar av. Även hjärnan vilar samtidigt som minnen, kunskap och intryck bearbetas och lagras.

Sömnsvårigheter är mycket vanligt. Att sova dåligt enstaka nätter eller kortare perioder är normalt. Detta kompenserar kroppen lätt genom att sova djupare nästa natt.

Tillräcklig sömn

Vuxna sover vanligtvis sex till nio timmar per natt. Sömnbehovet styrs från hjärnan som skickar signaler till kroppen om när det är dags att varva ner. Detta genom sänkt kroppstemperatur, gäspningar och tunga ögonlock. Det är viktigt att vara lyhörd till dessa signaler. Ett mått på om du fått



tillräcklig sömn är hur pigg du är nästa dag. Sömnens kvalitet är en viktig faktor då du ibland kan känna dig mer utvilad efter sex timmar sömn än efter åtta. Sömnkvaliteten kan vara bättre än du tror. Många uppvaknanden förknippas till dålig sömn, men generellt sett kan sägas att ett uppvaknande som varar mindre än fem minuter sällan påverkar sömnkvaliteten.

Om du haft långvariga sömnsvårigheter kan det vara bra att påminna dig om att förändringen inte sker på någon vecka. Försök notera alla positiva förändringar som tecken på att du är på väg i rätt riktning.

Tips och råd för en bättre sömn

Regelbundenhet

Om du har sömnsvårigheter är det viktigt att försöka lägga dig och stiga upp samma tid varje morgon, även på lediga dagar. På så vis ställer du sakta in din biologiska sömnklocka igen.



Minska stressen

Det finns ett starkt samband mellan stress och dålig sömn. Det är viktigt att fundera kring vad din stress bottnar sig i. Om stressmomentet i sig inte kan elimineras kan avslappningsövningar, mindfulness eller annan aktivitet som ger medveten närvaro hjälpa dig reducera stressnivån.



Minska ner din totala tid i sängen

Sängen ska enbart användas för sömn och sex. Undvik att läsa, grubbla, se på TV eller bara prata i sängen. Stig upp igen om du inte somnat efter en halvtimme. Det gäller också om du vaknar mitt i natten. Gå till ett annat rum och gör någon lugn aktivitet. När du åter känner dig sömnig går du tillbaka till sängen.



Undvik dagsvila

Kompensera inte en dålig natt genom att sova på dagen. Detta stjälar från kommande natts sömn. Detsamma gäller långa sovmorgnar. Om du måste få mera energi kan du ta en tupplur som inte varar mera än 20-30 minuter. Ta dock aldrig en tupplur sent på dagen.



Motionera

Regelbunden fysisk aktivitet ger bättre nattsömn. Det gör så att du blir naturligt trött och minskar dessutom stress, ångest och depression. 30-60 minuter rask promenad om dagen är lagom. Undvik däremot att vara fysiskt aktiv tre timmar före sänggåendet då det tar en stund för kroppen att varva ner.



Snarkning

Snarkning kan störa nattsömnen för dig såväl som den du delar sovrum med. Snarkning är normalt vid t.ex. förkylning, extrem trötthet eller alkoholpåverkan. Sådan snarkning kan lättas genom mag- eller sidoliggande. Snarkar du regelbundet eller får andningsuppehåll bör du kontakta läkare för vidare utredning.



Kom ner i varv

Ta det lugnt i en till två timmar innan du lägger dig. Det kan vara rogivande att sitta still och blunda, ta ett varmt bad, läsa en tidning, dricka en varm kopp koffeinfritt te eller liknande.



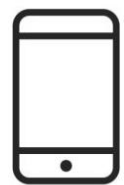
Undvik för mycket ljus kvällstid

Dagsljuset hjälper den biologiska sömnklockan att hålla rätt på dygnet. Under sommarhalvåret är det bra med en mörkläggande gardin för att ersätta brist på mörker.



Lägg undan skärmar

Skenet från mobiltelefoner, surfplattor eller TV aktiverar hjärnan och motarbetar kroppens sömngivande signaler. Det blåa skenet som skärmar avger kan dessutom minska melatoninhalten i kroppen. Ställ mobiltelefonen på ljudlöst inför natten.



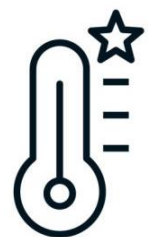
Placera väckarklockan utom synhåll

Att se hur tiden för sömn minskar ökar stressnivån i kroppen. Undvik att räkna hur lång tid det är kvar innan du måste vakna.



Tänk på sovrumsmiljön

Se till att det är mörkt, tyst och svalt där du ska sova. Idealtemperaturen är 18 grader eller lägre. Använd öronproppar om du utsätts för mycket ljud nattetid.



Undvik alkohol helt

Alkohol har förvisso en avslappnande effekt som gör att du somnar lättare, men sömnens kvalitet försämras och du vaknar tidigare.



Undvik koffein

Koffeinhaltiga drycker såsom kaffe, te, energidryck eller Cola försämrar sömnen. Det finns stora individuella skillnader i hur mycket du påverkas av koffeinet, men det kan påverka nattsömnen negativt upp till 8-14 timmar efter intag.



Sluta med tobak och snus

Hjärnan stimuleras av nikotinet vilket påverkar sömnen negativt. När du slutar kan du dock behöva räkna med sämre sömn initialt pga abstinenssymtom. Du kan få hjälp med rök- eller snusstopp via sjukvården.



Ät ett lätt kvällsmål

Hunger aktiverar kroppens stresssystem och påverkar sömnen negativt, men det är heller inte gynnsamt att äta en för stor måltid innan du lägger dig.



Prova tyngdtäcke

Ett tyngdtäcke skapar lätt tryck mot kroppen vilket kan frigöra oxytocin och sänka nivån av stresshormon. Täcket tyngd ska motsvara ca 10% av kroppsvikten.



Metoder att prova vid insomning

Bukandning

Det är lättare att somna om du är avslappnad. Bukandning sänker stressnivån i kroppen, ökar syreupptaget och avlastar musklerna kring nacke, huvud och bröstorg.

Gör så här:

- Ligg bekvämt på rygg med lätt böjda knän. Andas lugnt genom näsan.
- Lägg en hand på bröstkorgen och den andra på magen. Sträva till att få handen som ligger på magen att röra sig mera än den på bröstet genom att "andas med magen". På det sättet får lungorna mera plats att utvidgas och luften strömmar in av sig själv. Slappna av vid utandning.
- Notera hur din hand rör sig upp och ned under några minuter, så länge som du känner dig avslappnad.

Somna med hjälp av en inre bild

Förbered dig inför natten genom att fundera ut en bild som ger dig ro och en positiv känsla i kroppen. Det kan handla om ett barndomsminne, ett smultronställe eller någon aktivitet som du förknippar med lugn. Tänk på den bilden sedan när du gått och lagt dig. Ignorera andra tankar som kommer emellan. Håll kvar din inre bild och försök känna den harmoni som bilden ger dig. Håll kvar bilden i 10 minuter.



Avslappning, andningsövningar och meditation

För att komma ner i varv och sänka stressnivån innan sänggåendet kan olika avslappningsövningar vara effektiva. Om du är ovan kan det vara hjälpsamt med en guidande röst. På biblioteket finns cd-skivor att låna.

Källor och mera att läsa

Sov gott – En liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre

Sömnsvårigheter – 1177 Vårdguiden

Egenvårdsprogrammet för sömnsvårigheter – www.psykporten.fi



**Ålands hälso-
& sjukvård**

Pb 1055
AX-22111 Mariehamn ÅLAND
www.ahs.ax