

Vårdcentralen Kustens kunskapsguide om sömn

Del 1.

Välkommen till Vårdcentralen Kustens kunskapsguide med fokus på sömn!

Denna intervention syftar till att ge dig en chans att påverka din sömn till det bättre med fokus på beteendeförändring. Vår sömn påverkas av hur vi har det omkring oss i våra liv, våra levnadsvanor och hur vi beter oss, tänker och känner. Även om du fått medicin av din läkare för en kort period och känner dig hjälpt av denna är det ingen lösning på sikt.

Detta material kan användas på flera olika sätt. Det passar dig som önskar mer information om hur sömn fungerar, dig som söker enklare råd för att förbättra din sömn samt för dig som önskar följa detta material för att göra stegvisa förändringar under en period. Hur du än önskar ta dig an materialet är det utformat för att läsa i ordning, där du inledningsvis får information om sömn och hur den fungerar för att sedan kunna förstå de interventioner och råd som efterföljer. Materialet är indelat i fyra delar som alla innehåller både teori och hur du kan arbeta med din sömn.

Materialet är utformat för att du på egen hand ska kunna förbättra din sömn. Det är viktigt att ge beteendeförändring tid, så se inte detta som en snabb lösning utan snarare som ett arbete där du aktivt kan påverka din sömn under tid.

TEORI



Sömnläkemedel – en tillfällig hjälp

De flesta sömnmedel ska bara användas under en kort period, max fyra veckor, vid tillfälliga besvär. De botar inte orsakerna till sömnbesvären men kan ge lindring när sömnproblemen är som värst. Vissa sömnläkemedel hjälper med insomning och andra hjälper att bibehålla sömnen. De flesta somnar lättare med hjälp av läkemedel och sover något mer. Men sömnen blir inte riktigt lika bra och ger inte samma känsla av att vara utvilad som efter naturlig sömn. Läkemedel som du använder under en kortare period kan fungera för att bryta en ond cirkel och hjälpa dig att komma in i bra sovvanor. Det är viktigt att vara medveten om att sömnläkemedel innebär en beroenderisk, både fysiskt och psykologiskt.

Studier visar att sömnmedel har en mycket begränsad effekt. Med sömnmedel sover man i genomsnitt 20 minuter längre per natt och vaknar en gång mindre varannan natt jämfört med om man tagit

placebotabletter (sockerpiller). Detta gäller vid några veckors behandling. Mycket talar för att den önskade effekten av sömnmedel minskar vid längre tids behandling. Sömnmedlens verkan vid långtidsanvändning är huvudsakligen psykologisk och skiljer sig inte mycket från den man får av placebo. Det intressanta med detta är att vi genom att tro på tablettens verkan och lita på att vi får sova slutar oroa oss och slappnar av så att vi somnar lättare. Det är det som är den psykologiska effekten och vad som kan förklara den psykologiska beroenderisken.



Att sluta med sömnmedel

Har du ätit sömnmedel under månader eller år kan det vara svårt att sluta tvärt. Olika besvär kan uppstå och dessa varierar mellan olika personer. Ta kontakt med din läkare om du ätit sömnmedel under en längre tid och önskar hjälp med att trappa ned och avsluta medicineringen.

Om du använder dig av insomningsmedicin i dagsläget, ta en stabil dos, samma tid varje kväll medan du arbetar med sömnen så att inte förändringar i sömnen beror på medicinen.

Om sömn

Vad är sömn?

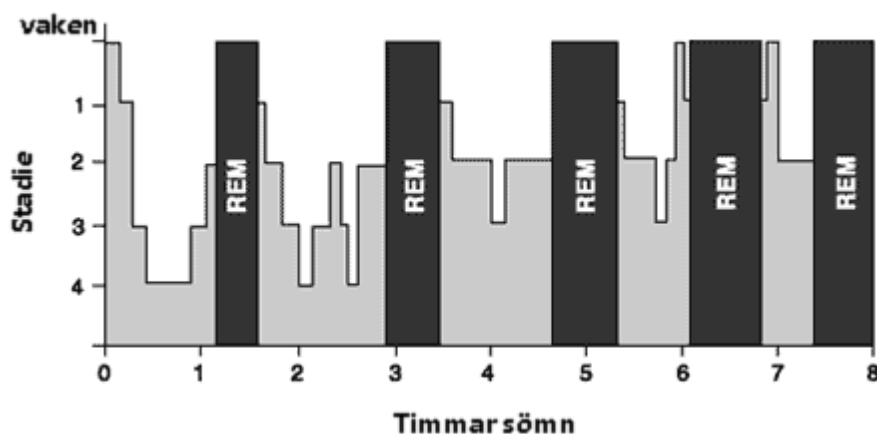
Sömn är ett basalt behov. Vi sover ungefär en tredjedel av våra liv. Exakt vad som återställs under sömnen är inte helt klarlagt, det vi vet är att sömn behövs för att hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Många av kroppens grundläggande funktioner är också beroende av sömnen, till exempel reparationsarbetet i kroppen, nybildningen av celler och immunförsvaret. Under dagen tömmer vi våra energinivåer genom såväl aktivitet som tänkande. Energi som vi återfår när vi sover. Sömnen är viktig för oss, men hur mycket behöver vi sova?

Behovet av sömn

Många tror att de behöver åtta timmars sammanhängande sömn varje natt. Det är en siffra som är återkommande i media, men som faktiskt inte stämmer så bra med hur det ser ut i verkligheten. Forskning i sömnlaboratorier har visat att olika människor har olika sömnbehov, men mellan sex och nio timmar är det vanligaste. Vår sömn varierar naturligt och att vakna flera gånger per natt är också naturligt. Andra faktorer som påverkar vår sömn är ålder, kön, fysisk och emotionell hälsa, livsstil, arbete och sociala krav. Något som överraskat forskarna är att människor ofta tror att de sover mindre än vad faktiska mätningar visar. Det är viktigt att vi har rätt förväntningar på vår sömn. Har vi orealistiska förväntningar på sömnen upplever vi problem trots att vår sömn är normal. Allt detta gör att det inte är särskilt meningsfullt att jämföra sin egen sömn med någon annans. Man får helt enkelt gå på de egna upplevelserna av sömnen och vad som fungerar bäst för en själv. Att sova länge är inte heller detsamma som att vår sömn är god och effektiv. Hur våra sömnvanor ser ut och vad vi gjort under dagen kan göra att samma mängd sömn, till exempel sju timmar, kan ge tillräcklig återhämtning en dag men lämna oss med ett otillfredsställt sömnbehov en annan. Återhämtningen är framförallt styrd av mängden djupsömn. Djupsömn är den typ av sömn som ger mest återhämtning, men hur och när sover vi djupt?

Olika typer av sömn

När vi somnar förändras aktiviteten i hjärnan. Samtidigt sjunker även ämnesomsättningen och aktiviteten i kroppen minskar. Under sömnen går vi igenom cykler, en cykel är ungefär 1,5 timme lång och innehåller olika typer av sömn - sömnstadier. Sömnen är inledningsvis ytlig för att sedan bli djupare tills dess att vi når djupsömn. Därefter blir sömnen under en tid ytlig igen innan nästa sömncykel tar vid. Det är därför vanligt att vi vaknar i slutet på varje sömncykel. Hur vi rör oss mellan sömnstadierna och hur lång tid vi spenderar i varje stadie påverkas av till exempel vår dygnsrytm och kroppens behov av sömn.



Bilden ovan visar hur en person rör sig mellan sömnstadier under en natt. Lägga märke till att djupsömnen (stadie 4) är vanligare i början av natten. De sista två timmarna består till störst del av REM-sömn. REM är en förkortning för "rapid eye movement". Det är i detta sömnstadie som vi drömmer mycket. Vi vet i dagsläget att vi drömmer i alla sömnstadier men att drömmarna i detta stadie är de vi ofta minns då de är snabbare och mer levande. I detta sömnstadie är vår hjärna väldigt aktiv och vi sover samtidigt väldigt ytligt, det är ofta därför vi upplever att vi vaknar mitt i en dröm.

När sömnen inte fungerar

Det är vanligt att man sover dåligt ibland. Det kan bero på yttre omständigheter i miljön såsom buller och värme, förändringar i sovmiljön eller tillfälliga åkommor så som förkylning. Sömnen rättar oftast till sig när allt blir som vanligt. Sömnsvårigheter kan vara sammankopplade med andra områden i livet, som exempelvis nedstämdhet, oro och smärta. Ibland blir sömnsvårigheterna mer ihållande. Det är då vanligt att vi börjar oroa oss för om vi ska kunna somna kommande natt och för hur vi ska orka med morgondagen. Oron gör att vi blir mer spända och får svårare att slappna av när vi går till sängs och således ännu svårare att somna. Vi har skapat en ond cirkel.



Varför sover man dåligt?

Dålig sömn är mycket vanligt. Alla sover dåligt i perioder och ca 10 % av befolkningen har mer ihållande problem. För 75 % av dem med långvariga sömnproblem har besvären börjat under en period av ovanligt hög stress. Många med sömnproblem upplever att tankarna börjar snurra i huvudet när de går och lägger sig och att de har svårt att slappna av. Man sover sedan ytligt och vaknar ibland flera gånger per natt. På dagarna känner man sig trött och har svårt att koncentrera sig. Problem att minnas saker och att man känner sig spänd är också vanligt.

Allt detta brukar kunna leda till att man börjar göra saker för att hantera sin situation. Det kan vara så att man arbetar på hårdare och senare på kvällen eller försöker minska sin trötthet genom att spendera längre tid i sängen eller sova på dagen. Ofta hjälper dessa saker i stunden - de gör oss till exempel mindre trötta eller minskar vår oro. Problemet är att de ibland riskerar att försämra hur vi sover längre fram i tiden.

Vad händer om man sover dåligt?

Personer med sömnproblem rapporterar ofta ökad trötthet och en försämring av koncentration, uthållighet, kreativitet och humör. Det verkar dock som att vid mellan 5 och 5,5 timmars sömn per dygn så minskar dessa besvär. Kroppen är bra på att ta igen förlorad sömn och utnyttja den tid man sover effektivt. När man sovit dåligt en natt så fungerar nämligen kroppen så genialiskt att den ökar mängden djupsömn nästa natt. Djupsömnen är den sömn som ger mest återhämtning och sover man dåligt en natt, så sover man alltså automatiskt effektivare nästa natt! Att sova dåligt ibland är med andra ord inte farligt alls. Långvariga sömnproblem kan dock innebära en hälsorisk, om det är så att man sover dåligt varje natt innebär det i längden en påfrestning på kroppen. Det är då viktigt att börja arbeta med sin sömn.

Du har nu fått läsa om vad sömn är men också om när den inte fungerar som den ska. Det finns idag mycket kunskap om hur man genom att förändra sina sömnvanor kan förbättra sin sömn. Oavsett vad dina sömnproblem beror på syftar detta material till att du ska sova bättre och fungera bättre under din vakna tid. Information om sömn och sömnproblem är en viktig grund för förändring av sömnvanor. Men det som har bäst effekt är att **börja förändra**.

ARBETA MED DIN SÖMN



Rubriken ”Arbeta med din sömn” kommer att återkomma i materialet. Denna del vänder sig främst till för dig som valt att aktivt arbeta med att förändra din sömn.

Steg 1. Kartlägg din sömn

Sömndagbok

Det är nästan omöjligt att veta hur sömnen ser ut om vi inte för dagbok över den. Ofta har man en känsla av hur sömnen varit men denna känsla kan visa sig vara fel om man har mer objektiva sätt att mäta med. Vi minns också lättare de dåliga nätterna.

En förutsättning för att göra en förändring i livet är att man vet hur livet faktiskt ser ut. Även om vi vet vart vi vill, är det omöjligt att uppnå det om vi inte vet var vi är. Att vi vill hem hjälper oss inte när vi är vilse i skogen. När vi är vilse behöver vi lista ut vart vi är för att kunna hitta vägen hem. Vi behöver en karta. Med hjälp av den och framträdande information i vår omgivning, till exempel höjder, stigar och stenar kan vi dra slutsatser om var vi befinner oss. Sömndagboken är ett arbetsmaterial i vilket du varje dag antecknar olika saker om din sömn. Det handlar om när du går och lägger dig, hur länge du ligger vaken innan du somnar, när du vaknar och hur du känner dig under dagen. Tanken med dessa anteckningar är att du först och främst får grepp om hur din sömn faktiskt ser ut för närvarande. Sedan kan sömndagboken hjälpa dig att se resultaten av ditt arbete med sömn och att se vad som fungerar för dig. Ju mer du vet om din sömn och vad som påverkar den desto bättre slutsatser om åtgärder kan du dra. Varje gång du skriver i sömndagboken tar du ett steg mot en bättre sömn och återhämtning.

För att göra det lättare för dig att komma ihåg att läsa och skriva i sömndagboken föreslår vi att du skriver i den precis före frukost. Kanske i väntan på att kaffet bryggs eller äggen kokar? Om du också har sömndagboken framme, väl synlig från den plats där du lagar eller äter frukosten är det mindre risk att du glömmet. Tänk igenom hur dina vanor och ditt hem ser ut och bestäm utifrån det vad som passar dig.

En förändring kan behöva tid för att ge effekt. Kanske har du hunnit glömma hur du sov till exempel för en månad sedan och ger upp för att du tror att ingenting har hänt. Det är därför viktigt att du för dagbok under de kommande veckorna om du valt att arbeta utifrån materialet. Lite ovan till en början men snart blir det en vana som bara tar några minuter i anspråk.

Sömndagboken finner du längst bak i materialet.

Steg 2. Ett första steg till förändring

Utöver att börja kartlägga din sömn finns det flera enklare förändringar du inledningsvis bör testa för att förbättra din sömn. Nedan följer några exempel:

Vanor innan sänggående:

Koffein och alkohol senast fem timmar före sänggående

Om du ska dricka koffeinhaltiga drycker (kaffe, te, coca-cola osv) eller alkoholhaltiga drycker (vin, öl, sprit osv) - ta den sista koppen eller det sista glaset senast 5 timmar före sänggående. Den uppgående effekten av koffein ska ha minskat innan du lägger dig. Koffein gör det svårare att somna, att man vaknar oftare och får sämre sömnkvalitet. Känns det trevligt och avslappnande med en kopp kaffe eller te på kvällen så prova först att bara skära ner på mängden till en fjärdedel och dricka det lite tidigare. Alkohol kan göra det lättare att somna

men stör sömnen, försämrar sömnkvaliteten och orsakar för tidigt uppvaknande. Alkohol gör sömnproblemen värre både på kort och lång sikt.

Nikotin senast två timmar före sänggående

Om du använder nikotin, ta din sista cigarett eller snus senast 2 timmar före sänggående. Nikotin har en uppvarvande effekt, även om man ofta känner sig lugnare av det. Rök eller snusa därför inte innan du lägger dig och inte under natten. Personer som slutat röka helt och hållet får ofta betydligt bättre sömn.

Lugna och lättsamma aktiviteter innan du lägger dig

Lugna promenader och liknande går bra, men hårdare fysisk ansträngning och mentala uppgifter som gör dig engagerad eller stressad motverkar den nedvarvning som behövs för att kunna somna. Även när du avslutat det du gjort kan dina tankar dröja kvar vid detta och göra att du får svårare att somna in. Ha en period innan du går och lägger dig då du inte gör något mentalt och fysiskt krävande, även om det betyder att du går och lägger dig senare.

Minska skärmarnas blå ljus

Flera studier visar att det blåa ljuset från våra skärmar på telefoner, surfplattor, datorer och tv påverkar vår sömn och gör det svårare för oss att somna. Skärmarnas blåa ljus gör nämligen att vår kropp tror att det är dag, och i och med att sömnhormonet melatonin dämpas så blir hela sömnen ytligare. Sömnforskare rekommenderar att det bästa är att undvika skärmar helt två timmar innan du ska gå och lägga dig. Det finns även flera applikationer för att minska det blåa ljuset och öka det varma ljuset, vilket kan ha viss effekt på sömnen, t.ex. Android-appen Twilight eller för datorn F-lux. En hel del telefoner har denna funktion under inställningar.



Lägg dig inte hungrig

Kroppen är inställd på att äta snarare än att sova om du är hungrig. Ta en macka eller liknande, men ät inte för mycket. Stora måltider aktiverar matsmältningen, gör att man vaknar till och att sömnen blir mindre djup. Ligger man sig hungrig och får en vana att äta på natten kan det hända att du vaknar just för att kroppen tycker att det är dags för mat.

Se över miljön du sover i:

Mörkt när du ska sova, ljus när du ska vakna

Ljus och mörker påverkar sömnen. Hormonet melatonin utsöndras när det blir mörkt och slutar produceras när det blir ljus. Melatonin är ett hormon som gör oss trötta, vi kan därför genom att dämpa ljuset tidigt på kvällen hjälpa kropp och hjärna att bli trötta inför sänggående och genom att öka ljuset på morgonen hjälpa kropp och hjärna att pigga till snabbare. Förbättra dygnsrytmen genom att ha det mörkt från att du lägger dig tills du kliver upp. Ljus väcker upp både hjärnan och kroppen. Täck fönstren ordentligt eller täck över ögonen för att få det riktigt mörkt även om det är ljus tidigt. Ha det mörkt även innan du lägger dig, använd svagare och färre lampor eller stearinljus. På morgonen vill man vakna, det är då viktigt att man låter dagsljuset komma in, tänder lampor och ser till att det är ljus omkring sig.

Temperatur och ljudnivå

Mellan 17 och 20 grader är lagom. Använd element, luftkonditionering, extra filter och öppna fönster för att reglera temperaturen. Vi störs lätt av ljud när vi ska sova men även under sömnen. Försök se till att det är tyst runtomkring dig när du ska somna men även under natten för att minska uppvaknanden.

Väckarklocka – ta bort klockan

Oro för att inte vakna ordentligt gör det svårare att somna, en pålitlig väckarklocka ger dig en sak mindre att oroa dig för. Kan du, så ta bort klockor i sovrummet, eller lägg mobilen längre ifrån sängen. Att se på klockan när vi vaknar under natten eller har svårt att somna leder ofta till att vi räknar timmar och börjar oro oss för hur mycket sömn vi kommer få eller har fått. Genom att vänja oss av vid att kontrollera klockan kan vi slippa en del onödig oro.



Din säng

Detta kan låta som ett banalt råd. Men vi spenderar nästan en tredjedel av våra liv i sängen, så se till att den är en skön plats att få vila. Se över så att säng och kuddar är anpassade efter vad du behöver för en god natts sömn. Har du ett eget täcke? Eller vaknar du frusen efter att din partner norpat täcket? Kanske är det värt under en period att ha separata täcken för att även kunna anpassa värmen?

Slutligen

Du har säkert både läst på om sömn och testat en hel del för att förbättra din sömn. Vissa av dessa tips kanske du redan har provat. Men om du är helt ärlig mot dig själv, vet du hur din sömn ser ut rent objektivt och hur ser dina vanor ut i dagsläget? Det vi vet om sömn är att vi först måste förstå den, kartlägga den och sedan ge tid till förändring. Med detta vill vi uppmuntra dig att ge dig själv den tiden och välja ut några av punkterna att prova under kommande tvåveckors-period för att sedan utvärdera!

Vårdcentralen Kustens kunskapsguide om sömn Del 2.

Sömndagbok – utvärdering

För dig som valt att arbeta med materialet som stöd för beteendeförändring kopplat till sömnvanor och förhoppningsvis börjat skriva sömndagbok kommer här inledningsvis en instruktion samt några frågor för att börja analysera och se mönster i din sömn.

För att få ett bra underlag för att kunna analysera din sömn bör du ha fyllt i sömndagboken ca 10–14 dagar för att eventuella mönster tydligare ska framgå.

Frågor att besvara eller fundera kring:

1. Vilken tid går du vanligtvis och lägger dig respektive kliver upp?
2. Hur lång tid är du vaken mellan varje sömntillfälle?
3. Har du regelbundna sovtider?
4. Tar du någon tupplur under dagen?
5. Ligger du längre än 8 timmar i sängen?
6. Kan du i sömndagboken se vad som föregick en dålig natts sömn? Hur länge var du vaken före? Hur sov du natten före? Hade du tagit någon tupplur dygnet före?
7. Kan du i sömndagboken se om du haft någon återhämtningssömn, en natt då du sovit bra och relativt länge?
8. Om du sovit längre än vanligt på morgonen, somnar du då senare på kvällen än vanligt?
9. Hur påverkas nästa sömn av om du ligger länge i sängen eller sover på dagen dygnet före?

När du funderat kring dessa frågor kan det vara bra att skriva ner de mönster och funderingar som väckts för att veta vad just du behöver jobba vidare på för att förbättra din sömn. Kanske märker du att uppvaknanden är vad du brottas mest med? Eller att det är insomningen som är problematisk? Kanske får du syn på att du har väldigt oregelbundna sovtider? Allt detta kan vara bra information för ditt vidare arbete!

TEORI



Vad styr vår sömn?

Det finns tre faktorer som styr vår sömn; vakenhets- och sömnmängd, dygnsrytm och aktiveringsnivå.

Vakenhets- och sömnmängd

Den första faktorn som påverkar vår sömn är hur mycket vi sover, samt hur stor andel av dygnet vi är vakna. Naturligt försöker kroppen hitta en balans mellan sömn och vakenhet. När vi vaknar på morgonen byggs vårt sömnbehov upp allt mer ju längre dagen går. När vi har varit vakna ett antal timmar har sömnbehovet stigit så mycket att vi skulle kunna somna. Hur länge och hur djupt vi sover beror alltså på hur stort sömnbehov vi har hunnit bygga upp. Skulle vi till exempel ta en tupplur mitt på dagen skulle sömnen inte bli lika lång eftersom det inte var så längesedan vi gick upp, vi har inte hunnit bygga upp ett så stort sömnbehov.

I vuxen ålder behöver vi vara vakna ca 16 timmar för att bygga upp ett tillräckligt stort sömnbehov. Det innebär att om vi stiger upp vid 07.00 så behöver vi vara vakna till ungefär 23.00 för att ha byggt upp ett tillräckligt stort sömntryck för att kunna somna och sova gott under natten. Har man haft stor sömnbrist kan vi ibland behöva ta en tupplur mitt på dagen, dock bör vi vara medvetna om att det minskar vårt sömntryck inför natten. Upplever du i dagsläget att nattsömnen är dålig rekommenderas att försöka sluta sova på dagen för att på så sätt bygga upp ett större sömnbehov inför natten.

Dygnsrytmen påverkar sömnen, sömnvanor påverkar dygnsrytmen

Den andra faktorn som påverkar vår sömn är dygnsrytmen. I vår hjärna finns ett centrum som kan sägas motsvara en biologisk klocka. Vår dygnsrytm, gör att kroppen förbereds på att vara vaken under dagen och sova under natten. Eftersom dygnsrytmen inte kan iakttagas direkt brukar sömnforskare istället titta på kroppstemperatur och sömnhormonet melatonin. Dessa två faktorer är enklare att mäta och följer den biologiska klockan. Kroppstemperaturen stiger på morgonen och är som högst mitt på dagen. Under kvällen och början av natten sjunker kroppens temperatur och ungefär klockan 03–04 är den som lägst. Skillnaden mellan den högsta och lägsta temperaturen är inte mer än ungefär 1 grad.

Sömhormonet melatoninns förändring är det omvända. Mängden melatonin ökar på kvällen, gör oss trötta, och hjälper oss att somna. Under natten hålls nivån av melatonin hög, vilket gör det lättare för oss att behålla sömnen. På morgonen minskar halterna av melatonin och mitt på dagen har vi de lägsta nivåerna, eller inget alls. Det har visat sig att när dagsljus träffar ögats näthinna minskar produktionen av melatonin. Att man blir piggare av dagsljus och kan känna sig lite frusen när man är sömnig kanske du har varit med om själv. Detta är exempel på hur dygnsrytmen visar sig i vardagen.

När vi vaknar efter att vi har sovit och börjar röra oss samt äter frukost höjs kroppens temperatur och kroppens ämnesomsättning ökar. Den värsta tröttheten ger med sig och när vi kommer ut i dagsljuset minskar kroppens produktion av sömnhormonet melatonin och då känner vi oss ännu mer vakna. Om du är en person som ofta upplever att du är trött när du vaknar, oro dig inte! Forskning visar att olika individer har olika nivå av melatonin kvar i kroppen när vi vaknar. Att vara trött vid uppvaknande är därför inte ett kvitto på en dålig natts sömn, utan kan snarare bero på att du ännu inte slutat producera melatonin. Ge dig ut i dagsljus eller höj lampornas ljus för att hjälpa kroppens biologiska klocka.



Man kan påverka sin sömn genom att ändra sin dygnsrytm genom att utsätta sig för dagsljus, röra och aktivera oss under dagen samt äta på vissa tider. Dygnsrytmen och kroppens fungerande kan erbjuda motstånd när vi försöker att ändra sömnvanor. Att varva ner när kroppen är vaken och aktiv eller kliva upp på morgonen när man är trött kan kännas oerhört svårt, speciellt om vi tänker att det kommer att vara så svårt för all framtid. Vår förhoppning är att du när du lär dig mer om sömn och gör de övningar som presenteras

sist i avsnittet sakta men säkert bygger upp och behåller en dygnsrytm som hjälper dig att sova på natten och vara vaken på dagen. Sömn påverkas alltså av sådant som händer i kroppen, den situation du befinner dig i samt vad du känner, tänker och gör. Allt detta hänger ihop och tillsammans formar förutsättningen för sömn.

Många av våra kroppsfunctioner är rytmiska och följer det yttre dygnet. Kroppen är programmerad för denna rytm och styrs av den biologiska klockan. Så följer sömnen och vakenheten naturligt nattens och dagens gång över dygnet. Kroppstemperatur, blodtryck och

hormonnivåer är andra exempel som varierar med dygnet. Håll din biologiska klocka välinställd genom en regelbunden livsföring och regelbundna rutiner.

Taktgivare för dygnsrytmen

- **Ett regelbundet liv** - För att gynna en god nattsömn under hela livet bör vi eftersträva en regelbunden livsföring, med regelbundna tider när vi stiger upp och går och lägger oss, i takt med den biologiska klockan. Viktigast är att du stiger upp en bestämd tid om du har problem med sömnen, *helst alla veckans dagar*. Det är ganska vanligt att vi skjuter lite på dygnet på helgerna så att det mesta blir senarelagt. Blir det svårt att hitta tillbaka till arbetsveckans rytm så prova att håll rutinerna även på veckosluten. Inte minst ungdomar kan hamna i obalans på helgerna och få svårt att komma upp till skolan på måndagen. Försök som förälder att förklara sambandet och få tillåtelse att väcka ungdomarna i rimlig tid på förmiddagen. Det ger dem bättre förutsättningar för att vara pigga under veckan och hänga med i skolan.

Stärk din dygnsrytm med hjälp av regelbundenhet. Försök att leva ett så regelbundet liv som möjligt både gällande mat, aktivitet och tid för uppstigning och sänggående. Det viktigaste är att försöka kliva upp samma tid varje dag, gärna även på helgerna. När vi går upp samma tid trots att vi somnat senare än önskat kan vi, utöver att stärka vår dygnsrytm, även bygga upp vårt sömnbehov till kommande natt.

- **Vistas i dagsljus** - Dagsljus är det viktigaste för att hålla den biologiska klockan välinställd. För att få tillräckligt med ljus behöver du vistas utomhus en del av dagen. Ljus tidigt på dagen gör att du blir trött på kvällen. Får du ljus först sent på eftermiddagen blir du trött senare på kvällen, du har skjutit på dygnsklockan. Likt vad som presenterades i del 1, kan du gärna tända upp ordentligt på morgonen för att få en ljusdusch. Se till att ha bra med ljus under hela dagen speciellt på vinterhalvåret. Dämpa gärna ljuset framåt kvällen för att hjälpa sömnhormonet att utsöndras. Tänd inte upp på natten om du vaknar. Det kan göra att du får svårare att somna om då ljuset "lurar" hjärnan att det är morgon och dags att vakna.
- **Matvanor** - Matsmältningen styrs också av vår biologiska klocka och är inställd på att vi ska äta under dagen. För sena mål har vi svårt att tillgodogöra oss och de kan förskjuta dygnsklockan, vilket kan leda till att vi somnar senare. Som du redan lärt dig är det inte heller bra att gå och lägga sig hungrig. Men ska du äta sent på kvällen är det viktigt att du äter något litet.
- **Varva ner** - Du kan hjälpa kroppen att ställa om från dag till natt. Dämpa ljuset, lägg dagens göromål och aktiviteter åt sidan, avsluta dagen och förbered dig för natten. Ett gott råd är att i god tid på kvällen gå igenom dagen och planera morgondagen. Lös eventuella uppgifter som behöver lösas, planera och förbered för morgondagen om det behövs.

Ibland kan det vara svårt att leva enligt dygnsklockan. Du kanske har en sen träningstimma i veckan, eller ett sent arbetspass. Det kan innebära att du har svårare att somna för att du gått emot rytmen och inte hinner varva ner i tid. Har du bara förståelse för detta samband behöver du inte oroa dig om det tar längre tid att somna eller att du kanske inte känner dig sömning i vanlig tid.

Aktiveringsnivån påverkar sömnen

Den tredje faktorn som bestämmer hur vår sömn blir är aktiveringsnivån i vår kropp, i våra tankar och känslor. För att kunna somna och bibehålla vår sömn under natten måste vi ha varvat ner, det vill säga ha en låg aktiveringsnivå såväl kroppsligt som tankemässigt och

känslomässigt. Är vi för uppvarvade blir det svårt att somna och ökar risken att vi vaknar flera gånger under natten.

- **Fysisk aktivering** – Fysiskt aktivitet på dagen gynnar vår sömn, då vi tröttar ut både kropp och hjärna. Men på kvällen bör du sträva efter att ha en låg fysisk aktiveringsnivå. Det finns olika saker som höjer den fysiska aktiveringsnivån. Det kan vara att du är *för* fysiskt aktiv på kvällen, att du exempelvis tränar för sent. Att röra på sig, vara fysiskt aktiv och kanske träna är *jätte viktigt* för att vi ska må bra och få en god sömn. Men om det är hårdare träning bör den ligga minst tre timmar före läggdags. Aktivitet motverkar trötthet, ger dig mer energi. Kom ihåg att skilja på trötthet och sömnhet – trötthet kan bero på att du är för inaktiv snarare än på sömnbrist. Även vid sömnbrist gör aktivitet dig piggare. Aktivitet under dagen ger också en bättre och tydligare dygnsrytm samt ökar sömnbehovet.
- **Stimulansmedel** – Som du fick lära dig i del 1 kan olika kemiska substanser också påverka sömnen genom att de påverkar aktiveringsnivån i kroppen. Koffein är välkänt uppiggande. Du kan alltid prova att inte dricka kaffe senare än vid fyratiden på eftermiddagen och minska antalet koppar under dagen. Alkohol verkar oftast lite avslappnande först och du kanske upplever att du somnar lättare. Sömnkvaliteten försämras dock påtagligt av alkohol och du vaknar oftast tidigare. Nikotin gör oss också uppvarvade, så det är bra att se över dessa vanor.
- **Stress** - En vanlig orsak till kroppslig uppvarvning är stress. Kör vi med full gas hela dagen till långt in på kvällen är vi på en hög aktiveringsnivå och inbromsningssträckan kan bli tämligen lång vilket motverkar förmågan att somna på kvällen. Kanske ligger du i sängen en lång stund innan sömnen vill infinna sig just för att nedvarvningen inte är tillräcklig innan du lägger dig. Då är det lätt att tankar, grubbel och oro tar fart. Fundera på om stress kan vara en orsak till hög aktiveringsnivå för dig. Kanske kan du påverka denna genom att bromsa in några gånger under dagen och framförallt i god tid på kvällen.
- **Skapa en kvällsrutin för nedvarvning** - En kvällsrutin som signalerar att dagen går mot sitt slut är ett bra sätt att tala om för kroppen att det snart är läggdags. Du avslutar allt arbete för dagen, gör klart för morgondagen och sedan har du din kvällsrutin som förbereder dig för sänggåendet. Försök att skapa en rutin som ger dig en känsla av lugn och ro. Det kan till exempel vara att du släcker lampor i ditt hem, borstar tänderna och läser en tidning. Har du haft en rutin länge utan att sova bra finns det ingen anledning att behålla den, kanske gör du saker som faktiskt försämrar sönmöjligheterna. För att skapa en bra kvällsritual är det viktigt att ha de övriga sömnråd som tagits upp i del 1 och 2 i åtanke.

Slutligen

Du har i denna del fått ta del av vad som styr och påverkar vår sömn, allt från vilka hormoner som spelar in till aktivitetsnivå i kropp, tankar och känslor. Ta hjälp av din sömndagbok för att se över vilka delar du behöver arbeta vidare med. Och kom ihåg! Vi behöver bygga upp ett sömnbehov för att sova gott, vi kan med enkla medel hjälpa vår dygnsrytm för att underlätta sömnen och aktivitet är viktigt under dagen, men det är minst lika viktigt att komma ned i varv inför sänggående! Notera att den enda tiden på dygnet vi kan förändra vår sömn är när vi är vakna, försök ge dig själv de bästa förutsättningarna inför natten. Om du arbetar aktivt med materialet, välj några av nedanstående förändringar och arbeta vidare med dessa under en tvåveckors-period.

ARBETA MED DIN SÖMN



Steg 1. Fortsätt kartlägga och förstå din sömn

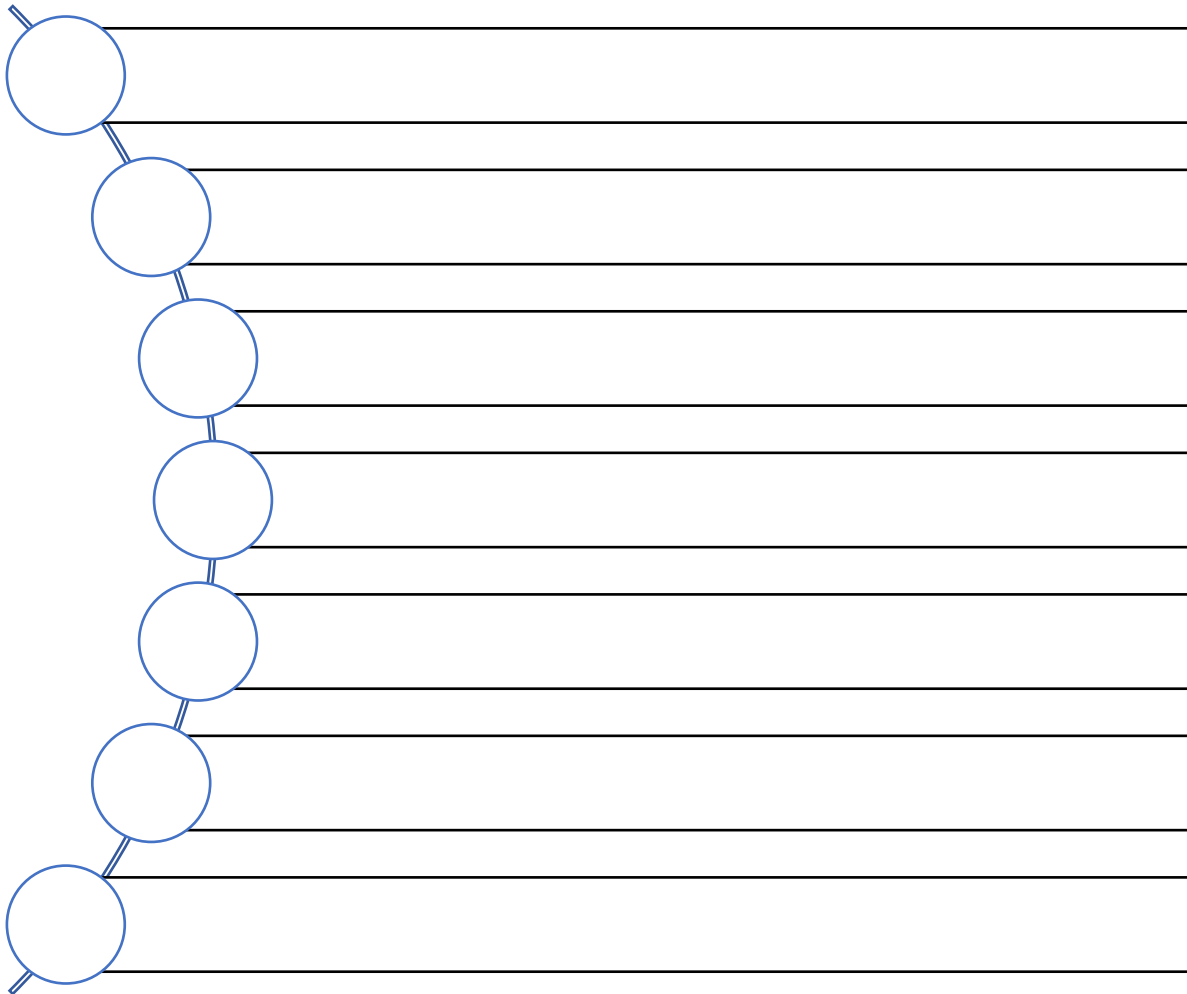
Fortsätt att kartlägga din sömn med hjälp av sömndagboken. Nu när du påbörjat förändringar blir sömndagboken viktig för att se om dina beteendeförändringar lett till förbättrad sömn eller om du under denna period kan hitta andra mönster som påverkar sömnen.

Steg 2. Fortsatt förändring

Förståelse för sömnbehov, vår biologiska klocka och den medfödda dygnsrytmen är viktigt att ha med sig när man försöker att förbättra sin sömn. Det är NU dags för dig att se över hur du kan hjälpa din dygnsrytm!

Se över punkterna som presenterats ovan och fundera kring vad du skulle vilja och kunna förändra kopplat till regelbundenhet, dagsljus, fysiskt aktivitet, stressnivå och kvällsritual. Här kommer kort repetition på de tips som nämnts under del 2:

Det här vill jag förändra:



A form consisting of seven horizontal rectangular boxes for writing. On the left side, there is a vertical line of seven circles connected by a line, resembling a spiral notebook binding. Each circle is connected to the top-left corner of one of the horizontal boxes.

Vårdcentralen Kustens kunskapsguide om sömn Del 3.

Sömndagbok – utvärdering

Om du valt att arbeta aktivt med sömndagbok är det nu dags att återigen se över den. Gå tillbaka till början av del 2 för att hitta de frågor du kan använda dig av för att analysera din dagbok och sömn. Var noga med att också skriva ner de förändringar du gjort för att kunna utvärdera om förändringarna påverkat hur du sover.

TEORI



Aktivering i tankar och känslor

Du har nu fått ta del av hur vår sömn fungerar samt vilka tre faktorer som påverkar vår sömn. Den sista delen kommer gå igenom hur stress och framförallt oro kan påverka vår sömn negativt.



Det är ganska vanligt när man inte kan sova att man är trött i kroppen men inte får tyst på tankarna och ro i hjärnan. Vi ligger kanske och mal dagens erfarenheter eller funderar på och planerar för morgondagen. De personer med sömnproblem oftast oroar sig för är just sömnproblemen och dess konsekvenser. Dessa tankar och oro aktiverar vårt mentala system och motverkar insomning. Är man alltför uppspelt, arg eller ledsen brukar det också vara svårt att somna.

Så länge vi är engagerade i något med känslor och tankar uppfattar vårt sömncentrum att vi inte är redo och sömnen får stå på vänt. Ska vi kunna somna måste vi vara avslappnade både kroppsligt och mentalt.

Sömncentrum får grönt ljus när vi är lite lagom oengagerade, när tankarna strövar fritt utan att ta tag i oss och när vi inte bryr oss speciellt om vad som är på gång runt oss. Tänk på hur lätt det kan vara att somna på ett tåg, som passagerare i en bil eller på stranden i en solstol just för att du där och då

är i ett sådant gynnsamt tillstånd för sömnen. Många kanske sitter en stund på kvällen med datorn eller mobilen, surfar runt, är på Facebook, eller mejlar i tron att det är en nedvarvande sysselsättning. Det kan det vara men samtidigt utsätter man sig för skärmens ljus vilket är aktiverande. Framför allt är det lätt att gå igång mentalt eller känslomässigt när vi håller på med dessa aktiviteter eftersom vi inte har kontroll över vad vi kommer att möta eller bli engagerade i.

Har du tänkt på vad som händer med dina tankar och känslor när du tittar på klockan om du råkar vakna på natten. Kanske är det för dig som för andra att beroende på vad tiden visar kan du tänka lugna eller oroande tankar. Som följd av det blir du lugn eller orolig vilket med största sannolikhet påverkar din möjlighet att somna om. Kanske kan du ta bort klockan och låta natten vara natt tills klockan ringer utan att bekymra dig om vad klockan är. Många har stor hjälp av detta även om det känns ovant till en början. Det gäller förstås också om du använder mobilen som klocka.

Hur får man bort tankarna och oron?

Tankar är något vi har. Vi kan ha tankar som hjälper oss eller som stjälper oss, som lugnar oss eller oroar oss. Vi kan inte styra våra tankar eller stoppa dem. Hjärnan prioriterar gärna problem av olika slag. Har vi inte ägnat tid åt problemen före sängdags så dyker de ofta upp när vi lagt oss. På samma sätt kan hjärnan älta misslyckanden och gamla oförrätter eller måla upp oroande katastrofer i våra tankar eller fastna i planering och i att-göra-listor.

Om vi nu inte kan styra eller stoppa våra tankar så kan vi åtminstone bestämma oss för att ge utrymme för dem på en lämpligare tid och plats på dagen än när vi ska sova. Bestäm en tid på dagen, långt från läggdags, när du fullt ut kan ägna dig åt problemen, oförrätterna, katastroferna och misslyckandena, planeringen och att-göra-listorna. Efter en viss tid avslutar du din tanketid för den dagen. Dyker tankarna sedan upp igen i sängen kan du lugnt påminna dig att du redan tagit dig an dem. Natten är den sämsta tiden att försöka lösa uppgifter eller problem eftersom kroppen och hjärnan då gått ner i varv för sömn.

Tankarna kommer och går. De är dock bara tankar och säger inte nödvändigtvis något om verkligheten. Försök att inte kämpa mot dina tankar, eller bli arg över att du inte kan sluta tänka. Det kommer bara att göra dig mer aktiverad och ytterligare minska din chans att somna. Försök istället se tankarna som moln på himlen som dyker upp och försvinner. Du kan bara försöka titta och notera hur dina tankar ser ut utan att dras med i dem. Försök att notera om det är tankar som hjälper dig just nu när du ska sova eller om det är tankar som bara gör det värre. Försök att haka loss från tankar som stjälper dig och dina försök att somna och låt dem passera.

Du kan också försöka fokusera på något lugnande som du alltid har nära till hands. Din andning är ett sådant exempel, en regelbunden rytm som du kan försöka fästa din uppmärksamhet vid. Följ bara med dina andetag, in och ut, och återvänd till din andning om och om igen om din uppmärksamhet dras iväg med en tanke någon annanstans.

ARBETA MED DIN SÖMN



Steg 1. Fortsätt kartlägga och förstå din sömn

Fortsätt att kartlägga din sömn med hjälp av sömndagboken. Nu när du påbörjat förändringar blir sömndagboken viktig för att se om dina beteendeförändringar lett till förbättrad sömn eller om du under denna period kan hitta andra mönster som påverkar sömnen. Om du störs mycket av oro inför sömngående kan det nu också vara bra att notera hur dina orosmönster ser ut i sömndagboken.

Steg 2. Att hantera sin oro

Stimuluskontroll

Stig upp om du inte somnar. Om du känner att du blir uppvarvad av att ligga kvar i sängen är det bättre att gå upp en stund, lämna sovrummet om möjligt. Gör något lugnt och rofyllt som avleder dig från sömnlösheten. Prova därefter att lägga dig igen efter ca 20–30 minuter. Upprepa proceduren på nytt om du inte somnar. Att ligga kvar ökar bara vår anspänning och vi blir oroliga, ledsna och arga för att vi inte somnar. Det leder också till att sängen förknippas med vakenhet i stället för att förknippas med sömn.

Lägg ner kampen

Försök lägga ner kampen med sömnen. Ju mer du kämpar desto mer aktiverad blir du. Försök inte prestera sömn, då flyr den. Försök lita till att sömnen är en automatisk funktion som sköter sig själv och reglerar sig självt. Försök att ta varje natt för sig. Fundera inte över tidigare sömnlösa nätter eller oro dig för kommande nätter. Försök att acceptera att just nu

är det som det är och det bästa du kan göra är att bara gilla läget. Det här är inget vi kan lära oss en gång för alla utan detta är ett förhållningssätt som vi ibland lättare får tag i och ibland har svårare för men som vi ständigt kan fortsätta påminna oss om att använda.

Öva avslappning

Ofta handlar sömnproblem om stress och oro. Sömnbristen bidrar dessutom till att höja stressnivån. Därför är det bra att göra sådant som får kroppen att slappna av och varva ner, även om man inte känner sig spänd och stressad. Ett sätt är att träna avspänning, man kan prova avslappningsövningar på 1177.se. Det är också viktigt att tänka igenom vad stressen i grunden handlar om - är det tidspress, krav på arbetet, relationsproblem, dåligt självförtroende eller duktighetskrav? Skriv upp dina orostankar eller saker du måste komma ihåg, istället för att vara orolig att glömma dem.

Andningstekniker

När vi är oroliga är det vanligt vår kropp reagerar genom att bli spänd och gå in i "beredskapsläge". Vår andning flyttas högre upp i bröstkorgen och vi kan få svårt att fokusera på andra saker än det som vi oroar oss för. Denna automatiska reaktion är ett sätt att förbereda oss för att möta och hantera de problem som oron handlar om. Det är viktigt att påpeka att denna automatiska reaktion kan starta oavsett om det vi oroar oss för faktiskt är ett verkligt hot utanför oss själva, som att möta ett farligt djur, eller om hotet är något vi tänker i vårt huvud, som hur vi ska betala en oväntat dyr räkning. I dessa lägen kan ett effektivt sätt att lugna ned kroppen och sänka beredskapsnivån vara att använda sig av en andningsteknik. Detta är både något du kan använda dig av regelbundet varje dag i förebyggande syfte och i situationer då du märker att din oro gör dig spänd i kroppen.

Förslag på en andningsövning:

Att få kontroll över din andning innebär både att bromsa andningsfrekvensen och att ändra din andningsstil. Använd följande steg för att utveckla bättre andningsvanor.

1. Se till att du sitter på en bekväm stol eller att du ligger på en säng
2. Andas in under 4 sekunder (genom näsan om det är möjligt)
3. Håll andan under 2 sekunder
4. Andas ut under 6 sekunder (genom näsan om det är möjligt)
5. Pausa lätt innan du andas in igen
6. Träna, träna, träna! För att kunna ta till denna teknik i din vardag om du upplever att din andning blivit påverkad eller för att komma ner i varv.



Vårdcentralen Kustens kunskapsguide om sömn

Del 4.

Bakslag och att behålla framsteg

Som nämndes tidigt i materialet varierar vår sömn naturligt. Det kommer därför komma stunder då din sömn kommer att rubbas, men kanske bara för en kortare period. Detta kallas ofta för bakslag, och det är en naturlig del av förändringsarbete. Bakslag känns ofta tunga och skapar lätt en oro kring att vi kommer att få börja om från början igen. Detta är sällan fallet, då du nu genom att ha arbetat med detta material har en bättre förståelse för hur du själv kan påverka och gynna din sömn. För att hantera bakslag är det viktigt att förbereda sig. Det första steget är att redan nu acceptera att det antagligen kommer att hända. Det kan också vara viktigt att fundera kring vilka situationer som din sömn påverkats av, det som ibland kallas högrisksituationer. Dessa kan vara livsförändringar; på arbetet, inom familjen eller en flytt, sociala sammanhang, årstid och väder eller en intensiv period kopplat till arbete eller studier. Försök att inte klandra dig själv när sömnen förändras, det gynnar varken dig eller din sömn.

Bakslag ger oss ofta viktig information om vi tänker efter *varför* det sker. Frågor du kan ta hjälp av är:

1. Hur har dina sovtider sett ut? Har de varit regelbundna? Har du tagit tupplurar?
2. Hur har du exponerat dig för ljus och mörker under dygnet? Har årstiden förändrats? Har din aktivitet och din sömn följt din dygnsrytm?
3. Hur aktiverad, i kropp, känslor och tankar, har du varit senaste tiden? Har något stressat, oroat dig? Hur har din aktivitetsbalans sett ut?

Förhoppningsvis har detta material hjälpt dig att förbättra din sömn och det är nu dags att fundera på vad du behöver göra för att behålla dessa framsteg. Besvara följande frågor på ett papper för att ge dig själv en överblick!

1. Vilka faktorer bidrog till att dina sömnproblem startade och till att problemen höll i sig över tid?
2. Vilka metoder, i materialet, har du prövat för att förbättra din sömn?
3. Hur planerar du att gå vidare för att behålla och fortsätta förbättra din sömn? Beskriv vilka metoder du ska använda dig av under de närmaste tre månaderna.
4. I vilka situationer riskerar du att sova sämre? Vad kan du göra för att motverka att hamna i, eller tackla, dessa situationer?
5. Vad ska du tänka, och göra, när bakslag kommer?
6. Om du kommer att använda sömnmedicin framöver, hur ska du hantera detta?

Genom att besvara dessa frågor ger du dig själv möjligheten att fortsätta sova bättre men också att vara förberedd inför bakslag. Det vi vet om sömn och som nämnts flera gånger i materialet är att det tar tid att förändra och förbättra sin sömn. Uthållighet är nyckeln till framgång!

Avslutningsvis

Nu har du kommit hela vägen till slutet. Bra jobbat! Oavsett om du använt materialet för att öka din kunskap om sömn, gjort några små förändringar eller arbetat aktivt med det, hoppas vi att du haft möjlighet att förbättra din sömn och har kunskap om hur du ska fortsätta vidare. Som du nu fått kunskap om styrs vår sömn av flera faktorer. Ibland räcker det med mindre förändringar för att förbättra den, och ibland tar det längre tid och kräver mer arbete. Oavsett hur sömnen ser ut för dig i dagsläget, kom ihåg att den är viktig för oss och att det finns mycket du kan göra under din vakna tid för att gynna din sömn.

Länktips till videomaterial:

För dig som önskar vidare kunskap inom ämnet sömn och framförallt önskar ta del av det i videoformat följer här tre tips du kan kika närmare på:

SVT Play – Din Hjärna med Anders Hansen

Säsong 2, avsnitt 1 ”Din sömn”

<https://www.svtplay.se/video/29740470/din-hjarna/din-hjarna-sasong-2-din-somn>

OBS! Materialet är tillgängligt t.o.m. 2021-08-10

UR Samtiden – Hjärndagen 2018

”Sömnen: hjärnan och kroppens bästa vän!” med Christian Benedict.

<https://urplay.se/program/210431-ur-samtiden-hjarndagen-2018-sommen-hjarnan-och-kroppens-basta-van>

SVT Play – Fråga doktorn hälsa

”Konsten att sova gott” med journalisten Alexandra Pascalidou, psykolog Madina Sejadi, docent och sömnforskare Christian Benedict samt doktor Karin Granberg.

<https://www.svtplay.se/video/30258666/fraga-doktorn-halsa/fraga-doktorn-halsa-sasong-1-avsnitt-7>

OBS! Materialet är tillgängligt t.o.m. 2021-08-22

Sömndagbok

Fyll i dagbokens 10 frågor varje morgon, när du vaknat från en natts sömn.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	/	/	/	/	/	/	/
Igår tog jag en tupplur mellan kl. ... och kl. ...							
Igår tog jag ... mg sömnmedicin kl. ...							
Igår gick jag och lade mig kl. ... och släckte lampan kl. ...							
Efter att jag släckt lampan somnade jag på ... minuter							
Jag vaknade ... gånger under natten							
Vid respektive uppvaknande var jag vaken ca...							
I morse vaknade jag slutgiltigt kl. ... och steg upp kl. ...							
Efter att ha stigit upp idag kände jag mig ... (1=utmattad, 5=utsövd)							
Inatt sov jag, på det hela taget ... (1=mycket dåligt, 5= mycket bra)							
Inatt sov jag totalt ... timmar ... minuter (försök räkna ihop, uppskatta)							