

Sov gott.

En liten bok för sömnlösa och
andra som vill sova bättre



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.

I denna lilla bok, som ges ut i samarbete med landstingets Läkemedelskommitté, kan du läsa mer om sömnen och hur du förbättrar den. Har du sömnproblem kan du hitta användbara tips i sömnskolan.

Boken ingår i Landstinget Kronobergs hälsosatsning Det goda livet. Det goda livet startade som ett projekt år 2002. Tanken med projektet var att skapa nya förutsättningar för nätverksbyggande och hälsofrämjande arbete. Projektet permanentades 2005 och ingår numera i det ordinarie folkhälsoarbetet på FoU-centrum.

Vill du läsa mer om Det goda livet kan du gå in på vår hemsida, www.ltkronoberg.se. Under Hälsa och vård hittar du en länk till Det goda livet - Folkhälsa.



Att sova gott igen

Sömnpblem 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 sömnpblem 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.

När du följer råden, tänk på att det kan ta lite tid innan du märker tydliga resultat. Så 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!

Sömnproublemets onda cirkel

Nästan alla sover dåligt någon gång. Då kan man känna sig trött och mindre kreativ dagen efter. Men man brukar ändå klara det man 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. Läger 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 sömnproublem.

Ta ett steg i taget med sömnskolan

I sömnskolan får du förslag på sådant som kan förbättra din sömn. Sömnskolan innehåller fem steg. Ta ett steg i taget och prova hur metoderna passar dig. Ge dig själv god tid, helst ett par veckor, mellan de olika stegen. Har dina sömnproublem varat länge kan din kropp behöva mer tid för att hitta tillbaka till en normal sömn. Vill du läsa mer allmänt om sömn hittar du detta på sidan 24.



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. 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 din sömnlöshet har uppstått

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

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.

En checklista för bättre sömn

- Sov inte på dagen för att kompensera nattens sömnbrist

Om du sover på dagen tar du av nästa natts sömnbehov. Du riskerar då att hamna i en ond cirkel.

- Koffein ger sämre sömn

Insomning, sömndjup och sömnlängd påverkas. Det är dock väldigt individuellt hur sent man kan dricka kaffe och annat som innehåller koffein. Även mängden koffein totalt under dagen har betydelse. Förutom i kaffe finns det koffein i te (hälften så mycket) och coca cola (en fjärdedel). Eftersom man ofta dricker större mängder av te och coca cola kan effekten bli betydande.

- Alkohol försämrar sömnen

Alkohol gör att du slappnar av och somnar lättare. Men sömnen blir ytligare och du vaknar tidigare. Effekten kommer redan efter en liten mängd alkohol. Man räknar med att två glas vin förkortar sömnen 1–2 timmar.

- 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. ”Jag måste somna nu, annars kommer jag inte att orka i morgon.”



- Rökning försämrar sömnen

Nikotin är, liksom koffein, ett stimulerande ämne. Detta innebär att det ofta tar längre tid för rökare att somna in. Rökare vaknar också upp oftare under natten än icke-rökare. De som slutar röka förbättrar ofta sin sömn avsevärt. Under den första tiden efter rökstoppet kan dock sömnen försämras på grund av ökad oro.

- Regelbunden fysisk aktivitet är bra för sömnen

En promenad innan du går och lägger dig är ofta bra. Däremot bör du inte motionera för intensivt, till exempel gå på gym timmarna innan du ska sova.

- Kan du inte sova, gå upp och gör något annat!

Sängen kan bli en stressfaktor i sig om den förknippas med sömnlösa timmar. Gå 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. När du känner dig sömnig går du tillbaka till sängen.



- Regelbundenhet

Se till att dina sömnvanor är så regelbundna som möjligt. Lagg dig och stig upp vid ungefär samma tid varje dag. Undvik att sova på dagen.

- Var lagom mätt när du lägger dig

Hunger aktiverar kroppens stresssystem och påverkar sömnen negativt.

- 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? 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. Hålla fast vid det som du ändrat på och kanske göra 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?

Sömnpblem och stress

Funderingar, oro och stress av olika slag är en vanlig orsak till sömnpblem. 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. Bland annat förbättras sömnen medan stressreaktioner, ångest och depression minskar. ”Lagom” motion för att man ska må bra motsvarar 30–60 minuter rask promenad om dagen. Men det går lika bra att cykla, simma, trädgårdsarbete eller liknande. Det viktiga är att man rör på sig.

Kanske har sömnpblemen 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 börja med en promenad runt kvarteret och öka upp efter hand. Tar man i för mycket i början är det lätt att tappa sugen.

Träna avspänning

Det finns avslappningsprogram att köpa på apoteket. Du kan även ladda ner övningar från vår hemsida www.ltkronoberg.se. Klicka på Hälsa och vård/Det goda livet - Folkhälsa/Balans i livet/Avspänning/Avspänningsövningar.

Välj någon metod och träna avspänning varje dag. Håll på ett par veckor innan du utvärderar hur det fungerat. Det kan ta tid för kroppen att hitta tillbaka till ett avspänt läge.



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? Kanske prova någon annan metod för avspänning? Eller hitta en bättre form av motion?

Dags att ta itu med bakomliggande problem?

Ofta handlar sömnproblem om stress och oro. Är det så för dig? I så fall har du redan startat en förändring genom att träna avspänning och kanske röra på dig mer.

Men det är också viktigt att tänka igenom vad det är som stressar dig. Yttre faktorer som tidspress och relationsproblem eller inre faktorer som dåligt självförtroende och duktighetskrav. Eller finns det kanske belastande upplevelser i ditt förflutna som du har svårt att släppa? Ibland kan man behöva professionell hjälp för att bearbeta saker och ting. Här beskrivs några metoder som du kan prova själv.

- Känsломässigt skrivande

Bär du på upplevelser och känslor som skapar en inre stress? Sådant som du har försökt trycka ner och glömma. På det sättet kan de faktiskt växa sig större. Det är lindrande på sikt om man medvetet närmar sig det svåra och uttrycker det.

När du använder metoden ”känslomässigt skrivande” avsätter du 20 minuter fyra, fem dagar i rad, eller med ett par dagars mellanrum. Det är viktigt att du kan vara helt ostörd. Ta fram känslan eller händelsen som du inte kan släppa och skriv utan upphåll. Bry dig inte om grammatik eller hur slutresultatet blir. Bara skriv! Du ska INTE läsa igenom vad du skrivit. När skrivperioden är slut förstör du det skrivna. Skulle känslor komma upp som är svåra att hantera så gör du bara ett uppehåll i skrivandet.

Du kan läsa mer på www.ltkronoberg.se under Hälsa och vård/Det goda livet - Folkhälsa/Självkännedom/Känslor/Känslomässigt skrivande.





- Medveten närvaro – ett sätt att hantera stress

Inom oss pågår ett ständigt ”pratande” – våra tankar. Vi upprepar budskapen från vårt förflutna. Det kan vara att vi inte duger som vi är, kanske tankar om värdelöshet, att ingen kan älska oss. Så agerar vi som om det vore sant och vår uppfattning om oss själva bekräftas gång på gång.

Vi ÄR inte våra tankar. Men så länge vi inte ifrågasätter dem surrar de som en ständigt pågående cd-skiva i vårt inre. Genom att öva medveten närvaro kan du börja iaktta dig själv på ett nytt sätt. Förstå vad det är för cd-skiva du har i ditt inre och sluta lyssna på budskapen. Då kan du också börja göra saker på ett nytt och annorlunda sätt. Mer som du egentligen vill ha det.

Eftersom tankarna ofta är din fiende är det viktigt att börja lyssna till din kropp istället. Kroppen är alltid i nuet. En början kan vara att känna igenom den då och då under dagen. Utan att bedöma eller döma. Hur är andningen? Hur känns händer och fötter? Hållningen? Var känns det i kroppen när du är lugn, arg, ledsen eller orolig? Bra träningstillfällen är när du står i kö eller väntar på att maten skall bli färdig i mikron.

- Acceptera och observera utan att ändra

Ibland blir våra försök att lösa ett problem i sig själv. Därför är det avslappnande att bara observera och acceptera utan att göra något för att förändra.

När du lagt dig kan du prova att rikta uppmärksamheten mot din kropp.

Känn efter hur det känns i kroppen. Gå lugnt och metodiskt igenom alla delarna från huvudet till fötterna. Börja med pannan, kinderna, käkarna, axlarna, armarna och bröstkorgen. Känn efter hur andningen är och var du kan känna den. Fortsätt med magen, framsidan av låren, underbenen och fötterna. Gå sedan igenom baksidan av benen, skinkorna, ryggen, nacken och baksidan av huvudet. Försök sedan känna efter om du kan känna hela kroppen på en gång. Observera andningen och låt den vara som den är. Ändra ingenting, bara observera och lägg märke till hur det känns.

Om du vill börja träna medveten närvaro (eller mindfulness som det heter på engelska) kan du hitta kurser och tränings-cd på Internet. Du kan läsa mer om på www.ltkronoberg.se under Hälsa och vård/Det goda livet - Folkhälsa/Medveten närvaro.



Steg 4

Fundera igenom vad som blivit bättre

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

Vad tänker du om dina sömnproblem?

Negativa orostankar om sönnen kan bibehålla och förstärka dina sömnproblem. Har du sådana tankar är det dags att granska dem. Stämmer de med hur det egentligen är?

Felaktiga myter om sömnen

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

”Jag behöver åtta timmars sömn.”

De flesta behöver 7–8 timmars sömn. MEN om man en natt sover 1–2 timmar mindre påverkar detta inte prestationsförmågan dagen efter. Om man succesivt minskar sin sovtid med exempelvis 15 minuter i veckan, ställer kroppen om sig så att sömnen blir ”effektivare”. Mängden djupsömn ökar och man fungerar bra dagen efter. Sömnen kan på detta sätt långsamt minskas ner till 5–6 timmar per natt.

”Jag måste sova mer inatt för att ta igen sömnen jag förlorade igår.”

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

”Om jag inte får sova ordentlig så kan jag inte fungera imorgon.”

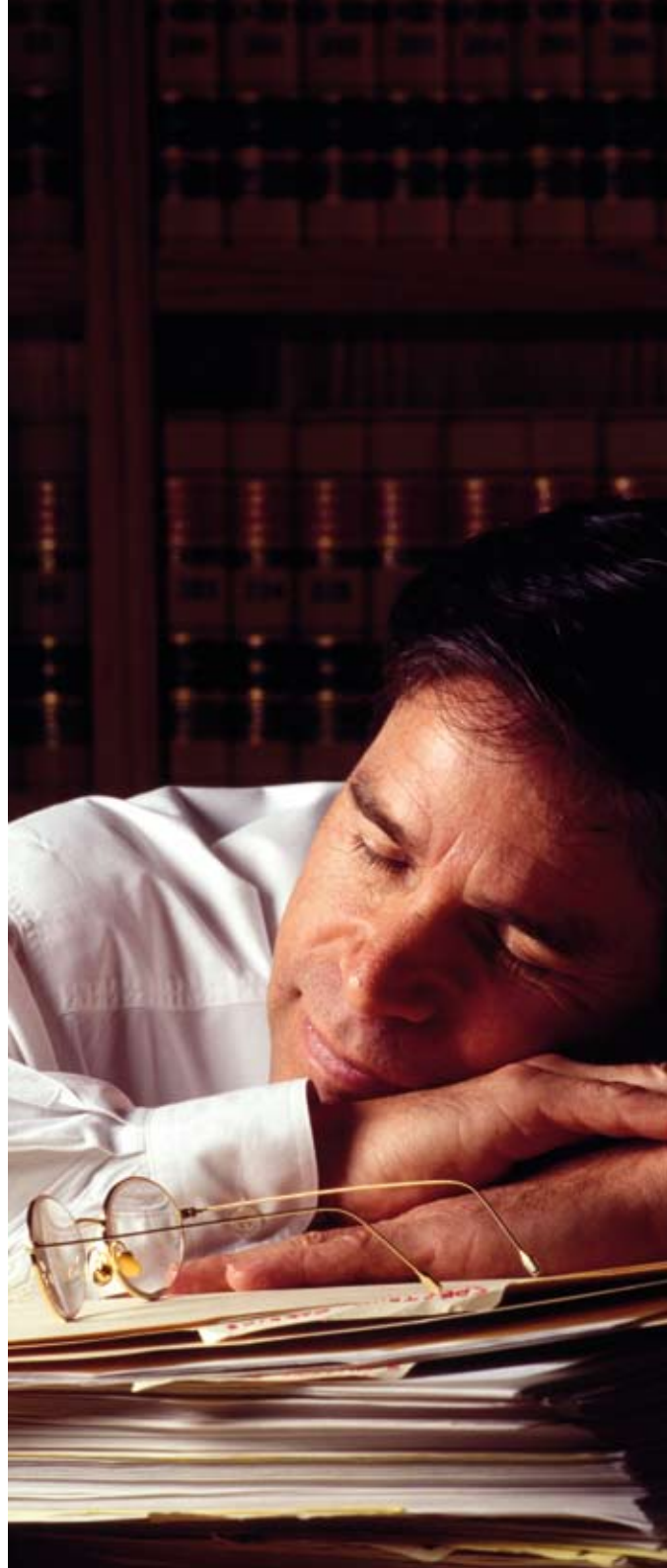
Studier visar att man faktiskt presterar rätt bra även efter en natt med dålig sömn. Men om sömnbristen kvarstår natt efter natt påverkas prestation och vakenhetsgrad.

”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.

”Jag låg och vände och vred mig hela natten.”

Se förklaringen ovan.





Oroliga tankar om framtiden?

Fundera igenom vad du tänker om framtiden, kopplat till sömnen. Exempel på negativa tankar är

”Jag kommer inte att fungera i morgon.”

”Nu har jag inte hunnit med allt jag skulle göra i dag. Hur ska det gå?”

”Jag kommer aldrig att somna.”

”Jag får inte tillräckligt med sömn.”

Fundera igenom om det verkligen stämmer!

Bli medveten om dina tankar

Försök att bli medveten om vad du tänker på. Ett sätt är att under en kväll bestämma dig för att inte försöka somna. Istället observerar du vad du tänker på när du ligger i sängen.

Oroetid

Kanske har du många oroliga och negativa tankar när du försöker somna. Prova att skriva ner dem. Det kan göra det lättare för dig att lämna dem till nästa dag.

Ett annat sätt kan vara att du medvetet ägnar dig åt dina oroliga och negativa tankar en stund under dagen. Använd 15 minuter per dag till ”orostid” under en vecka. En stund då du kan ägna dig intensivt åt det du oroar dig för. Skriv ner tankarna. *”Jag är orolig för att jag inte ska orka med nästa dag, och när jag är orolig så känner jag...”*. Värdera vad som oroar dig mest.

Går det att stoppa tankarna?

Medveten närvaro är ett sätt att minska tankarna. En enkel metod är att lägga din uppmärksamhet på syn-, hörsel- och känselintryck. Du börjar med öppna ögon och fokuserar:

1. Inledningsvis på **tre** stycken synintryck, ett i taget. **Tre** hörselintryck, ett i taget. **Tre** känselintryck, ett i taget. Namnge inom dig vad du ser, hör och känner.
2. Därefter gör du på samma sätt med **två** av varje syn-, hörsel- och känselintryck.
3. Därefter **ett** av varje intryck.

Låt sedan ögonen sluta sig och börja om med tre av varje intryck. Namnge inom dig vad du ser, hör och känner. Om det är tomt, svart eller tyst kan även detta registreras.

Exempel: Jag ser skuggorna på väggen... jag ser en bokhylla framför mig... jag lägger märke till att jag har svårt att fokusera blicken... jag hör fläkten i rummet... jag hör trafiken utanför... jag hör steg utanför... jag känner att läpparna är torra... jag känner att fötterna är varma... jag känner att jag andas lugnt...

Det spelar ingen roll om du börjar med synintryck eller hörselintryck men håll den ordning du börjat med. Du kan också hoppa över synintryck eller hörselintryck om dessa helt saknas.

När du inte lyckas hålla strukturen är det ett tecken på att du hittat ett icke-tänkande och lugnt tillstånd. Om du lyckas genomföra övningen betyder det inte att du misslyckats. Det kan ändå fungera som ett sätt att vara här och nu.

Du kan lyssna på övningen om du går in på www.ltkronoberg.se under Hälsa och vård/Det goda livet - Folkhälsa/Balans i livet/Avspänningsövningar/Fokus på sinnesintryck.



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?

Om 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.

Vill du veta mer?

På följande sidor kan du läsa mer om sömn.





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. Ibland kan detta upplevas som om du inte sover alls.

Efterhand 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. Under djupsömnen utsöndras bland annat hormoner och kroppen återhämtar sig.

Den ytliga och djupa sömnen återkommer regelbundet under natten tillsammans med perioder av drömsömn, REM-sömn. I början av natten domineras sömnen av den djupa sömnen. Därefter blir perioderna med djupsömn kortare och perioderna med drömsömn längre.

När man blir äldre ändras sömnmönstret. Detta beror bland annat på att hormoner, som produceras under djupsömnen, inte behövs i samma utsträckning längre. Man sover ytligare och blir då mer lättväckt. Kvinnor kan märka förändringen i samband med klimakteriet. Sömnen kan påverkas av nattliga svettningar men också av att sömnmönstret förändras med ytligare sömn. Vid 75 års ålder saknar de flesta människor djupsömnen. Men det är helt normalt. Kroppen behöver inte mer sömn.

Kroppen har en biologisk sömnrhyth

Sömnrhythmen styrs och regleras från ett centrum i hjärnan. När kroppen förbereder sig för sömn börjar den automatiskt gå ner i ett viloläge. Bland annat börjar kroppstemperaturen sjunka och du känner dig sömrig.

Om du kör över kroppens ”sömsignaler” och fortsätter att vara aktiv avbryts nedvarningen inför sömnen. Du får då svårt att somna och måste vänta tills kroppen går ned i ett viloläge igen. Har du problem med sömnen gäller det således att vara lyhörd och hoppa på ”sömtåget” när det går!



Sovtiden 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 oftast sova 7–8 timmar per dygn, men det finns individuella variationer.

Sömnen är viktig för återhämtningen

Sömnen behövs för att vi skall återhämta oss och må bra. Under sömnen varvas kroppen ner. Blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen minskar, andetagen blir färre och musklerna slappnar av. I hjärnan minskar aktiviteten i de flesta delarna. Samtidigt lagras minnen, ny kunskap och intryck från dagen innan bearbetas.

Under sömnen byggs kroppen upp och repareras. Immunsystemet aktiveras och viktiga hormoner utsöndras. Produktionen av stresshormoner minskar.

Ibland är sömnen bättre
än vi tror

Bra sömn trots vakenhet

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

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.





Kroppen tar snabbt igen förlorad sömn

En eller ett par sömlösa nätter är ingen katastrof. Kroppen kompenserar den förlorade sömnen dygnet efter en sömlös natt. Då innehåller sömnen extra mycket djupsömn.

Om tuppluren

En tupplur bör vara max 20–30 minuter. Den får inte vara för lång och inte ske för sent på dagen. Dessutom bör du inte somna in för djupt. Då minskar nästa natts sömnbehov – och du sover sämre den natten.

En lätt tupplur, en ”powernap”, ger energi utan att påverka kommande natts sömn. För att inte somna in för djupt kan du hålla något, till exempel nycklar, i handen. När du går ner i djupsömn slappnar muskulaturen av. Då tappar du nycklarna – och vaknar till.

Läkemedel

Om du vänder dig till en läkare för dina sömnproblem kan du ibland få medicin mot besvären. Vilket läkemedel som behövs mot sömnstörningarna beror på vilka störningar du har.

Grundprincipen är att medicinen ska användas så kort tid som möjligt. Sömnmedel botar inte orsakerna bakom sömnbesvären, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst.

Eftersom sömnbehovet vanligtvis är mindre än vi tror blir sömnmedlet ett konstgjort sätt att sova mer än vad som behövs. Ibland sker detta till priset av ökad risk för fallolyckor, dagtrötthet och sämre minne.

Det finns idag inget idealiskt sömnmedel. Vissa läkemedel gör att du somnar fort medan andra gör så att du sover djupt under hela natten. Läkaren kan berätta mer om de mediciner som är bäst för just de sömnproblem som du har.

Sov gott.

Text:

Karin Bengtsson, överläkare, Landstinget Kronoberg

Granskning, synpunkter:

Elisabeth Thorén, överläkare, Smärtrehab Kronoberg

Lee von Ahn, sjuksköterska, Hälsokompassen Växjö

Läkemedelskommittén, Landstinget Kronoberg

Grafisk form:

Informationsavdelningen, Landstinget Kronoberg

Foto:

www.matton.se

Tryck:

Löwex Trycksaker AB, Växjö

Kontakt:

detgodalivet@ltkronoberg.se

Upplaga:

20 000 ex.

Landstinget Kronoberg, augusti 2009.