

God sömn bäddar för hälsa

Sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Om du sover bra på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. Att veta det kan vara stressande och göra det ännu svårare att sova.



Gör sängen till en arbetsfri zon så undviker du sömlösa nätter

Vi sover bort närmare en tredjedel av dygnet – och en tredjedel av livet. Sömn är livsviktig. Det hjärnan slitit ut under dagen måste återställas, sömnen är hjärnans återställare. Då stänger hjärnan av alla vanliga tankeprocesser och låter större delen av hjärnans celler återhämta sig.

Sömncykler

Sömn är inte ett helt passivt tillstånd. I dag vet vi att den är uppdelad i så kallade sömncykler på mellan en och två timmar. Det är insomningsstadiet, stabil sömn, djup sömn och drömsömn eller REM-sömn. REM står för rapid eye movement, snabba ögonrörelser.

Hjärnan på sparlåga

Kroppens återhämtning och uppbyggnad sker under djupsömnen. Hjärnan arbetar då långsammare och tillverkningen av stresshormon går på sparlåga. Drömmar dyker upp då och då under de olika sömnstadierna, men de är vanligast under REM-sömnen. Då arbetar hjärnan aktivt på ett sätt som påminner om när man är vaken.

Vi behöver mellan sex och nio timmars sömn beroende på hur effektiv sömnen är. Sömnkvaliteten bestäms framför allt av:

- Hur lång tid du har varit vaken. Ju längre tid du har varit vaken, desto djupare och "snabbare" sömn
- När på dygnet du sover. Det är lättast att sova när den biologiska klockan är inställd på natt och kroppens ämnesomsättning är låg.

Stress försvårar god sömn

De allra flesta har någon gång upplevt en sömlös natt på grund av att man är stressad, uppjagad eller bekymrad över något. Kroppen är så sinnrikt konstruerad att den automatiskt kan ta igen en sömlös natt natten efter. Men om du ständigt är stressad blir det svårare att ta igen sömnbristen. Stress får dig att varva upp, vilket både gör det svårare att sova och försämrar sömnkvaliteten när du väl somnat.

Bryt ond cirkel

När vi inte får en bra sömn fungerar vi helt enkelt sämre än vanligt på flera sätt. Då är det naturligtvis ännu svårare att orka med arbete och vardagliga påfrestningar. För lite sömn påverkar även hjärnans mättnads- och hungercentrum så att du kan känna dig hungrigare. Sömnbrist påverkar också blodsockerbalansen och kan göra dig extra sugen på sötsaker.



Det är plågsamt att inte kunna sova några nätter, men det är inte farligt. Om sömnsvårigheterna håller i sig finns anledning att fundera över orsakerna så snart som möjligt. Det är lätt att hamna i en ond cirkel som blir svårare att bryta ju längre tiden går. Att ta hand om sömnproblemen kan vara ett effektivt sätt att undvika utbrändhet.

Tips för en god sömn

Sömn går inte att styra med viljan. Det du kan göra med din vilja är att skapa förutsättningar för en god sömn. Försök också att unna dig själv de goda förutsättningarna för en god sömn. Prova dig fram till vad som fungerar bäst för dig. Här är några förslag:

- Se till att varva ned en till två timmar innan du lägger dig. Försök att få undan kvällssysslor i tid så att du slipper skynda dig i säng. Det kan vara rogivande att sitta ner med en kopp varm mjölk med honung eller kamomillte. Att ligga still en stund i ett varmt bad kan också hjälpa både kropp och själ att slappna av.
- Försök att dra ned tempot och få en jämnare rytm under dagtid. Undvik att springa till olika saker när det egentligen inte behövs.
- Försök att ta itu med stress och problem före sänggåendet. Skriv ned saker du behöver komma ihåg till morgondagen på en lapp. Då är det lättare att släppa tankar på nästa dag.
- Försök att göra sängen till en arbetsfri zon, både i handling och tanke. Läs inte jobbpaper i sängen, och om du måste jobba – sitt hellre vid köksbordet.
- Undvik kaffe, te, läsk eller energidryck sex timmar innan du lägger dig. Dryckerna gör det svårare att gå ned i varv. Alkohol kan visserligen göra att man somnar lättare, men sömnen blir ytligare och mer orolig än den annars skulle ha varit. Prova även att minska koffeinmängden under dagtid. Det kan vara svårare att somna om du är hungrig – ta i så fall bara något lätt att äta. En liten smörgås, till exempel.
- Ha mörkt, svalt och tyst i sovrummet. Unna dig gärna en bekväm säng.
- Ha regelbundna tider för sänggående och uppstigning. Kroppens dygnsrytm är 24 timmar och vi mår allra bäst av dagliga rutiner. Genom att gå och lägga dig eller framför allt stiga upp samma tid varje dag (plus minus en timme) hjälper du kroppsklockan. Är du morgonmänniska eller kvällsmänniska? Sov helst på tider som passar din kroppsklocka så mycket som möjligt. Om du upplever att trafikbuller eller andra ljud stör dig kanske öronproppar kan hjälpa. De finns att köpa på apotek.
- Om du inte kan sova – gå upp och gör något annat tills du blir sömning. Det lär hjärnan att sängen har med sömn att göra.
- Fokusera tankarna på andningen – följ dina andetag hela vägen in och hela vägen ut. Andas så att magen höjer sig vid inandning – andning bara med bröstkorgen brukar vara mer ansträngande.
- Om det är svårt att somna – försök att acceptera det i stället för att titta på klockan var femte minut. Tänk att det är onödigt att inte kunna sova av rädsla för att inte

2016-11-22

kunna sova!

- Motionera regelbundet – kroppens behov av återhämtning gör det lättare att bli trött och komma i viloläge.
- Öva upp förmågan att slappna av, antingen med hjälp av en sjukgymnast eller på egen hand. Lyssna på stillsam musik eller särskilda cd-skivor med övningar som finns att köpa bland annat på apotek. Prova att sitta stilla en stund och blunda innan du lägger dig.
- Tänk ut om det är något mer du kan göra för att underlätta ditt sänggående, till exempel bestämma en tid när mobil och dator stängs av för dagen.
- Om du missat mycket nattsömn – försök ändå undvika att lägga dig och sova på dagen. Då är det oftast ännu svårare att hitta en jämn dygnsrytm.
- Det är vanligare att man snarkar om man har övervikt. Om du är överviktig och tror att det påverkar sömnen, kan det vara bra att försöka gå ner i vikt.

