



13 TIPS SOM KAN HJÄLPA DIG ATT SOVA BÄTTRE

INFORMATION OM SÖMN

SCANIA

VAD ÄR SÖMNPROBLEM?

Om man har börjat sova dåligt är det lätt att hamna i en "ond cirkel" med beteenden och attityder som mest bara leder till att din sömn försämras. Att periodvis sova mindre är normalt, särskilt i samband med större omställningar i livet. Att sova lite mindre ibland är inte farligt, även om du naturligtvis blir lite tröttare.

I det här häftet finns tips på saker du själv kan prova på om du upplever att du fastnat i sömnsvårigheter. Om du inte uppfyller alla punkter hela tiden är det ingen fara, din inställning till sömn är viktigast!

Lycka till!

Ansträng dig inte att somna

Det ökar anspänningen och din inställning till sömn blir mer dramatisk. Lämna istället sovrummet och gör någonting annat, läs exempelvis en bok. Undvik helst starkt ljus direkt i ögonen, till exempel från tv, mobiler och dataskärmar. Återvänd endast till sängen när du är sömning igen.

Följ din sömnklocka

Sov på tider som passar din sömnklocka i största möjliga mån. Är du morgonmänniska eller kvällsmänniska? Om du kan, låt det styra dina sovtider! Kroppsklockan mår bäst av regelbundenhet så gå genom att gå och lägga dig, eller främst stiga upp samma tid varje dag (+/- 1 timme) så hjälper du kroppsklockan att fungera så bra som möjligt.

Vistas i dagsljus

Det som ställer in vår kroppsklocka är dagsljuset. Vil du somna lättare/tidigare på kvällen, försök få dagsljuset på dig före lunchtid. Om du vill kunna vara vaken längre på kvällen, försök vara ute senare på eftermiddagen.

Ligg lagom mycket i sängen

Människan är gjord för att sova 6-9 timmar per dygn och i snitt sover en svensk drygt 7 timmar per natt. Uppskatta hur länge just du behöver sova för att må tillräckligt bra.

Träna regelbundet

Ett aktivt liv som innehåller både rörelser och tankearbete gör det lättare att somna och gör din sömn djupare.

Korta sömnen

Kroppen strävar efter balans mellan vakenhet och sömn. Har du sovit länge en natt, eller tagit en tupplur, är det svårare att somna nästa natt. För att komma tillrätta med obalansen kan du välja att sova lite för kort varje natt i en vecka, då kommer din fysiska sömndrift bli starkare och du kommer att sova djupare. Förläng till normal sömnlängd efter ett tag.

Träna dig själv att bara använda sovrummet till sömn och sex

Detta hjälper din hjärna att förknippa sängen och sovrummet med en plats för sömn. Det betyder att läsning och tv-tittande bör ske i ett annat rum

Träna avslappning

Att göra en avslappningsövning eller träna mindfulness kan vara ett sätt att koppla av inför natten. Guidade övningar finns både i böcker, på internet och i olika mobilappar.

Ta inte med dig dina problem när du går och lägger dig

Att oroa sig i sängen kan störa förmågan att somna och motverka djupsömn. Försök ge dig själv "ledigt" från din oro under natten, du löser troligen inga problem då i alla fall. Planera istället in en tid tidigt under kvällen då du skriver ner dina eventuella problem och skriftligt planerar den kommande dagen.

Minska intaget av koffein

Livsmedel som innehåller koffein (kaffe, the, cola) kan göra det svårt att somna och öka risken för att vakna under natten eftersom de gör sömnen ytligare. Även mycket kaffe tidigt under dagen kan störa nattsömnen

Undvik alkohol, särskilt på kvällen

Även Alkohol (i små mängder) hjälper spända människor att somna lättare, men alkohol orsakar ofta fler uppvaknanden senare på natten.

Rökning kan störa sömnen

Nikotin är stimulerande. Om du är rökare, försök att inte röka under natten när du har svårt att sova.

Se till att ditt sovrum har en behaglig temperatur nattetid

Att ha för varmt eller för kallt kan störa din nattsömn. Ett mörkt, tyst och svalt sovrum är ingen klyscha!

Att följa de här tipsen kan vara ett första steg till att sova bättre. Om problemen kvarstår är du självklart varmt välkommen att höra av dig till oss igen.