

Sov gott

En liten bok för sömnlösa
och andra som vill sova bättre



Region
Västernorrland

Innehåll

Fakta om sömn	4
Sömnskolan steg 1	
Skriv sömndagbok	7
Varför har du svårt att sova?	8
Granska din dag	8
Allmänna råd för en bättre sömn	8
Sömnskolan steg 2	
Sömnrestriktion	10
Stimuluskontroll	11
Sömnskolan steg 3	
Träna avslappning	13
Insomningstekniker	14
Sömnskolan steg 4	
Tankarnas betydelse	16
Lär dig argumentera mot orostankar	17
Bevis för och emot	18
Känslomässigt skrivande	19
Medveten närvaro – ett sätt att hantera stress	19
Går det att stoppa tankarna?	20
Några myter om sömn	21
Sömnskolan steg 5	
Mer information om sömn	23
Sömneffektivitet	24
Fakta om sömnläkemedel	25
Sömndagbok	26

Att sova gott tillhör det goda livet. Under sömnen slappnar kroppen av och återhämtar sig. Hormoner utsöndras och vi bearbetar minnen och intryck. Ny kunskap lagras i hjärnan. Vi blir bättre rustade att möta livets krav.

Kanske har du då och då svårt att somna. Eller vaknar redan efter några timmar och har svårt att somna om. Oftast behöver man inte oroa sig för att få för lite sömn. Det går att leva ett bra liv även om man har besvär med sömnen ibland. Men själva oron för att inte kunna sova kan bli en faktor som vidmakthåller och förvärrar sömnproblemen.

Att ta sömnmediciner ger ingen varaktig lösning på sömnsvårigheterna!

För att sova bättre behöver du:

- Mer kunskap om normala sömnvanor.
- Lära känna dina egna vanor.
 - Vad ger dig dålig sömn och vad kan du göra för att sova gott?
- Våga ändra dina vardagsrutiner.
- Tålmod.

Sömnskolan i det här häftet kan hjälpa dig till en skön sömn utan sömntabletter. Ta skolans fem steg ett i taget och pröva hur metoderna passar dig. Räkna med att ägna en stund varje dag åt sömnskolan under minst åtta veckor. Inte mycket tid egentligen, jämfört med timmar av sömnlöshet och oro över att inte kunna sova.

De råd och metoder som beskrivs i det här häftet har med gott resultat prövats i vetenskapliga studier.

Fakta om sömn

Att sova är ett av våra basala behov. Vi sover ungefär en tredjedel av vårt liv. Sömn behövs för att hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Många av kroppens grundläggande funktioner är beroende av sömnen, till exempel reparationsarbetet i kroppen, nybildningen av celler och immunförsvaret.

Sömnen styrs av vår biologiska klocka. Den ser till att vi ska vara vakna på dagen och sova på natten och styrs från ett centrum i hjärnan – hypothalamus. När kroppen börjar förbereda sig för sömn går den ner i ett viloläge och kroppstemperaturen sjunker. Man känner sig också sömnig. Det är viktigt att följa kroppens rytm.



Fyra sömnstadier

Sömnen är inget passivt tillstånd. Under sömnen avlöser fyra olika stadier varandra i så kallade sömncykler. Stadierna upprepas 4-6 gånger per natt. Sömndjupet varierar under stadierna och gör att vi är olika lättväckta under natten.

1. Du övergår från vakenhet till sömn.
2. Du sover, men är lättväckt. Denna bassömn motsvarar ungefär halva den totala sömntiden.
3. Djup sömn. Alla funktioner i kroppen blir långsammare, kroppen går in i ett vilostadium. Det är under detta stadium hormoner produceras. Musklerna slappnar av och du är svårväckt. Blir du väckt kan du känna dig förvirrad och det tar tid innan du känner dig vaken. Djupsömnen upptar 20-25 procent av sömntiden.
4. REM-sömn – det är då du drömmer. REM är en förkortning av Rapid Eye Movement som betyder snabba ögonrörelser. Sådana rörelser gör ögat medan man drömmer. Drömmandet ökar under den senare delen av natten. När du vaknar minns du oftast bara nattens sista dröm.

Hur länge behöver vi sova?

Vuxna sover 6-9 timmar per dygn, med det finns stora individuella variationer. Det nyfödda barnet sover cirka 20 timmar per dygn. Sömnbehovet minskar successivt med åldern. Under tonåren ökar sömnbehovet tillfälligt på grund av den stora hormonutsöndring som till stor del sker under sömnen.

När vi blir äldre har vi ett mindre sömnbehov och en yttligare sömn. Kvinnor kan märka denna förändring relativt plötsligt i samband med klimakteriet. Vi har också variationer över dygnet – en del av oss är morgonmänniskor, andra är kvällsmänniskor.

Ju äldre – desto mer lättväckt

Vårt sömnmönster förändras under livets gång. Vi sover ytligare med åren eftersom vi behöver mindre djupsömn. Vid hög ålder kanske man helt saknar den djupa sömnen.

Antal uppvaknanden blir fler, kanske upp till tio gånger per natt och det blir med åren allt svårare att somna om efter vakentillfällen. Man upplever att man sover sämre än man gjort tidigare, men kroppen behöver inte mer sömn.

Att vakna allt tidigare ju äldre man blir upplever inte alla som ett problem – det kan också vara tvärtom. Många tycker att det är skönt att få några fridfulla morgontimmar för sig själv.

Sjukdomar kan störa sömnen

Sömnproblem kan också bero på såväl kroppsliga som psykiska sjukdomar. Har man ont i lederna, svårt att andas eller kramp i benen är det inte lätt att sova gott. Hjärtsvikt, stroke, Parkinsons sjukdom, demens och depression är andra exempel på sjukdomar som påverkar sömnen. Då ska man i första hand behandlas för dessa besvär.

Urinvägssymtom leder ofta till att man måste gå upp flera gånger på natten för att kissa, vilket också stör sömnen.

Sover du så dåligt som du tror?

Eftersom man upplever tiden annorlunda på natten är det svårt att få en klar uppfattning om hur mycket man egentligen sover. Du kan uppleva att du varit vaken mycket på natten och att sömnkvaliteten varit dålig, trots att sömnbehovet är tillfredsställt.

Alla är vakna korta stunder på natten, men de flesta av oss minns det inte. Den som varit vaken lite längre kan minnas det på morgonen och upplever därför att sömnen varit dålig, även om den egentligen varit tillräcklig.

Sömnskolan steg 1

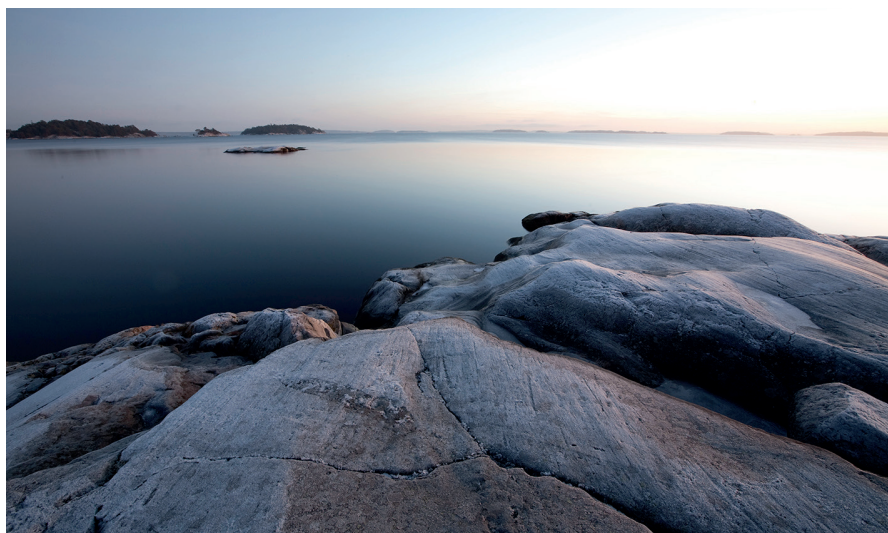
Skriv sömndagbok

För att du ska få en god bild över hur du sover och kunna utvärdera hur sömnskolan fungerar för dig är det bra att skriva en sömndagbok. Skriv upp när du går och lägger dig, ungefär hur dags du somnade, hur många gånger du varit vaken och hur du har fungerat under dagen. Det kan vara lättast att göra detta direkt på morgonen. Du behöver inte vara helt exakt.

Det är nästan omöjligt att veta hur sömnen ser ut om man inte för dagbok över den. Ofta har man en känsla av hur sömnen har varit, men denna känsla kan visa sig vara ganska felaktig om man har mer objektiva mått att utvärdera.

Sömndagboken kan ge dig tips om vad du behöver förändra när du ser hur sömnen varierar över tid. Det är också viktigt att kunna se om de förändringar du gör verkar leda till att din sömn blir bättre. En förändring kan behöva tid för att ge effekt. Kanske man hunnit glömma hur sömnen såg ut till exempel för en månad sedan och ger upp för att man tror att ingenting har hänt. Det är viktigt att föra dagboken dagligen under hela tiden.

En sömndagbok hittar du sist i det här häftet.



Varför har du svårt att sova?

- Vad utlöste dina sömnproblem? Oro? Stress? Sjukdom? Skiftarbete?
- Vad håller problemen kvar? Livssituationen? Oro? Ond cirkel?
- Vad kan du själv göra för att sova bättre?

Granska din dag

Om du vilar mycket eller sover länge på dagen blir nattsömnen sämre. Om du behöver något som ger mer energi på dagen kan du prova avspänningsövningar eller en promenad. Tupplurar bör undvikas om du har problem med sömnen på natten.

Det är viktigt att du trots känsla av trötthet håller igång på dagen. En promenad ger avspänning, ny energi och dagsljus som befrämjar sömnkvaliteten. Kanske har du för mycket att göra? Har du för många aktiviteter? Stressar du? Är det dags att börja prioritera och säga nej? Har du för lite att göra kan det också skapa stress.

Allmänna råd för en bättre sömn

Ett regelbundet liv

Om du har problem med sömnen är det viktigt att du går i säng och stiger upp vid samma tid varje dag så att kroppen vänjer sig vid att sova vid den tiden.

Varva ner innan du går till sängs

Det finns olika metoder och huskurer som du kan pröva för att varva ner inför nattens sömn. Alla metoder passar inte alla, så du får pröva dig fram för att se vad som kan hjälpa.

Ett varmt bad, en kopp varm mjölk eller kamomillte kan kännas rogivande. Att vara lagom mätt när du lägger dig är bra för sömnen. Undvik tung måltid på kvällen, men gå heller inte och lägg dig hungrig.

Vistas i dagsljus under dagen

Växlingarna mellan ljus och mörker är viktiga för att kunna ställa in sin biologiska klocka. För att bli pigg under dagen kan du ta promenader ute i ljuset och tända lampor vintertid.

Dämpa belysningen på kvällen. Om sovrummet är mörkt, tyst och svalt är det lättare att somna. Störs man av ljus eller ljud kan ögonmask och öronproppar hjälpa.

Kaffe, alkohol och nikotin stör sömnen

Koffeinhaltiga drycker och alkohol försämrar sömnen. Både insomning, sömndjup och hur lång tid du sover påverkas av koffein. En allmän tumregel kan vara att inte dricka kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker som Coca-Cola eller te efter middagstid. Koffeinfritt kaffe eller te kan vara ett alternativ. Men även här finns stora individuella variationer eftersom vi befinner oss olika långt ifrån gränsen för sömnproblem. Ibland kan koffein t.o.m. underlätta insomnandet som är en aktiv energikrävande process. Det gäller vid övertrötthet, framför allt hos äldre där hjärnans energi ibland inte räcker till för ett insomnande. Då kan koffeinets stimulerande effekt underlätta. Man får prova sig fram.

Alkohol kan ha en avslappnande effekt som kan leda till att man somnar lättare, men sömnen blir ytligare och man vaknar tidigare. För hög alkoholkonsumtion kan vara en orsak till sömnproblem. Även nikotin – rökning och snus – påverkar sömnen negativt.

Motion och fysisk aktivitet ger en bättre sömn

Att vara aktiv och i rörelse under dagen är ofta en förutsättning för att sova gott på natten. När du rör dig eller motionerar förbrukas bland annat de stresshormoner du samlat på dig under dagen och kroppen slappnar av efteråt. Ett lätt motionspass eller en promenad under dagen är bra. Däremot bör man inte vara alltför fysiskt aktiv inom tre timmar före sänggåendet. Det tar en stund för kroppen att varva ner.

Sov inte på dagen för att kompensera nattens sömnbrist

Om du har svårt att sova på natten ska du undvika att lägga dig och sova på dagen. Då tar du av nästa natts sömnbehov och riskerar att hamna i en ond cirkel.

Pröva de allmänna råden och skriv sömndagbok i 14 dagar innan du går vidare till sömnskolan steg 2.

Sömnskolan steg 2



Nu har du fört sömndagbok i två veckor och vet hur din sömn fungerar. Du har också prövat de allmänna råden.

I detta steg ska ditt arbete med att förändra sömnen komma igång på allvar. Det ska nu handla om att planera den tid som du ligger i sängen. Fortsätt att använda din sömndagbok.

Du kan nu pröva följande två metoder:

Sömnrestriktion

Många personer med sömnproblem ligger i sängen mycket längre tid än den tid de verkligen sover. Det känns förstås inte bra, utan ökar stressen för att inte kunna sova. Det leder också till att sängen förknippas med vakenhet i stället för att förknippas med sömn.

Sömnrestriktion innebär att man anpassar tiden i sängen till den tid man faktiskt sover. Metoden har bäst stöd i forskningen som väg att ge en mer sammanhängande och djupare sömn.

I din sömndagbok kan du se hur mycket du sovit per natt eller per vecka i relation till den tid som du legat i sängen. Om du till exempel sovit sex timmar men legat i sängen i åtta timmar ska du under en period pröva att korta av din tid i sängen till sex timmar. Du får bestämma vilken tid du ska lägga dig och vilken tid du ska stiga upp, till exempel gå i säng klockan 24 och stiga upp 6.

Bestäm tiderna utifrån vad som passar dig, hur du sover och vad som fungerar i din vardag. Håll samma tider varje kväll och varje morgon. Du bör dock aldrig ligga i sängen mindre än fem timmar.

Det här är en tuff metod som kräver uthållighet och tålamod. Du kommer att känna dig mer trött den första tiden. Det är viktigt att du för din sömndagbok så att du kan utvärdera resultatet varje vecka. Även om sömnen enligt dagboksregistreringen förbättrats så kan du i det här läget känna dig ännu tröttare och inte uppleva någon förbättring.

Försök att stå ut med tröttheten och ha uthållighet att testa denna metod några veckor för att se om du kan uppnå en djupare och mer sammanhängande sömn.

Om din sömn förbättrats, om du exempelvis sovit mer sammanhängande eller om du sovit den största delen av den tid du legat i sängen kan du nästa vecka utöka tiden i sängen med en halvtimme. Det bästa är då att du lägger dig tidigare. Om du känner dig pigg trots att du minskat din tid i sängen behöver du förstås inte lägga till extra tid.

Stimuluskontroll

Granska dina sovvanor. Vad använder du sängen till? Det är viktigt att sängen återtar sin funktion som en plats där du sover. Sängen får inte förknippas med sömnlösa timmar.

Gå upp om du inte somnat efter en halvtimme. Det gäller också om du vaknar upp mitt i natten. Ligg inte kvar och vrid dig även om det känns motigt att gå upp. Sätt dig någon annanstans. Du bör göra saker som känns lugna och behagliga. Kanske lyssna på skön musik.

När du känner dig sömnig går du tillbaka till sängen. Lär dig att lyssna på dina sömnhetssignaler.



Ta bort möjligheten att titta på klockan under natten. Klockan kan öka stressen om du ser minuterna snigla sig fram eller tänker på alla sömnlösa timmar och att du måste somna innan det är dags att vakna igen. Men det handlar inte så mycket om antal timmar man sover, utan mer om sömnkvaliteten.

Pröva de rekommenderade metoderna i 14 dagar innan du går vidare till sömnskolan steg 3.

- Regelbundna sömntider och sömnvanor befrämjar sömnen. Försök att ha fasta tider för sänggående och uppstigning. Hitta tider som passar dig och som du kan hålla. Tupplurar bör undvikas.
- Håll samma tider på vardagar som på helger. Det kanske känns tråkigt att inte få sova längre på helgen, men sömnen underlättas mycket av att man har samma tider, särskilt att man håller tiden då man stiger upp.
- Fortsätt att skriva din sömndagbok så du kan utvärdera resultatet över tid.

Sömnskolan steg 3

I detta steg får du tips på hur du kan slappna av så att sömnen lättare infinner sig.

Träna avslappning

Om kroppen lär sig slappna av är det lättare att somna. Du kanske har egna knep för att slappna av. Använd dem. Ett varmt bad på kvällen fungerar för en del. Det varma vattnet gör din muskulatur avslappnad och minskar flödet av uppiggande hormon i kroppen. Här kommer tips på en övning:

Andas med magen – diafragmaandning

Detta är en enkel avslappningsövning som innebär att du medvetet flyttar ner andningen från bröstet till magen. Denna andning hjälper till att sänka stressnivån i kroppen, avlastar muskler runt bröstkorg, nacke och huvud samt förbättrar ditt syreupptag. Gör så här:

- Sätt dig i en bekväm stol med bra stöd för ryggen. Du kan också ligga på rygg med lätt uppböjda knän.
- Andas lugnt genom näsan.
- Lägg en hand på bröstkorgen och den andra på magen. Försök få handen på magen att röra sig mer än den på bröstet genom att spänna diafragman när du andas in. Då får lungorna mer plats att utvidga sig och luften strömmar in av sig själv. Släpp spänningen i diafragma när du andas ut. Magen plattas då ut och luften strömmar automatiskt ut ur lungorna.
- Känn att din hand på magen rör sig upp och ner när du andas in och ut. Fortsätt andas på detta sätt under några minuter – så länge det känns skönt och du känner dig avslappnad.
- Tänk på att försöka andas med magen när som helst under dagen, till exempel när du känner dig stressad och när du ska somna.



Insomningstekniker

Olika tekniker finns för insomning. Du kan använda tekniken med diafragmaandning, tänka dig en inre bild eller pröva metoden att observera och acceptera utan att ändra.

Somna med hjälp av andningen

Använd andningstekniken med diafragmaandning. Andas lugnt och jämnt med en hand på magen – känn att handen rör sig upp och ner.

Håll dina tankar kvar på andningen och känn att du slappnar av. Pröva att räkna varje andetag. Räkna till 10 andetag och börja sedan om igen. Försök hålla på cirka 10 minuter.

Somna med hjälp av en inre bild

Tänk på en bild som känns positiv och lugn för dig. Det kan vara ett barnomsminne, en sommarutflykt, en skogspromenad eller något annat som du förknippar med lugn och ro. Detta kan du göra då och då under dagen för att förbereda dig för natten. Tänk på denna bild när du lagt dig för att sova och

försök att hålla din uppmärksamhet kvar på den. Om andra tankar kommer emellan – bry dig inte om dem, utan låt dem bara passera. Fortsätt att hålla kvar din inre bild. Försök att känna det lugn och den harmoni som bilden ger dig. Försök att hålla kvar bilden i cirka 10 minuter.

Observera och acceptera utan att ändra

Ibland blir våra försök att lösa problem 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.

Pröva de rekommenderade metoderna i 14 dagar innan du går vidare till sömnskolan steg 4.



Sömnskola steg 4

Tankarnas betydelse

Det är inte bara det som händer oss i livet som avgör hur vi kommer att må. Det har stor betydelse hur vi tänker om det som händer oss. Våra tankar påverkar hur vi kommer att känna och bete oss i olika situationer.

Om du ser en bekant på gatan som inte hälsar tillbaka när du hälsar, kan du tänka olika om orsaken.

Du kan tänka: "Han såg mig inte!" Det leder troligen till att du inte känner något särskilt och nästa gång ni ses hälsar du igen.

Du kan också tänka: "Han är så högfärdig att han hälsar inte på mig!" Det kan leda till att du känner dig så irriterad och arg att du inte hälsar nästa gång ni ses.

Dessa två olika sätt att tänka om situationen kan få dig att känna och handla på helt olika sätt.

Tankarnas betydelse är stor även för sömnen. Om du sover dåligt några nätter och tänker att det kommer att leda till att du blir väldigt trött och inte orkar med det du planerat nästa dag, blir du kanske orolig. Om du blir orolig får du troligtvis ännu svårare att sova, vilket leder till att du blir ännu oroligare för den dåliga sömnen. Du kanske ställer in aktiviteter nästa dag för att du är rädd att inte orka.

Både orostankarna och förändringen av aktivitet kan ytterligare öka grubbel och oro kring sömnen. Du kanske sover en stund på dagen för att kompensera den dåliga nattsömnen och därmed försämras nattsömnen ännu mer.

Tänk istället att det är normalt att sova dåligt ibland och att det inte gör någonting om du är trött på dagen. Du kan genomföra det som du planerat även om du är trött. Då blir du troligen inte orolig, utan sover bättre igen efter någon tid.

Lär dig argumentera mot orostankar

Skriv ner de orostankar du har om din sömn. Tankarnas innehåll kan till exempel vara:

- Jag kommer inte att fungera i morgon...
- Jag kommer att göra bort mig därför att jag är trött...
- Jag kommer inte att orka med det jag ska göra ...
- Jag kommer att bli sur och irriterad och andra blir sura på mig....
- Jag kan bli sjuk av för lite sömn...

När man är trött och orolig är det lätt att tänka negativt. Det är lätt att fastna i negativa tankebanor och det kan vara svårt att se på situationen utifrån flera perspektiv. Man kan fastna i olika typer av tankefällor.

Några exempel:

Katastroftänkande: Jag förstorar upp konsekvenserna av ett problem. Till exempel "om jag inte sover blir jag okoncentrerad och gör bort mig, och mina vänner kommer att överge mig".

Känslomässigt tänkande: Jag utgår ifrån att det jag känner alltid är rätt, till exempel "jag känner mig virrig och trög, alltså är jag det och betar mig så".

Allt eller inget-tänkande: Jag tänker i extrema kategorier, till exempel "om jag inte sover minst åtta timmar kommer jag inte alls att kunna fungera i morgon".

Förstoring av det negativa: Jag förstorar upp betydelsen av ett problem eller en svårighet, till exempel "om jag är trött i morgon och går hem tidigare är hela festen förstörd".

Om du kan identifiera dina negativa tankar och se om de kan vara någon form av tankefälla så kan du träna på att värdera och bedöma trovärdigheten i dina negativa tankar. Det kan du göra genom att ställa olika frågor till dig själv: Skriv ner bevisen för och emot.

Bevis för och emot

Du kan titta på vad som talar för en viss tanke och vad som talar mot samma tanke...

Negativ tanke: "Jag kommer inte att fungera i morgon eftersom jag sovit dåligt".

Bevis för: När jag är trött tänker jag sämre.
Jag glömmer lättare när jag är trött.

Bevis mot: Jag har klarat det här förr även när jag varit trött.
Jag kan genomföra det jag ska även om jag får arbeta långsammare. Man behöver inte alltid prestera på topp.

Du kan också fråga dig själv hur någon annan skulle ha tänkt. Hur skulle din partner tänkt eller någon av dina vänner? Vad skulle du sagt till din bästa vän om han/hon tänkt så här? Har det jag är orolig för hänt någon gång? Är min oro till nytta? Är jag hjälpt av att oroa mig?

Sådana frågor kan också hjälpa dig att hitta andra, mer realistiska tankar att tänka om din sömn.



Känslomässigt 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 uppehåll. 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.

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 bra 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 ska bli färdig i mikron.

Går det att stoppa tankarna?

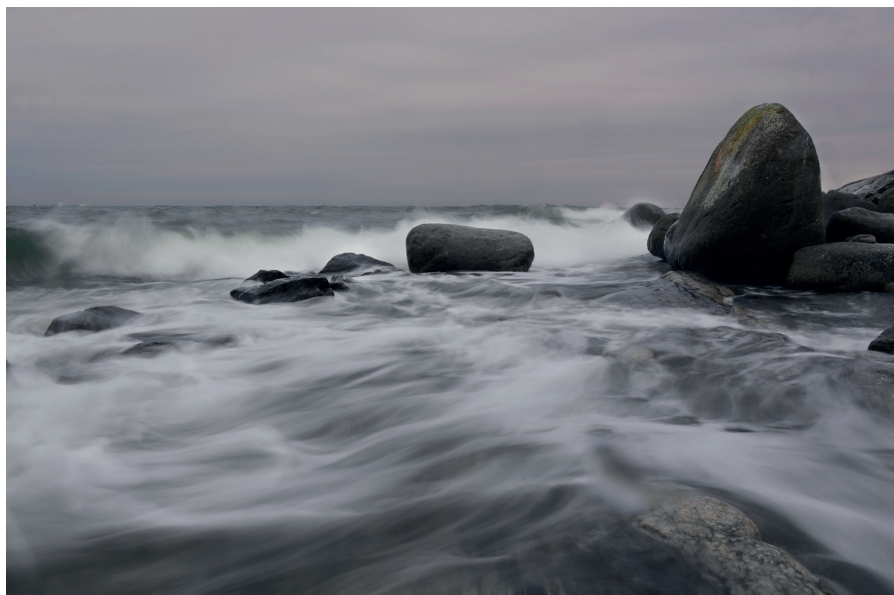
Medveten närvaro är ett sätt att minska tankarna. En enkel metod är att lägga din uppmärksamhet på syn-, hörsel- och känselintryck. Du börjar med öppna ögon och fokuserar:

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.



Några myter om sömn

- Jag behöver åtta timmars sömn.
Fel. Du klarar dig med betydligt mindre.
- Jag måste sova mer i natt för att ta igen den sömn jag förlorade igår.
Fel. Du behöver inte sova fler timmar eftersom sömnen blir djupare och effektivare efter en natt med lite sömn.
- Om jag inte får sova ordentligt kan jag inte fungera i morgon.
Fel. Studier visar att vi presterar bra även efter ett par nätter med dålig sömn.
- Jag har inte sovit en blund.
Fel. Påståendet stämmer sällan när man gör tester i sömnlaboratorium. Upplevelsen av att inte ha sovit kan bero på att du vaknar till när sömnen är ytlig. Du minns bara dina vakna stunder.

Pröva att argumentera mot negativa orostankar eller gör någon av de andra övningarna, och se om sömnen förbättras. Efter 14 dagar går du vidare till sömnskolan steg 5.

Sömnskolan steg 5

Fundera över vad som fungerade i de olika stegen. Kan du göra mer av det? Finns det någon period i sömnskolan då du sovit bättre? Försök tänka igenom i detalj vad som var annorlunda jämfört med det du brukar göra. Om du 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 sovit dåligt en natt? Skriv upp det redan idag så du är beredd.

Om du efter att ha prövat sömnskolan fortfarande har stora besvär finns hjälp att få via din familjeläkare.

Lycka till!



Mer information om sömn och sömnläkemedel

Kontakta närmaste vårdcentral eller Sjukvårdsrådgivningen, tel. 1177 eller www.1177.se

Mer information om Mindfulness hittar du på www.1177.se

Ansvariga för texten i häftet

Detta informationshäfte har producerats och publicerats av Läkemedelskommittén inom Region Västernorrland. Grundmaterialet till häftet är hämtat från Region Uppsala.

*Faktagranskat av Lena Leissner, ÖL, Sömnheten Neurokliniken
Universitetssjukhuset Örebro.*

Sömneffektivitet

Om du själv vill kunna räkna fram din sömneffektivitet och styra ditt sovschema använder du denna formel:

Sömneffektivitet = (faktisk sovtid/din tid i sängen) x 100.

Din tid i sängen är tiden från det att du släcker lampan för att sova, tills dess du kliver upp på morgonen. Faktisk sovtid är den tid du faktiskt sov (det vill säga din tid i sängen minus den tid du var vaken innan du somnade, vakentid under natten samt vakentid på morgonen innan du klev upp).

Exempel:

Eva gick och lade sig 22.00 och klev upp 7.00. Det tog 30 minuter att somna in, hon vaknade till och var vaken 15 minuter under natten, och hon klev upp 45 minuter efter det att hon vaknat. Hon räknar då fram sömneffektiviteten så här:

Tid i sängen = tiden mellan 22.00 och 07.00, det vill säga 9 timmar.

Faktisk sovtid = 9 timmar - 15 min - 30 min - 45 min, det vill säga 7,5 timmar.

$7,5/9 \times 100 = 83,3 \%$

Gör på samma sätt för veckans samtliga dagar så kan du räkna fram veckans genomsnittliga sömneffektivitet.

Justera eventuellt sovschemat

Med stöd av veckans genomsnittliga sömneffektivitet kan du styra nästa veckas sovschema.

- Om du har mindre än 80 % sömneffektivitet - förkorta tiden i sängen med 20 minuter
- Om du har mellan 80 och 85 % - behåll samma tid i sängen som förra veckan
- Om du har mer än 85 % - lägg till cirka 20 minuter per natt.

Fakta om sömnläkemedel

Sömnmedicin ska bara användas under en kort period och vid tillfälliga besvär. Medlen botar inte orsakerna till sömnbesvär, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst.

Sömnmedel är psykofarmaka och påverkar hjärnans funktion. Det finns i dag inget idealiskt sömnmedel och alla sömnmedel har biverkningar.

Nya studier visar att sömnmediciner har mycket begränsad verkan – särskilt hos äldre. Med sömnmedicin sover man i genomsnitt 20 minuter längre per natt och slipper ett uppvaknande varannan natt jämfört med om man tagit placebotabletter (sockerpiller). Detta gäller vid några veckors behandling. Men mycket talar för att den önskvärda effekten av sömnmedel minskar vid längre tids användning.

Sömnmedlens sömngivande effekt vid användning under lång tid är huvudsakligen psykologisk och skiljer sig inte mycket från den man får av placebo.

Vanliga biverkningar, speciellt för personer över 65 år, är dagtrötthet, glömska, yrsel, förvirring och risk att falla. Dessa biverkningar är 4-5 gånger vanligare hos de personer som använder sömnmedel än hos personer som fått placebo. Därtill finns det risk för svårigheter att avsluta sömnmedelsbehandlingen.

Att avsluta sömnmedelsbehandling

Har du ätit sömnmedel under månader eller år kan det vara svårt att sluta direkt. Olika besvär kan uppstå, men de varierar kraftigt mellan olika personer.

Medicineringen minskas vanligen ner under 2-4 veckor genom att dosen halveras varje vecka. Om du tar en tablett kan du pröva med att dela den i två ungefär lika stora delar och ta halva tabletten.

Ta kontakt med din familjeläkare om du ätit sömnmedicin under en längre tid och önskar hjälp med att minska ner och avsluta behandlingen.

Sömndagbok



Sömdagbok vecka.....

	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Tid för sänggående							
Tid för uppstigande							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)							
Använde du sömmedel? Ja eller nej.							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.

1= inte alls 2= lite grand 3= något 4= ganska mycket 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							

Sömdagbok vecka.....

	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Tid för sänggående							
Tid för uppstigande							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)							
Använde du sömmedel? Ja eller nej.							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.

1= inte alls 2= lite grand 3= något 4= ganska mycket 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							

Sömdagbok vecka.....

	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Tid för sänggående							
Tid för uppstigande							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)							
Använde du sömmedel? Ja eller nej.							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.

1= inte alls 2= lite grand 3= något 4= ganska mycket 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							

Sömdagbok vecka.....

	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Tid för sänggående							
Tid för uppstigande							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)							
Använde du sömmedel? Ja eller nej.							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.

1= inte alls 2= lite grand 3= något 4= ganska mycket 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							

Sömdagbok vecka.....

	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Tid för sänggående							
Tid för uppstignande							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)							
Använde du sömmedel? Ja eller nej.							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.

1= inte alls 2= lite grand 3= något 4= ganska mycket 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							

Häftet beställs från lakemedelskommitten@rvn.se

Häftet finns också att läsa på www.rvn.se/somn



Region
Västernorrland

Region Västernorrland, Läkemedelskommittén, 871 85 Härnösand

0611-800 00, www.rvn.se/lk