

2023-10-24 Sov gott!

Sammanfattning från föreläsningen inom Alltid på en tisdag.

Sömn

Vi sover ungefär en tredjedel av våra liv. Sömnen är kroppens sätt att återhämta sig. Sömnproblem är vanliga och det finns många mer eller mindre fungerande råd och tips. Men tänk på att det tar tid att känna resultat om du gör förändringar ditt liv.

Vår sömnritm styrs och regleras från hjärnan, det kan liknas vid en biologisk klocka som ställer in sig efter våra rutiner, men då behöver vi också ha rutiner för att den ska fungera. Sömnklockan talar om för kroppen att det är sovdags genom att vi känner oss sömninga, gäspar, kroppstemperaturen sjunker och kroppen gör sig redo för sömn. Störs rytmen och rutinerna och du kör över sömnsignalerna, fortsätter att vara aktiv, så blir det oftast så att du behöver vänta på att nästa sömntåg går efter ca 1-2 timmar.

Sömnen har olika stadier ytlig, djupsömn och drömsömn (REM sömn).

Sömnen är viktig för återhämtning.

Ibland är sömnen faktiskt bättre än du tror. Alla är vakna korta stunder under natten, men är du vaken mer än två minuter, så minns du det. Har du haft flera uppvaknanden över tre minuter under natten, så kan känslan bli att du har sovit för lite och jättedåligt. Oftast har sömnen varit tillräckligt bra ändå. Har du sovit dåligt under en eller fler nätter så kompenserar kroppen det genom att sova effektivare, dvs djupare nästa natt. Du behöver alltså inte sova mer. Har du sömnproblem – ta ingen tupplur. Den tar av nästa natts sömn och gör att du får svårt att somna på kvällen, kan ta 1-2 timmar längre att somna. Det har också visat sig att även om du har sovit dåligt en eller några nätter, så behöver du inte oroa dig, du presterar lika bra dagen efter ändå. Men, har du haft rejäl sömnbrist under lång tid så kan det påverka prestationen och du kan behöva söka hjälp.

Allmänna råd för bättre sömn

Det finns vissa generella råd för en bättre sömn:

Har rutiner för sänggående och ha ett regelbundet liv.

Sov inte på dagen om du har svårt att sova på natten.

Vistas i dagsljus på dagen och ha mörkt, svalt och tyst när du ska sova.

Undvik kaffe, alkohol och nikotin sent på kvällen.

Varva ner innan sängdags. Hitta din metod eller rutin.

Sängen ska vara en skön plats att sova i och inte kopplas ihop med sömnlöshet, pluggande. Lägg dig inte förrän du är sömning. Har du inte somnat inom en halvtimme, gå ur sängen en liten stund, men undvik skärmar o likn. Prova sen att sova igen.

Tankar och grubbel kan påverka negativt. Kan bli en ond cirkel. Oroar sig för att inte sova – ännu svårare att somna – skapar ännu mer oro inför att sova. Slutar med att du får ännu mer oro eller ångest av oro för att få oro och ångest.

Försök att tänka att det är normalt att sova dåligt ibland och att du presterar lika bra dagen efter i alla fall.

Ibland kan det löna sig:

Att öva på medveten närvaro (finns tips i bildspelet). Så att du kan vara mer här och nu, inte tänka framåt eller bakåt.

Exponering – att tänka ut tankekedjan

Distraktion – att tänka på annat

Skriva av sig sina grubblerier; Vad kan jag göra något åt? Vad måste jag acceptera?

Ett steg i taget till bättre sömn

Steg 1

Ta ett steg i taget – prova vilken metod som passar dig bäst.

Skriv sömndagbok

Fundera igenom den; hur har sömnproblemen uppstått?

Granska dina sömnvanor, vad har påverkat positivt respektive negativt? Gör mer av det som varit positivt.

Något du kan göra annorlunda?

Steg 2

Granska din dag

- Vad har blivit bättre? Leta även efter små positiva förändringar.
- Vilka förändringar har givit resultat?
- Fortsätt med det som fungerar.

Sömnproblem och stress

- Stress stör sömnen och höjer fysisk och mental aktivering.
- Stressreaktioner styrs av hjärnan.
- Varva ner och fundera över vad som stressar.
- Var medveten om att det är svårt att ta till sig råd och genomföra förändringar om stressen är för hög. Även om det är bra råd!

Röra på sig

- Vardagsmotion är viktigt, stresshormonerna minskar av sömn (oro, grubbel och ångest).

Steg 3

Många med sömnproblem ligger för länge i sängen utan att kunna sova – stressen ökar.

Sömnrestriktion är en tuff och tålamodskrävande metod.

- Anpassa tiden i sängen efter till den tid som du faktiskt sover.
- Använd sömndagboken – hur många timmar har du sovit per natt eller per vecka jämfört med den tiden du legat i sängen?
- Om du sovit 6 tim men legat i sängen 8 tim, ska du korta av din tid i sängen med 2 timmar.

- Bestäm utifrån det, vilken tid du ska lägga dig för att sova och vilken tid du ska kliva upp.
- Håll dig till samma tider varje dag under en period.
- Ha tålamod att hålla ut.
- Du kommer att känna dig mer trött under den första tiden.
- Stå ut med tröttheten och för hela tiden sömndagbok så att du har koll.
- När sömnen förbättrats med 85% öka tiden i sängen med 30 minuter.
- Känner du dig pigg och utvilad, trots minskad tid i sängen, då behöver du inte öka tiden i sängen.

Hur gick det?

Fundera på vad som fungerade och har en planering framåt. Planera för risksituationer och hur ska du hantera ett eventuellt bakslag.