



Region Kalmar län



Sov gott naturligt
– för dig med sömnsvärigheter

Vad innebär sömnsvårigheter?

Det är väldigt vanligt med sömnproblem. Det förekommer hos en femtedel av alla män och en tredjedel av alla kvinnor. Svårigheter med sömnen beror vanligen på stress, men kan även bero på ångest, nedstämdhet och kroppsliga besvär.

Det finns tre huvudfaktorer som påverkar sömnen:

1. Hur länge vi har varit vakna sedan föregående sömnperiod
2. Dygnsrytmen och vår inre biologiska klocka
3. Stress och aktiveringsnivån

Dålig sömn påverkar oftast det vakna tillståndet och det är vanligt att känna trötthet, irritation, nedstämdhet, värk i kroppen samt koncentrationssvårigheter. Sömnproblem leder ofta till oro och ökad stress, som i sin tur försvårar sömnen, det blir alltså ofta en ond cirkel.

Det här behöver du för att sova bättre:

- 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
- Ha tålamod

Varför är det viktigt med sömn?

När vi sover så går kroppen och hjärnan in i ett vilotillstånd där aktiveringsnivån, pulsen, kroppstemperaturen och blodtrycket sjunker. Det är ett tillfälle för kroppen och hjärnan att återhämta sig. Immunförsvaret är som mest aktivt när vi sover, det är därför vi sover mer när vi är sjuka.

Sömnbehovet minskar successivt med åren

Vuxna sover 6–9 timmar per dygn, med det finns stora individuella variationer. Det nyfödda barnet sover cirka 20 timmar per dygn. 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 ytligare 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.

Dygnsrytm

Människan har genom evolutionen anpassats till att vara aktiv på dagen och vilande på natten. Eftersom vårt synsinne inte är mörkeranpassat, så har vi varit beroende av dagsljus för att överleva. Vårt mentala och fysiologiska fungerande styrs från mellanhjärnan i cykler på cirka 24 timmar. Kroppstemperatur och melatoninhalt ("mörkerhormon") är två tydliga markörer för detta. Kroppstemperaturen är som lägst mitt i natten, medan utsöndringen av melatonin då är som högst.



Sömnstadier och sömncyklar

Sömnen återkommer under natten i cykler på cirka 1½ timme. Normalt har man 4-6 sömncykler under en natt. Under de första sömncyklerna sover vi större andel djupsömn än senare under natten. Efter de 3-4 första timmarnas sömn har vi fått den djupsömn vi behöver. REM-perioderna blir längre med varje sömncykel. Om vi sover tills vi vaknar av oss själva, sker detta ofta i anslutning till en REM-period med drömmar.

Sömnsystemet är flexibelt och anpassas till sömnbehovet, så att djupsömnen upptar en proportionerligt större del av sömnen om vi sovit bristfälligt eller för lite. Ibland kan det dock dröja ett eller par dygn innan djupsömnen får en större del av sömncykeln.

Varje cykel har olika typer av sömn och det finns fem olika sömnstadier:

- **Stadium 1** - övergång från vaket tillstånd till sömn
- **Stadium 2** – "bassömn", som utgör cirka hälften av all sömn under natten
- **Stadium 3 och 4** – djupsömn, som uppgår till 10-15 % av den totala sömnen. Detta är den viktigaste fasen för hjärnans återhämtning.
- **REM-sömn (Rapid Eye Movement)** – drömsömn som innebär högre fysiologisk uppvarvning (blodtryck, andning, puls) medan musklerna är helt avslappnade. Frontalloberna i hjärnan sover, medan de delar av hjärnan som hanterar känslor, minnen, syn- och hörselintryck är aktiverade som under vakenhet. REM-sömnen är viktig för minnesinlagring och bearbetning av känslor.



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 och mycket talar för att den önskvärda effekten av sömnmedel minskar vid längre tids användning.

Vanliga biverkningar 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 trappas vanligen ner under 2–3 veckor genom att dosen halveras varje vecka. Om du bara tar en tablett kan du pröva med att dela den i två ungefär lika stora delar och ta halva tablett.

Vad kan man göra för att få en bättre sömn?

Rutiner för sänggående

Det är bra att hitta en rutin för sänggående eftersom det så småningom blir en signal för dig att slappna av och somna. Det är individuellt vilken rutin som passar bäst, det är därför bra att utgå ifrån dig själv. Här följer några tips på sådant som kan vara bra rutiner för att gå och lägga sig:

- Gå igenom morgondagen tidigt på kvällen, inte när du har lagt dig.
- Gör en avslappningsövning.
- Dra ner på belysningen en eller ett par timmar innan det är dags att sova.
- Varva ned med en lugn avaktiverande aktivitet, till exempel dricka te och läsa, dock inte något som är alltför spännande.
- Lägg ner ungefär en halvtimme på direkta förberedelser som till exempel att borsta tänderna, byta om till pyjamas, dra ner rullgardin, ta av överkast och vädra en stund.
- Gör EN sak i taget. När du borstar tänderna, ägna dig helt och hållet åt det.

Sömndagbok och sovschema

För att få lite bättre koll på sin sömn och sovvanor kan det vara bra att föra sömndagbok. Där kan man skriva när man lägger sig och går upp, om man tar någon tupplur på dagtid samt hur man tycker nattsömnen har varit.

Tips för en god natts sömn

- Sov inte på dagen. Det försvårar insomnandet på kvällen. Tidigare förlorad nattsömn tas igen genom att kroppen anpassar sömnstadierna så att kroppen ändå får den viktigaste sömnen.
- Undvik aktiviteter som att titta på TV, läsa, surfa och äta i sängen. Det ska vara en plats för att sova i. Låt om möjligt sovrummet vara avsett enbart för att sova i.
- Kan du inte somna inom ca 30 minuter, gå upp en stund! Sängen ska förknippas med sömn. Kan du inte sova är det bättre att gå upp en stund och göra något lagom tråkigt och vilsamt, ca 10 minuter är lagom.
- Undvik skärmar som TV, dator och mobiltelefon en timme innan sänggående. Ljuset från skärmarna gör att hjärnan blir mer vaken och det blir då svårare att koppla av och sova.
- Ha regelbundna tider när du går upp och när du lägger dig, även på lediga dagar. Varva ner innan du ska lägga dig och skapa en rutin för sänggående.
- Undvik uppiggande mat och dryck innan du lägger dig. Alkohol, nikotin och koffein bör undvikas 4-6 timmar innan sänggående. Undvik även stora måltider sent på kvällen.
- Motionera regelbundet, det har en positiv inverkan på sömnen. Men undvik att motionera 3 timmar innan du ska sova, kroppen behöver hinna gå ner i varv.
- Ha det svalt, mörkt och tyst i sovrummet. Det är också viktigt med en bekväm säng, kudde och täcke.
- Ha en avslappnad inställning när du lägger dig och tänk "somnar jag så somnar jag".

Två myter om sömn

- 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.

Återhämtning vid stress

Stress är en vanlig orsak till att sova dåligt. Därför är det också viktigt att arbeta med stress om du har sömnsvårigheter. Vi behöver balans mellan aktivitet och återhämtning i vardagen. Fundera över vad som är återhämtning och avkoppling för dig och planera sedan in några av dessa återhämtningsaktiviteter varje dag. Tillåt dig själv att få vila mellan olika aktiviteter. Det är bra att regelbundet ha någon form av nedvarvning, till exempel andningsövningar eller något annat som passar dig.



Region Kalmar län