

Allmänna råd för bättre sömn

Ett regelbundet liv

Om du har problem med sömnen är det viktigt att du lägger dig och stiger upp vid samma tid varje dag - 7 dagar i veckan - så att kroppen vänjer sig vid att sova vid den tiden. Du ställer på så vis in din biologiska sömnklocka igen.

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.

Vistas i dagsljus under dagen

Växlingarna mellan ljus och mörker är viktiga för att din biologiska klocka ska fungera. För att bli pigg under dagen kan du ta promenader ute i dagsljuset. Dämpa belysningen på kvällen.

Miljön i sovrummet

Om sovrummet är mörkt, tyst och svalt är det lättare att somna. Störs du av ljus eller ljud kan ögonmask och öronproppar hjälpa.

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.

Var lagom mätt när du lägger dig

Undvik att äta en kraftig måltid på kvällen, men gå heller inte och lägg dig hungrig. Hunger aktiverar kroppens stresssystem och påverkar sömnen negativt.

Kaffe, alkohol och nikotin stör sömnen

Koffeinhaltiga drycker och alkohol försämrar sömnen. Både insomning, sömndjup och hur länge du sover påverkas av koffein. Det kan vara bra att inte dricka kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker som te, Cola eller energidrycker sent på dagen. Här finns stora individuella variationer eftersom vi är olika känsliga för koffeinets effekt. Prova dig fram. Alkohol kan ha en avslappnande effekt som kan göra att du somnar lättare, men sömnens kvalitet försämras och du vaknar tidigare. Även nikotin i olika former stimulerar hjärnan och påverkar därför sömnen negativt.

Koppla ner inför sömnen

Ljuset från datorskärmar, surfplattor och mobiltelefoner aktiverar hjärnan och motverkar de sömngivande signalerna. Stäng av datorn och välj hellre en bok än plattan timmarna innan du lägger dig. Sätt mobiltelefonen på ljudlöst under natten.

Lägg undan klockan

Ta bort möjligheten att titta på klockan under natten. Det kan öka stressen att se hur minuterna sniglar sig framåt eller att veta att det bara är två timmar tills du ska stiga upp. Det är lätt att tänka "Jag måste somna nu, annars kommer jag inte att orka i morgon."

Varva ner innan du går till sängs

Det finns olika metoder och huskurer som du kan testa för att varva ner och slappna av. Det kan hjälpa dig att lämna problem och orostankar utanför sovrummet. Alla metoder passar inte alla, så du får prova dig fram för att se vad som kan hjälpa. Ett varmt bad, läsa en tidning, lyssna på musik, dricka en kopp varm mjölk kan kännas rogivande.

Sängen – en plats där du sover

Det är viktigt att sängen återtar sin funktion som en plats där du sover. Sängen får inte förknippas med sömlösa timmar. Gå inte och lägg dig förrän du är sömnig. Gå upp om du inte somnat efter cirka 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 i ett annat rum och gör saker som känns lugna och behagliga. Kanske lyssna på skön musik. När du känner dig sömnig går du tillbaka till sängen. Om du fortfarande inte kan somna, gör om samma sak igen. Lär dig att lyssna på dina sömnsignaler till exempel att du gäspar och ögonlocken känns tunga.

Granska din dag

Känner du dig trött och vilar mycket på dagen? Kanske behöver du i stället göra något som ger energi. Det är lätt att tappa bort roliga och energigivande aktiviteter om man är trött. Hur är det för dig? Eller har du för mycket att göra? Stressar du? Då är det kanske dags att börja säga nej och prioritera.

Källa: Sov gott. En liten bok för sömlösa och andra som vill sova bättre, sid 7–9. Karin Bengtsson, överläkare, Region Kronoberg. 2007.