

Varför behöver vi sova?

Vi behöver sömn för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Kroppen läker sig, den tar hand om skadade celler och producerar nya. Dygnet runt och framför allt under sömnen bildas uppbyggande hormoner. Sömn är också viktig för vår minnesfunktion och för att vårt immunförsvar ska fungera bra.

En vuxen person behöver mellan sex och nio timmars sömn per dygn. Några nätter med störd sömn är ingen fara, men sover man för lite natt efter natt kan hälsan påverkas. Sömnbehovet brukar bli mindre ju äldre vi blir. Sömn blir ytligare och djupsömnen blir allt kortare. Detta är helt normalt och innebär ingen risk för hälsan.

Sömnproblem

Ungefär 25 procent av alla vuxna har problem med sömnen. Vissa vaknar efter några timmar sömn och har sedan svårt att somna om. Stress, tankar och oro kan ha en negativ inverkan på sömnen. Smärtproblematik och medicinbiverkningar kan också spela roll gällande sömnen. Då sömnen är så betydelsefull för vår psykiska hälsa är det viktigt att sköta sin sömn.

Tips för att sova bättre

- Försök att gå till sängs och stiga upp samma tid varje dygn. Det kan vara bra att tänka på att vi behöver vara vakna i 16 timmar för att kunna sova gott på natten.
- Undvik att äta middag för sent och undvika att dricka kaffe, te, coca-cola eller annan dryck som innehåller koffein.
- Se till att ha lagom svalt, mörkt, tyst och välventilerat i sovrummet.
- Skaffa en bekväm säng och en skön kudde.
- Undvik alkohol som gör att sömnen blir ytligare och mer orolig än den annars skulle ha varit. Alkohol kan också bidra till att du snarkar mer.
- Undvik att titta på klockan vid uppvaknade, det kan vara en stressfaktor.
- Stäng av datorer och mobiler nattetid.
- Regelbunden motion, t.ex. promenader ca 30–60 minuter om dagen, förstärker djupsömnen.
- Försök att vistas ute en liten stund varje dag, dagsljus gynnar sömnen.
- Undvik problemlösning innan du ska sova eller om du vaknar på natten. Skriv ned problemen på ett papper i stället och försök lösa dem på dagen.
- Använd öronproppar om du besväras av yttre ljud.
- Sov inte på dagen för att kompensera nattens brist på sömn.

Om det ändå inte går att sova, försök att tänka på hur skönt det är att vila i din bekväma säng. Lyssna på lugn musik eller avslappnings-CD; sådana finns att köpa på apoteket eller att ladda ned som app till mobilen.

Avslappning

- Sitt rakt och slappna av i axlarna. Sänk blicken till golvet framför dig och slut ögonen något.
- Flytta nu uppmärksamheten till din andning. Känn hur luften strömmar in genom din näsa, ner genom halsen och fyller lungorna. Andas sedan ut igen genom munnen. Försök att följa luftens väg genom varje andetag.
- Var öppen för alla tankar som kan tänkas dyka upp i stunden. Försök att inte fastna i dem, utan lägg bara märke till dem, och flytta sedan varsamt din uppmärksamhet tillbaka till din andning.
- Se dina tankar som löv som flyter förbi i en å: de kommer och går, men omgivningen är fortfarande densamma. I stället för att gå in i dina tankar och följa dem – försök att bara betrakta dem som löv som flyter förbi.
- Försök att inte döma dina tankar utan bara iaktta det som passerar. Du är inte dina tankar, du är mycket mer än dina tankar.
- Ta några djupa andetag och när du känner dig redo kan du nu komma tillbaka hit till rummet.

Produktion: Kungälv's sjukhus 2013 | Text: psykiatriska kliniken | Bild: Plainpicture/ohner | Tryck: Regiontryckeriet



Sömn

Psykiatriska kliniken,
Kungälv's sjukhus, 442 83 Kungälv
Tfn 0303-980 00
www.vgregion.se/ks