

Sömnsvårigheter, Hälso- och sjukvårdsavdelningen 2014
Uppdaterad 2017

Grafisk formgivning & produktion:
Regiontryckeriet

Mars 2017

Beställs via Marknadsplatsen

Har du svårt att sova?



Tillfälliga sömnbesvär

Det är vanligt att vi sover dåligt emellanåt. Det kan vara yttre saker som stör såsom buller och värme, att vi inte sover i vår egen säng, att vi är förkylda, att vi oroar oss för något eller känner förväntan inför exempelvis en resa. Oftast återgår sömnen till det normala när situationen blir som vanligt igen.

Om besvären fortsätter

Om sömnbesvären blir långvariga behöver de utredas. För de vanligaste besvären hjälper psykologisk behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT). Behandlingen ger dig ökad kunskap om din sömn och hur dina reaktioner och din livsstil påverkar sömnen. Målet är att stödja sådant som gynnar sömnen och minska sådant som kan störa sömnen.

Läkemedel är ett andrahandsalternativ och ska endast användas vid behov under en begränsad period och alltid i kombination med medicinfri behandling. Vissa sömnläkemedel kan skapa beroende, även vid låga doser. Sömnläkemedel kan ge försämrad sömnkvalitet och biverkningar i form av ökad trötthet med risk för nedsatt uppmärksamhet, exempelvis vid bilkörning. Om du är äldre finns det också en ökad risk för fallskador.

Det här kan du göra själv vid sömnbesvär

- Försök att acceptera att sömnen emellanåt är sämre.
- Försök lita på att sömnen balanserar sig själv med tiden.
- Håll regelbundna sovtider – framför allt är det viktigt att du stiger upp vid samma tid alla veckans dagar.
- Försök att vara aktiv på dagen, motionera gärna regelbundet. Förlägg mer intensiv träning tidigt på kvällen
- Försök att varva ner på kvällen gärna med en återkommande kvällsrutin.
- Lär dig en avslappningsteknik som du kan använda när du känner dig spänd, stressad och ångestfylld. Om du har svårt att somna eller svårt att somna om när du vaknar på natten – ligg inte kvar för länge. Stig upp och gör något annat en stund. Återvänd till sängen när du känner dig dåsig/trött eller efter ca 20 min och gör ett nytt försök. Upprepa vid behov.
- Försök undvika tupplurar men om du tar en gör det minst 5-6 timmar före sänggåendet och max 20 minuter.
- Försök ordna en god sovmiljö – mörk, lugn, tyst och sval.
- Lägg dig inte hungrig eller alltför mätt.
- Både koffein, nikotin och alkohol kan störa sömnen.

Du kan läsa mer om sömn och sömnproblem på:

www.1177.se