

Sömnhygien - Vad du kan göra för att sova bättre

För de flesta människor är det en naturlig process att somna och att bibehålla sömnen genom hela natten. Andra kan ha stora problem att somna eller vaknar flera gånger varje natt. För att sova bättre kan man prova vissa sömnhygieniska råd:

Stimulantia

- Koffein stimulerar hjärnan och påverkar sömnen negativt. Man bör därför inte dricka kaffe, te, Coca-Cola, choklad mm de sista timmarna innan man lägger sig.
- Nikotin är en annan stimulerande drog. Rökare som slutar kan förväntas somna snabbare och vakna mer sällan under natten, när de väl kommit över nikotinabstinensen.

Alkohol

- En av alkoholens effekter är att hjärnaktiviteten blir långsammare. Alkohol på kvällen kan visserligen göra det lättare att somna men kommer att störa sömnen under natten. Alkohol bör därför undvikas 6 timmar före sänggående.

Motion

- Regelbunden motion ger en positiv effekt på sömnen, men bör undvikas 4 timmar före sänggående.

Sovrumsmiljö

- En bekväm säng i ett mörkt, svalt och tyst rum ökar chanserna för att få en god nattsömn.

Mat

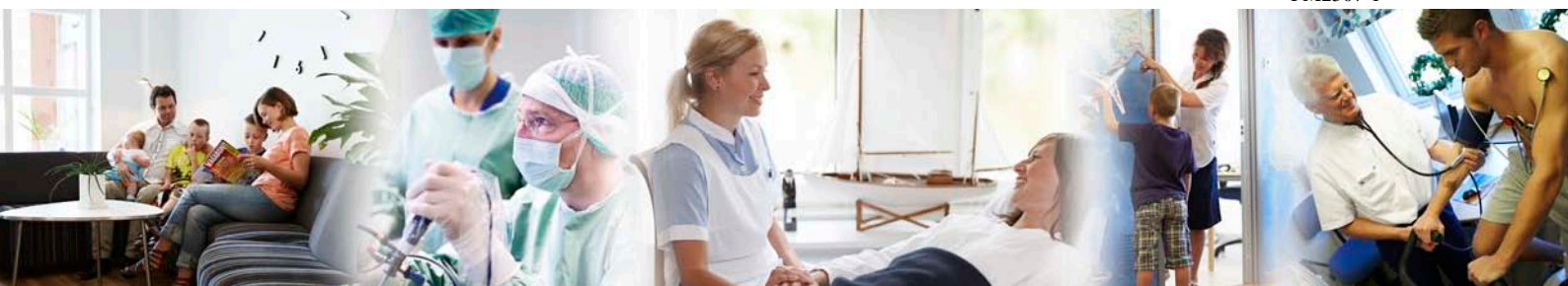
- En stadig kvällsmåltid kan göra det svårare att somna och att bibehålla nattsömnen. Ett lätt måltid t ex ett glas mjölk och en smörgås kan istället göra det lättare att somna.

Minska tiden du ligger vaken i sängen

Stress är skuld till många sömnproblem. Människor som har svårt att somna skaffar sig ibland ovanor som tupplurar, kvällskaffe, en sängfösare mm, för att anpassa sig till sömnproblemen. Dessa ovanor kan sedan bli kvar när det ursprungliga problemet, t ex stress, är borta. Efter en tid kan de lätt uppstå negativa förväntningar inför sänggåendet. ”Nu kommer jag att ligga vaken till kl 3 igen”. För att komma tillrätta med det kan man prova något som kallas stimulikontroll.

Stimulikontroll

1. Syftar till att minska den tid man ligger vaken i sängen.
2. Försök att somna först när du är trött.



3. Om du inte kan somna eller vaknar och inte kan somna om, ska du lämna sovrummet och göra något annat, ex läsa en bok. När du känner dig trött igen går du och lägger dig. Du kan behöva upprepa detta flera gånger under natten.
4. Stig upp samma tid varje morgon. Även när du är ledig.
5. Använd sovrummet endast för sömn och sex.

6. Undvik tupplurar på dagarna. Om sömnheten blir alltför stor kan du lägga dig och sova, men högst 20 minuter och inte efter kl. 15.00.

Stresshantering

Som nämnts tidigare är en av de vanligaste orsakerna till sömnproblem stress. Att ta sig tid att slappna av och ”varva ner” före sänggåendet kan vara bra. Likaså att prata med en nära vän