Sov gott

En liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre
Sovgott

En liten bok för sömlösa och andra som vill sova bättre
## INnehåll

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Sida</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Att sova gott igen</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Du har en egen sömnklocka</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Sömn har olika stader</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Ungdomars sömn</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvalitet eller kvantitet</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Sömnens är viktig för återhämtningen</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Ibland är sömnens bättre än du tror</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Du tar snabbt igen förlorad sömn</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Om tuppluren</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Sömnproblemets onda cirkel</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Sömn och psykisk hälsa hänger ihop</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Ett steg i taget till bättre sömn</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>STEG 1</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Allmänna råd för en bättre sömn</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Granska din dag</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Hittade du något som du kan ändra på?</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>STEG 2</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>Fundera igenom vad som blivit bättre</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Sömnproblem och stress</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Rör du dig tillräckligt?</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Övningar som kan hjälpa dig</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>STEG 3</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>Grubbleri och tankarnas betydelse</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Hur har det gått?</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>Myter om sömn</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>Behöver du mer hjälp?</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Boktips</td>
<td>33</td>
</tr>
</tbody>
</table>
VI SOVER UNGEFÄR EN TREDJEDEL AV VÅRT LIV. Sömnen är kroppens sätt att återhämta sig. En god sömn gör att vi lättare klarar av vardagen med dess utmaningar och krav.


Men kanske är dina sömnproblem långvariga och påverkar dig negativt. Då kan det vara bra att veta att det finns mycket kunskap om sömn. Bland annat vad som påverkar sömn positivt och negativt.

På följande sidor kan du läsa mer om det och vad du själv kan göra, oavsett om du är tonåring, mitt i livet eller lite äldre.

När du följer råden, tänk på att det kan ta lite tid innan du märker tydliga resultat. Försök notera små positiva förändringar som tecken på att du är på rätt väg. Kom ihåg att all förändring börjar med ett litet steg i rätt riktning!

Om du har haft sömnproblem under många år kan det vara klokt att påminna sig om att det inte går att förändra på någon vecka.
Du har en egen sömnklocka


Har du en oregelbunden dygnsrytm, till exempel på grund av skiftarbete, blir det svårare för den biologiska klockan att ge sömsignaler vid rätt tid, vilket ökar risken för sömnbesvär.

Sömnens har olika stadier


I början av natten dominerar sömnen av den djupa sömnen med kortare perioder då du drömer. Därefter blir perioderna med djupsömn kortare och perioderna med djupsömn längre.

När du blir äldre ändras sömnmönstret. Det beror bland annat på att hormoner, som produceras under djupsömnens, inte behövs i samma utsträckning längre. Du sover ytligare och blir mer lättväckt.

Som vuxen är det normalt med 6-8 timmars sömn per dygn, men behovet minskar med åldern. För ungdomar i tonåren är sömnbehovet större, då rekommenderas 8-10 timmars sömn per dygn.
I början av natten domineras sömnen av den djupa sömnen med kortare perioder då man drömer. Därefter blir perioderna med djupsöm kortare och perioderna med drömsöm längre.
Ungdomars sömn

Nästan hälften av Sveriges ungdomar sover mindre än åtta timmar per dygn enligt aktuell forskning. Det är också visat att tonåringar som sover tillräckligt, 8-10 timmar, har bättre koncentrationsförmåga, bättre betyg och bättre fysisk och psykisk hälsa.


Biologiska förändringar under tonåren förklarar i stor utsträckning varför ungdomar föredrar att lägga sig senare, jämfört med yngre barn. Utöver de
biologiska förändringarna finns det många andra anledningar att vara uppe sent: Du kanske själv kan börja bestämma när det är dags att lägga dig, skolan blir alltmer krävande och du har tillgång till information, underhållning och vänner dygnet runt via internet och sociala medier.

Det är lätt att glömma bort att det är dags att sova när du är uppslukad av att chatta med vänner.

Oavsett om du använder mobilen för att du har svårt att somna eller om du fastnar på skärmen och därför lägger dig sent så tänk på följande (och det gäller både vuxna och barn, såklart):

Stäng av mobil, dator, surfplatta minst 30 minuter innan du ska sova - ersätt den tiden med andra lugna aktiviteter som du gillar, till exempel läsa en bok, det kan vara familjens kvällsrutin.

Lägg mobilen i ett annat rum än ditt sovrum på natten, familjen kan ha en gemensam låda.

Använd en väckarklocka istället för att ha mobilen i sovrummet.

Låt inte mobilen ta tid från andra viktiga aktiviteter, så att du kanske måste göra läxorna sent på kvällen. Lägg mobilen i ett annat rum om du behöver fokusera på en uppgift.
Kvalitet eller kvantitet


Sömnen är viktig för återhämtningen

Sömnen behövs för att vi ska återhämta oss och må bra. Under sömnen varvar kroppen ner. Blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen minskar, andetagen blir färre och musklerna slappnar av. Även hjärnans aktivitet varvar ner, men samtidigt lagras och bearbetas minnen, ny kunskap och intrryck från dagen.

Under sömnen byggs kroppen upp och repareras. Immunsystemet aktiveras och vissa viktiga hormoner frisätts i kroppen, medan bildningen av stresshormoner minskar.
Ibland är sömnen bättre än du tror

*Bra sömn trots vakenhet*


*Känner du dig trött på morgonen?*


Bedöm därför din nattsömn beroende på hur du mår längre fram på dagen.

**Du tar snabbt igen förlorad sömn**

En eller ett par sömnlösa nätter är ingen katastrof. Du kompenserar den förlorade sömnen natten därpå genom att sova extra djupt.
Om tuppluren

En tupplur kan minska nästa natts sömnbefov. Om du har svårt att sova på natten, undvik att sova under dagen. Om du ändå tar en tupplur bör den vara max 20–30 minuter lång. Den får inte vara för lång så att du kommer ner för djupt i sömn och inte ske för sent på dagen.

Sömnproblemets onda cirkel

Nästan alla sover dåligt någon gång. Då kan du känna dig trött och mindre kreativ dagen efter, men ändå klara av det du ska göra.


Sömn och psykisk hälsa hänger ihop


Det är viktigt att uppmärksamma och behandla sömnproblem vid psykisk ohälsa. Den psykiatiska sjukdomen ska behandlas specifikt, men framgångsrik behandling mot sömnbesvären kan leda till snabbare tillfrisknande och minska risken för återfall.
Om du har svårt att sova på natten, undvik tuppluren helt.
Ett steg i taget till bättre sömn

Här får du några förslag på sådant som kan förbättra din sömn. Ta ett steg i taget och prova hur metoderna passar dig. Ge dig själv god tid, har dina sömnproblem varat länge kan du behöva mer tid för att hitta tillbaka till en normal sömn.
**Steg 1**

**Skriv sömndagbok**

För att du ska få en tydligare bild av sömnproblemen och kunna följa vad som händer, är det bra med en sömndagbok.


Hittar du något som kan ha påverkat sömnen positivt eller negativt? Kan du göra mer av det som påverkat sömnen positivt?

**Fundera igenom hur dina sömnproblem har uppstått**

Fundera igenom hur dina sömnproblem har uppstått

Varför började dina sömnproblem? Oro? Stress?

Varför har du fortsatta sömnproblem?

Livssituationen? Oro? Ond cirkel? Vad kan du själv göra?

**Granska dina sömnvanor**

Finns det något du kan göra annorlunda? Fundera på hur du har det nu, läs igenom råden här i boken och prova dig fram.

---

**SÖMNDARBOK**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vecka</th>
<th>mån/mån</th>
<th>tis/ons</th>
<th>ons/tor</th>
<th>tor/fre</th>
<th>fre/lör</th>
<th>lör/sön</th>
<th>sön/mån</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tid för sänggående</td>
<td>22.35</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tid för uppstignande</td>
<td>6.40</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hur lång tid tog det att somna?</td>
<td>55 min</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Har du vaknat under natten?</td>
<td>Nej</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Annat plats? Hur långt var du sittit?</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Användade du sömnmedel? Ja eller nej</td>
<td>Nej</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hur nära tidigare, minuter, hur du sovit?</td>
<td>4 tim</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hur du sovit under dagen?</td>
<td>30 min</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>har du sovit under dagen?</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1= inte alls, 2= lite grand, 3= något, 4= ganska mycket, 5= mycket</td>
<td>2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Boktryck med en stifta hur du längt dig under dagen.
Allmänna råd för en 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 - sju 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.

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

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 stressystem och påverkar sömnen negativt.
Snarkning

Kaffe, alkohol och nikotin stör sömnen

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
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

Alla metoder passar inte alla, så du får prova dig fram för att se vad som kan hjälpa. Ett varmt bad, att läsa en tidning, lyssna på lugn musik eller dricka en kopp varm mjölk kan känna sig rogvande.
Sängen – en plats där du sover


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?


Hittade du något som du kan ändra på?

Ändra en sak i taget och skriv ner i sömndagboken. Det kan ta lite tid innan du ser tydliga effekter av en förändring. Ändra inte för mycket på en gång.

Det är bättre att ta ett litet steg i taget. Håll fast vid det som du ändrat på och gör mer av det innan du tar nästa steg.

Pröva de allmänna råden och skriv sömndagbok i 14 dagar innan du går vidare till steg 2.
Steg 2

Fundera igenom vad som blivit bättre
Fundera igenom vad som blivit bättre
Leta även efter små tecken på positiva förändringar, sådana som är lätta att förbise. Här kan du ta hjälp av din sömndagbok. Fortsätt med det som fungerat. Kan du göra mer av det?

Sömnproblem och stress

Rör du dig tillräckligt?

Övningar som kan hjälpa dig
Övningar som kan hjälpa dig

Träna avslappning

Om kroppen lär sig slappa av är det lättare att somna. Här kommer tips på en övning:

Andas med magen - bukandning

Bukandning hjälper till att sänka stressnivån i kroppen, avlastar muskler runt bröstkorg, nacke och huvud samt förbättrar ditt syreupptag.

Gör så här:

- Sätt dig i en bekväm stol med bra stöd för ryggen. Du kan också ligga på rygg med lätt uppböjda knän.
- Andas lugnt genom näsan.
- Känn att din hand på magen rör sig upp och ner när du andas in och ut. Fortsätt andas på det här sättet under några minuter - så länge det känns skönt och du känner dig avslappnad.
- Tänk på att försöka andas med magen när som helst under dagen, till exempel när du känner dig stressad och när du ska somna.
Tänk på en bild som känns positiv och lugn för dig.

**Insomningstekniker**

Det finns olika tekniker för insomning. Du kan använda tekniken med bukandning eller tänka dig en inre bild.

**Somna med hjälp av bukandning**


**Somna med hjälp av en inre bild**


Sömnrestriktion är en tuff metod som kräver uthållighet och tålamod. Du kommer att känna dig mer trött den första tiden.
**Steg 3**

**Sömnrestriktion**

Många personer med sömnproblem ligger i sängen mycket längre tid än den tid de verkligen sover. Det ökar stressen för att inte kunna sova. Det leder också till att sängen förknippas med vakenhet i stället för att förknippas med sömn.

**Anpassa tiden i sängen**


Håll samma tider varje kväll och varje morgon. Du bör dock aldrig ligga i sängen mindre än fem timmar.

**Ha tålmod att hålla ut**


Kom ihåg att du kan behöva pröva en rekommenderad metod i 14 dagar innan du når resultat!
Grubbleri och tankarnas betydelse

En av de vanligaste anledningarna till sömnbesvär är oro och grubbleri. Den lugna stunden då du ligger i sängen för att sova, bjuder in många olika tankar. Saker som du har i bakhuvudet kommer fram: ”vad behöver jag göra imorgon, vad skulle jag ha gjort idag”, problem på jobbet eller i hemmet.


Problemet blir då att kroppen går upp i varv och förbereds för aktiviteter medan du vill koppla av, gå ner i varv och sova. Du får istället svårt att somna trots att du egentligen är trött. Oro och grubbleri kan vara en del av vanlig stress som förekommer i livet.

För att kunna sova är det därför viktigt att du kan varva ner inför läggs-dags och koppla bort oro och grubbleri.

Identifiera tankar som oroar, hantera dem under dagen

Lägg grubbleri och tankar åt sidan på kvällen. Sätt i stället av en tid under dagen för att tänka igenom dem, och kanske skriva ner dina tankar. Det gör att du slipper grubbla nattetid men ändå kan hantera de eventuella problem som orsaker grubbleriet.
Hur har det gått?


Myter om sömn

Det finns många myter om sömnen som är felaktiga och kan ge negativa orostankar.

"Jag behöver åtta timmars sömn."
De flesta behöver 7-8 timmars sömn. Men om du en natt sover 1-2 timmar mindre påverkar det inte prestationsförmågan dagen efter. Om du gradvis minskar sin sovtid med exempelvis 15 minuter i veckan, ställer kroppen om sig så att sömnen blir "effektivare".

Mängden djupsömn ökar och du fungerar bra dagen efter. Sömnen kan på det sättet långsamt minskas ner till 5-6 timmar per natt.

"Jag måste sova mer i natt för att ta igen sömnen jag förlorade i går."
Du behöver inte sova fler timmar eftersom sömnen blir djupare och effektivare.

"Om jag inte får sova ordentligt så kan jag inte fungera i morgon."
Studier visar att du faktiskt presterar rätt bra även efter en natt med dålig sömn. Men om sömnbristen kvarstår natt efter natt under en längre tid påverkas prestation och vakenhetsgrad.

"Jag har inte sovit en blund."
Behöver du mer hjälp?

Om du inte lyckas lösa dina sömnproblem själv med hjälp av tipsen i boken, kan det vara dags att ta kontakt med vården. Olika former av stöd erbjuds i våra regioner, till exempel internetbaserad kognitiv beteendeterapi (KBT) och Hälsocenter med hälsovågledare. Ta kontakt med din vårdcentral eller sök information på 1177.

**Kognitiv beteendeterapi**

KBT går ut på att ändra tankemönster och beteende. Genom att ändra beteende och tankar kan du förbättra din sömn. Detta sker strukturerat, stegvis, i samarbete med terapeut eller terapiprogram, med utgångspunkt i den aktuella situationen och målgång i den önskade.

Du kan se råden du får i den här boken som en introduktion till KBT.

Vill du veta mer, se under boktips på sid 33.

**Läkemedel**

*Melatonin*


*Övriga sömnmedel*

Sömnmedel kan användas tillfälligt när inget annat fungerar och om du upplever att sömnsvårigheterna gör det svårt att fungera dagtid. Sömnmedel botar inte orsakerna bakom sömnbesvären, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst.

**Effekt**

Effekten av sömnmedel är ofta blygsam, du sover cirka en halvtimme längre och vaknar kanske en gång mindre under natten.


Undvik att använda sömn- och insomningstabletter flera veckor i sträck. De flesta är narkotikaklassade på grund av att de är tillvänjande.
Effekten av sömnmedel är ofta blygsam, du sover cirka en halvtimme längre och vaknar kanske en gång mindre under natten.


**Biverkningar**


**Att avsluta behandling med sömnmedel**

När du avslutar en behandling som pågått under en längre tid kan du drabbas av försämrad sömn som en reaktion på att läkemedlet inte längre används. Försök att acceptera några nätter med dålig sömn, och se om det inte blir bättre efter några nätter. En långvarig sömnmedicinering kan minskas stegvis genom att halvera dosen varje vecka under 2–3 veckor. Om du till exempel tar en tablett till kvällen kan du prova med att dela den i två ungefär lika stora delar. Ta en halv tablett till natten första veckan och en fjärdedel av dosen under nästa vecka.

Om du får möjlighet att genomgå KBT kan det underlätta att avsluta läkemedelsbehandling.
Sov gott har reviderats av en arbetsgrupp med representanter från de sju regionerna i Uppsala-Örebroregionen. Den ursprungliga texten är skriven av överläkare Karin Bengtsson, Växjö

MEDVERKANDE SPECIALISTER
Steven J Linton, Professor Örebro Universität
Lena Leissner, Överläkare Sömnenheten Universitätssjukhuset Örebro
Lena Mallon, Överläkare Psykiatriska kliniken Säter
Serena Bauducco, Postdok. Örebro Universität

PRODUKTION
m.a.o marknadsföring ab

GRAFISK FORM
Tomas Gustavsson, Bild & Form AB

FOTO
Tomas Gustavsson, Matton

TRYCK
Åtta.45 Tryckeri AB

KONTAKT
Läkemedelskommittén Region Dalarna
lakemedel.dalarna@regiondalarna.se

Läkemedelskommittén Region Sörmland
lakemedelskommitten@regionsormland.se

Läkemedelskommittén Region Uppsala
lakemedel@regionuppsala.se

Läkemedelskommittén Region Värmland
lakemedelskommitten@regionvarmland.se

Läkemedelskommittén Region Västmanland
lakemedelskommitten@regionvastmanland.se

Läkemedelskommittén Region Gävleborg
lakemedelsenheten@regiongavleborg.se

Läkemedelskommittén Region Örebro län
lakamedelskommitten@regionorebrolan.se

Nytryck 2020
Mer information

1177 vårdguiden, www.1177.se

Boktips
• Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi, Marie Söderström, 2007.
• Sov gott! Råd och tekniker från KBT, Susanna Jernelöv, 2015.
• Goda sömnboken, Helén Wallskär och Torbjörn Åkerstedt, 2008.
• Sömn, sömn, sömn, Christian Benedict och Minna Tunberger, 2018
• God natt! Om små och stora barns sömn, Kristoffer Bothelius och Liv Svirsky, 2019

Sömn, dröm mardröm: kunskap och verktyg för god sömn. Linton, S. J., & Flink, I. 2018

Ta kontakt med din vårdcentral eller ungdomsmottagning om du har problem med sömnen under en längre tid.
Kom ihåg att all förändring börjar med ett litet steg i rätt riktning!
......sov gott!