

Sömnskola

Sov bra – utan sömnläkemedel



Verktyg för ändrade levnadsvanor

Innehåll

Sov bra utan sömnläkemedel	5
Fakta om sömn	6
Fakta om sömnläkemedel	9
Sömnskolan steg 1	11
Skriv sömndagbok	11
Varför har du svårt att sova?	11
Granska din dag	12
Allmänna råd för en bättre sömn	12
Sömnskolan steg 2	15
Metod 1: Sömnrestriktion	15
Metod 2: Stimuluskontroll	16
Tips för bättre sömn	17
Sömnskolan steg 3	19
Träna avslappning	19
Insomningstekniker	20
Sömnskolan steg 4	21
Tankarnas betydelse	21
Lär dig argumentera mot orostankar	21
Bevis för och emot	24
Några myter om sömn	25
Sömnskolan steg 5	27
Mer information	28
Litteraturtips	28
Webbadresser	28
Tips på avslappning	28
Sömndagbok	29



Sov bra utan sömnläkemedel

Att sova gott tillhör det goda livet. Under sömnen slappnar kroppen av och återhämtar sig. Hormoner utsöndras och vi bearbetar minnen och intryck. Ny kunskap lagras i hjärnan. Vi blir bättre rustade att möta livets krav.

Kanske har du svårt att somna ibland. Eller vaknar efter några timmar och har svårt att somna om. Oftast behöver du inte oroa dig. Det går att leva ett bra liv även om du har besvär med sömnen ibland. Men själva oron för att inte kunna sova kan förvärra sömnproblem.

Att ta sömnläkemedel ger ingen varaktig lösning på sömnsvårigheter!

För att sova bättre behöver du:

- Mer kunskap om normala sömnvanor.
- Lära känna dina egna vanor. Vad ger dig dålig sömn och vad kan du göra för att sova gott?
- Våga ändra dina vardagsrutiner.
- Tålamod.

Sömnskolan kan hjälpa dig till en skön sömn utan sömnläkemedel.

Ta skolans fem steg, ett i taget, och prova hur metoderna passar dig.

Ägna en stund varje dag åt sömnskolan under minst åtta veckor.

Inte mycket tid, jämfört med timmar av sömnlöshet och oro över att inte kunna sova.

Råd och metoder som beskrivs i häftet har med gott resultat prövats i vetenskapliga studier.

Om sovrummet är mörkt, tyst och svalt är det lättare att somna.

Fakta om sömn

Att sova är ett av människans mest nödvändiga behov. Vi sover ungefär en tredjedel av livet. Sömn behövs för att hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Många av kroppens grundläggande funktioner är beroende av sömnen, till exempel nybildningen av celler och immunförsvaret.

Fem sömnstadier

Sömn är inget passivt tillstånd. Under sömnen avlöser fem olika stadier varandra. Stadierna upprepas fyra till sex gånger per natt. Sömndjupet varierar under stadierna och gör att vi är olika lättväckta under natten.

1.

Du har gått till sängs och börjar känna dig dåsig. Första stadiet är en övergång mellan vakenhet och sömn.

2.

Du sover, men är lättväckt. Denna sömn motsvarar ungefär halva den totala sömntiden.

3 och 4.

Djup sömn. Alla funktioner i kroppen blir långsammare, kroppen går in i ett vilostadium. Musklerna slappnar av och du är svårväckt. Blir du väckt kan du känna dig förvirrad och det tar tid innan du känner dig vaken. Djupsömnen upptar mellan 10 och 15 procent av sömntiden.

5.

REM-sömn – det är då du drömmer. REM är en förkortning av Rapid Eye Movement, som betyder snabba ögonrörelser. Sådana rörelser gör ögat medan du drömmer. Drömmandet ökar under senare delen av natten. När du vaknar minns du oftast bara nattens sista dröm.

Hur länge behöver vi sova?

Vuxna sover mellan sex och nio timmar per dygn, men det finns stora individuella variationer. Under tonåren ökar sömnbehovet tillfälligt på grund av den stora hormonutsöndring som till stor del sker under sömnen.

När vi blir äldre har vi mindre behov av sömn och sover yttigare. Kvinnor kan märka förändringen relativt plötsligt, i samband med klimakteriet.

Vi har också variationer över dygnet – en del av oss är morgonmänniskor, andra är kvällsmänniskor.

Ju äldre – desto mer lättväckt

Vi sover yttigare med åren eftersom vi behöver mindre drömsömn. Djupsömnen blir allt kortare. Riktigt gamla människor kan helt sakna den djupa sömnen. Antal uppvaknanden blir fler, kanske upp till tio gånger per natt. Det blir med åren allt svårare att somna om. Många äldre upplever att de sover sämre än de gjort tidigare, men kroppen behöver inte mer sömn.

Att vakna allt tidigare ju äldre man blir upplever inte alla som ett problem. Det kan vara skönt att få några fridfulla morgontimmar för sig själv.

Sjukdomar kan störa sömnen

Sömnproblem kan bero på såväl kroppsliga som psykiska sjukdomar. Den som har ont i lederna, svårt att andas eller kramp i benen har svårt att sova gott. Hjärtsvikt, stroke, Parkinsons sjukdom, demens och depression är andra exempel på sjukdomar som påverkar sömnen. Du som har sådana besvär ska i första hand behandlas för dem. Urinvägssymtom stör också sömnen.

Sover du så dåligt som du tror?

Eftersom vi upplever tiden annorlunda på natten är det svårt att få en klar uppfattning om hur mycket vi egentligen sover. Du kan uppleva att du varit vaken mycket på natten och att sömnkvaliteten varit dålig, trots att sömnbehovet är tillfredsställt. Alla är vakna korta stunder på natten, men de flesta av oss minns det inte.

Fakta om sömnläkemedel

Sömnläkemedel ska bara användas under en kort period och vid tillfälliga besvär. Läkemedlen botar inte orsakerna till sömnbesvär, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst. Alla sömnläkemedel har biverkningar.

Nya studier visar att sömnläkemedel har mycket begränsad verkan – särskilt hos äldre. Sömnläkemedel ger i genomsnitt 20 minuters längre sömn per natt jämfört med placebotabletter (sockerpiller). Detta gäller vid några veckors behandling. Mycket talar för att den önskvärda effekten av sömnläkemedel minskar vid längre tids användning. Sömnläkemedlens sömngivande effekt vid användning under lång tid är främst psykologisk och skiljer sig inte mycket från effekten av sockerpiller.

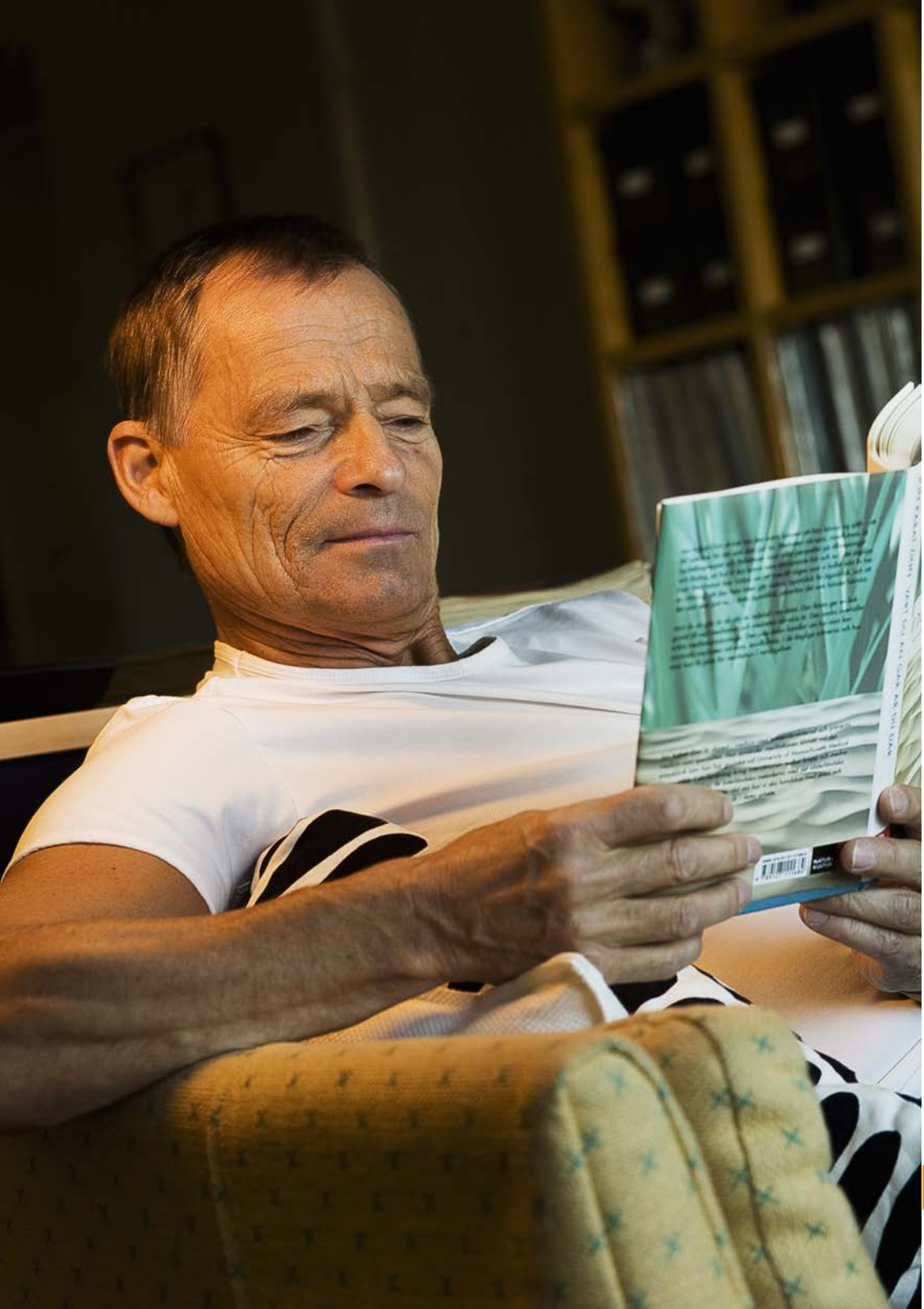
Vanliga biverkningar, speciellt för personer över 65 år, är dagtrötthet, glömska, yrsel, förvirring och risk att falla. Dessa biverkningar är fyra till fem gånger vanligare hos personer som använder sömnläkemedel än hos personer som fått sockerpiller. Därtill finns det risk för svårigheter att avsluta sömnläkemedelsbehandlingen.

Avsluta behandlingen

Har du tagit sömnläkemedel under månader eller år kan det vara svårt att sluta direkt. Olika besvär kan uppstå, det varierar kraftigt mellan olika personer.

Medicineringen trappas vanligen ner under två till tre veckor genom att dosen halveras varje vecka. Om du bara tar en tablett kan du pröva med att dela och ta halva tabletten.

Ta kontakt med din läkare om du ätit sömnläkemedel under en längre tid och önskar hjälp med att avsluta behandlingen.



Sömnskola steg 1

Skriv sömndagbok

Skriv sömndagbok! Då får du en god bild över hur du sover och kan utvärdera hur sömnskolan fungerar för dig. Det är nästan omöjligt att veta hur sömnen ser ut om du inte för dagbok över den.

Skriv upp när du går och lägger dig, ungefär hur dags du somnade, hur många gånger du varit vaken och hur du har fungerat under dagen. Det kan vara lättast att skriva direkt på morgonen. Uppgifterna behöver inte vara helt exakta.

Sömndagboken ger tips om vad du kan förändra när du ser hur sömnen varierar över tid. Det är också viktigt att kunna se om förändringar leder till att sömnen blir bättre. En förändring kan behöva tid för att ge effekt.

Kanske glömmet du hur sömnen såg ut för en månad sedan och ger upp för att du tror att ingenting har hänt. Därför är det viktigt att föra dagbok dagligen hela tiden.

Varför har du svårt att sova?

- Vad utlöste dina sömnproblem? Oro? Stress?
- Vad håller problemen kvar? Livssituationen? Oro? Ond cirkel?
- Vad kan du själv göra för att sova bättre?

Kan du inte sova? Gå upp ur sängen och gör något annat. Läs en bok!

Granska din dag!

Om du vilar mycket eller sover länge på dagen blir nattsömnen sämre. För att få mer energi på dagen kan du prova avspänningsövningar eller en promenad. Det är viktigt att, trots känsla av trötthet, hålla igång på dagen.

Kanske har du för mycket att göra? Det kan vara dags att börja prioritera och säga nej, både på arbetet och fritiden. För lite att göra kan också skapa stress.

Allmänna råd för en bättre sömn

Ett regelbundet liv

Det är viktigt att lägga sig och stiga upp samma tid varje dag, om du har problem med sömnen. Då vänjer sig kroppen att sova vid den tiden.

Varva ner innan du går till sängs

Det finns olika metoder som du kan pröva för att varva ner inför natten. Prova dig fram för att se vad som kan hjälpa.

Ett varmt bad, en kopp varm mjölk eller kamomillte kan kännas rogivande. Att vara lagom mätt när du lägger dig är bra för sömnen. Undvik stora måltider på kvällen, men gå heller inte och lägg dig hungrig.

Var utomhus

Växlingen mellan ljus och mörker är viktig för din biologiska klocka. För att bli pigg under dagen kan du promenera ute i ljuset och tända lampor vintertid.

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.

Kaffe, alkohol och nikotin stör sömnen

Koffeinhaltiga drycker och alkohol försämrar sömnen. Både insomning, sömndjup och hur lång tid du sover påverkas av koffein. Koffeinet stannar kvar i kroppen olika länge hos olika människor. Du får pröva dig fram för att ta reda på hur sent du kan dricka kaffe eller Coca Cola utan att sömnen störs.

Alkohol kan ha en avslappnande effekt, som kan leda till att du somnar lättare, men sömnen blir ytligare och du vaknar vanligtvis tidigare.

Hög alkoholkonsumtion kan vara en orsak till sömnproblem.

Även nikotin – rökning och snus – påverkar sömnen negativt.

Fysisk aktivitet ger bättre sömn

Aktivitet och rörelse underlättar ofta en god sömn. När du rör dig förbrukas bland annat stresshormoner du samlat på dig under dagen och kroppen slappnar av efteråt.

Ett lätt motionspass eller en promenad är bra. Däremot bör du inte vara alltför fysiskt aktiv inom tre timmar före läggdags. Det tar en stund för kroppen att varva ner.

Sov inte på dagen

Om du har svårt att sova på natten ska du undvika att sova på dagen. Då tar du av nästa natts sömnbehov och riskerar att hamna i en ond cirkel.

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



Sömnskola steg 2

I steg 2 ska ditt arbete med att förändra sömnen komma igång på allvar. Det handlar om att planera den tid du ligger i sängen. Du kan pröva två metoder, sömnrestriktion och stimuluskontroll.

Fortsätt dessutom att skriva sömndagbok.

Metod 1: Sömnrestriktion

Många personer med sömnproblem ligger i sängen mycket längre tid än tiden de sover. Det ökar stressen för att inte kunna sova.

Sömnrestriktion innebär att tiden i sängen anpassas till den tid du faktiskt sover. Det är den metod som har bäst stöd i forskningen för att sova bättre och djupare.

Räkna ut, med hjälp av sömndagboken, hur mycket du sovit per natt eller per vecka, jämfört med den tid du legat i sängen.

Har du sovit sex timmar, men legat i sängen åtta timmar ska du under en vecka pröva att korta av din tid i sängen till sex timmar.

Bestäm själv vilken tid du ska lägga dig och vilken tid du ska stiga upp, till exempel gå i säng klockan 24 och stiga upp klockan 6. Bestäm tider som passar dig, så att vardagslivet fungerar. Håll samma tider varje kväll och morgon. Ligg dock inte i sängen mindre än fem timmar.

Utvärdera med hjälp av sömndagboken efter en vecka. Har du sovit mer sammanhängande? Har du sovit en större del av den tid du har legat i sängen?

Ett varmt bad kan kännas roigivande innan du går till sängs.

Är svaret ja ökar du tiden i sängen med en halvtimme. Bäst är att lägga sig en halvtimme tidigare. Är du pigg trots att du minskat din tid i sängen ska du inte lägga till extra tid.

Utvärdera på samma sätt efter ytterligare en vecka och ändra eventuellt tiden i sängen igen.

Sömnrestriktion är en tuff metod som kräver tålamod. Även om sömnen, enligt sömndagboken, förbättrats kan du i det här läget känna dig ännu tröttare och inte uppleva någon förbättring.

Försök att stå ut med tröttheten och ha uthållighet att testa metoden några veckor för att se om du kan sova djupare och mer sammanhängande

Metod 2: Stimuluskontroll

Granska dina sovvanor. Vad använder du sängen till? Det är viktigt att sängen återtar sin funktion som en plats där du sover. Sängen får inte förknippas med sömnlösa timmar.

Gå upp om du inte somnat efter en halvtimme, även om det känns motigt. Det gäller också om du vaknar mitt i natten. Sätt dig någon annanstans. Gör saker som känns lugna och behagliga. Kanske lyssna på musik. När du känner dig sömnig lägger du dig igen.

Ta bort möjligheten att titta på klockan under natten. Klockan kan öka stressen, om du ser minuterna snigla sig fram och när du tänker att du bara måste sova innan det är dags att vakna igen. Som tur är handlar det inte så mycket om antal timmar du sover, utan mer om sömnkvaliteten.

Tips för bättre sömn

- Regelbundna sömnvanor gör det lättare att sova. Försök att ha fasta tider för när du lägger dig och när du går upp. Hitta tider som passar dig och som du kan hålla. Undvik tupplurar.
- Håll samma tider vardag som helg. Det kanske känns tråkigt att inte få sova längre på helgen, men sömnen underlättas mycket, om du håller samma tider, särskilt att du håller tiden på morgonen.
- Fortsätt att skriva din sömndagbok så du kan utvärdera resultatet över tid.

Pröva de rekommenderade metoderna i minst 14 dagar innan du går vidare till sömnskolan steg 3.



Sömnskola steg 3

I steg 3 får du tips på hur du kan slappna av för att lättare somna. Du kan läsa mer om det i litteraturtipsen i slutet av häftet.

Träna avslappning

Det är lättare att somna om kroppen har lärt sig slappna av. Du kanske har egna knep för att slappna av. Använd dem. Ett varmt bad på kvällen fungerar för en del. Det varma vattnet gör musklerna avslappnade och minskar flödet av uppgiggande hormon i kroppen. Här kommer tips på en övning:

Andas med magen – diafragmaandning

Diafragmaandning (magandning) innebär att du medvetet flyttar ner andningen från bröstet till magen. Metoden 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.
- Lägga en hand på bröstkorgen och den andra på magen. Försök att få handen på magen att röra sig mer än den på bröstet genom att spänna magen när du andas in. Då får lungorna mer plats att utvidga sig och luften strömmar lättare in av sig själv. Släpp spänningen i magen när du andas ut. Magen plattas då ut och luften strömmar automatiskt ut ur lungorna.
- Känn att din hand på magen rör sig upp och ner när du andas in och ut. Fortsätt andas på detta sätt 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.

Magandning hjälper till att sänka stressnivån i kroppen.

Insomningstekniker

Det finns olika tekniker för att somna lättare. Du kan använda tekniken med magandning eller tänka dig en inre bild.

Somna med hjälp av andningen

Använd magandning enligt ovan. Andas lugnt och jämnt med en hand på magen – känn att handen rör sig upp och ner.

Håll dina tankar kvar på andningen och känn att du slappnar av. Prova att räkna varje andetag. Räkna till tio andetag och börja sedan om igen. Försök hålla i cirka tio minuter.

Somna med hjälp av en inre bild

Tänk på en bild som känns positiv och lugn för dig. Det kan vara ett barndomsminne, en sommarutflykt, en skogspromenad, något som du förknippar med lugn och ro. Gör det då och då under dagen för att förbereda dig för natten.

Tänk på bilden när du lagt dig för att sova och försök att hålla din uppmärksamhet kvar på den. Om andra tankar kommer emellan – bry dig inte om dem, låt dem bara passera. Fortsätt att hålla kvar din inre bild.

Försök att känna det lugn och den harmoni som bilden ger. Försök att hålla kvar bilden i cirka tio minuter.

Pröva de rekommenderade metoderna i 14 dagar innan du går vidare till sömnskolan steg 4.

Sömnskola steg 4

Tankarnas betydelse

Hur vi tänker om det som händer oss i livet, inte bara vad som faktiskt händer, har stor betydelse för hur vi mår. Våra tankar påverkar hur vi känner och handlar i olika situationer.

Tankarnas betydelse är stor även för sömnen. När du har sovit dåligt några nätter tänker du kanske att du inte orkar med det du planerat nästa dag. Du blir orolig. Om du blir orolig får du troligtvis ännu svårare att sova, vilket leder till att du blir ännu oroligare för den dåliga sömnen. Du kanske ställer in aktiviteter för att du är rädd att inte orka.

Orostockarna kan ytterligare öka grubbel kring sömnen. Du kanske sover en stund på dagen för att kompensera sömnbristen och därmed försämras nattsömnen ännu mer.

Försök tänka att det är normalt att sova dåligt ibland och att det inte gör någonting om du är trött på dagen. Du kan genomföra det som du planerat även om du är trött. Då blir du troligen inte orolig, utan sover bättre igen efter någon tid.

Lär dig argumentera mot orostankar

Skriv ner de orostankar du har om din sömn. Tankarnas innehåll kan till exempel vara:

- Jag kommer inte att fungera i morgon...
- Jag kommer att göra bort mig därför att jag är trött...
- Jag kommer inte att orka med det jag ska göra...
- Jag kommer att bli sur och irriterad och andra blir sura på mig...
- Jag kan bli sjuk av för lite sömn...



Det är lätt att tänka negativt när du är trött. Det kan vara svårt att se på situationen utifrån flera perspektiv. Du kan fastna i olika typer av tankefällor. Några exempel:

Katastroftänkande

Jag förstorar upp konsekvenserna av ett problem. Till exempel ”om jag inte sover blir jag okoncentrerad och gör bort mig, mina vänner överger mig.”

Känslomässigt tänkande

Jag utgår ifrån att det jag känner alltid är rätt. Till exempel ”jag känner mig virrig och trög, alltså är jag det och beter mig så”.

Allt eller inget-tänkande

Jag tänker i extrema kategorier. Till exempel ”om jag inte sover minst åtta timmar kommer jag inte alls att kunna fungera i morgon”.

Förstoring av det negativa

Jag förstorar upp betydelsen av min trötthet. Till exempel ”om jag är trött i morgon och går hem tidigare är hela festen förstörd”.

Lär dig känna igen dina negativa tankar och se om de kan vara någon form av tankefälla. Då kan du träna på att värdera och bedöma trovärdigheten i dem. Gör det genom att ställa olika frågor till dig själv: Skriv ner bevisen för och emot.

En kopp kamomillte kan hjälpa dig att varva ner inför natten.

Bevis för och emot

Vad talar för en viss tanke och vad talar mot samma tanke?

Negativ tanke: ”Jag kommer inte att fungera i morgon eftersom jag sovit dåligt”

Bevis för: När jag är trött tänker jag sämre.
Jag glömmer lättare när jag är trött.

Bevis mot: Jag har klarat det här förr även när jag varit trött.
Jag kan genomföra det jag ska även om jag får arbeta långsammare. Jag behöver inte alltid prestera på topp.

Fråga dig själv hur någon annan skulle ha tänkt. Hur skulle din partner tänkt eller någon av dina vänner? Vad skulle du sagt till din bästa vän om han/hon tänkt så här? Har det jag är orolig för hänt någon gång? Är min oro till nytta? Sådana frågor kan också hjälpa dig att hitta andra, mer realistiska tankar att tänka om din sömn.

Några myter om sömn

Jag behöver åtta timmars sömn.

Fel. Du klarar dig med betydligt mindre.

Jag måste sova mer i natt för att ta igen den sömn jag förlorade igår.

Fel. Du behöver inte sova fler timmar eftersom sömnen blir djupare och effektivare efter en natt med lite sömn.

Om jag inte får sova ordentligt kan jag inte fungera i morgon.

Fel. Studier visar att vi presterar bra även efter ett par nätter med dålig sömn.

Jag har inte sovit en blund.

Fel. Påståendet stämmer sällan när man gör tester i sömnlaboratorium.

Upplevelsen av att inte ha sovit kan bero på att du vaknar till när sömnen är ytlig. Du minns bara dina vakna stunder.

Pröva att argumentera mot negativa orostankar och se om sömnen förbättras. Efter 14 dagar går du vidare till sömnskolan steg 5.



Sömnskola steg 5

Gå igenom de olika stegen igen. Vad har fungerat? Kan du göra mer av det? Finns det någon period i sömnskolan då du sovit bättre? Försök tänka igenom i detalj vad som var annorlunda jämfört med det du brukar göra.

Om du sover lite bättre är det dags att fundera på vad du ska göra om sömnproblemen återkommer. Hur kan du förebygga problemen? Vet du vad du ska göra om du sovit dåligt en natt? Skriv upp det redan idag så du är beredd.

Om du efter att ha provat sömnskolan fortfarande har stora besvär finns hjälp att få via din läkare, kurator eller psykolog. På nästa sida finns tips på litteratur och webbadresser som kan vara användbara.

Lycka till!

Mer information

Litteraturtips

Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi,
Jerker Hetta, Rickard Pettersson och Lars Ström, 2007.

Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi,
Marie Söderström, 2007.

Sov gott! Råd och tekniker från kbt,
Susanna Järnelöv, 2007.

Webbadress

1177.se/Jonkopings-lan Sökord: Sömn

Tips på avslappning

CD-skivor och kassetter med avslappningsövningar finns bland annat på apotek.

Sömnlogbok vecka

	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Tid för sömngång							
Tid för uppstigning							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)							
Använda du sömnmedel? Ja eller nej							
Hur många timmar, minuter har du sovit? 1= mycket dåligt 2=ganska dåligt 3=varken bra eller dåligt 4=ganska bra 5=mycket bra							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.

1= inte alls 2= lite trött 3= något 4= ganska mycket 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							

Sömn dagbok vecka

	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Tid för sänggående							
Tid för uppstigande							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)							
Använde du sömnmedel? Ja eller nej							
Hur många timmar, minuter har du sovit? 1= mycket dåligt 2=ganska dåligt 3=varken bra eller dåligt 4=ganska bra 5=mycket bra							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.

1= inte alls 2= lite grand 3= något 4= ganska mycket 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							

