

Sömn

Sömnen är viktig för att man ska må bra både fysiskt och psykiskt och för att kroppen och hjärnan ska utvecklas och fungera så bra som möjligt. Hur mycket sömn man behöver varierar från person till person. Riktlinjer kring sömn är att barn 6-12 år behöver sova 10-11 timmar per natt, unga 12-18 år 8-9 timmar per natt. Tonåringar behöver ofta mer sömn eftersom kroppen utvecklas för fullt.

Man kan få svårt att sova under en period om man har det stressigt eller är orolig och spänd över något, till exempel om man har mycket i skolan, strul med kompisrelationer eller ska resa utomlands för första gången. Då brukar sömnsvårigheterna gå över när situationen har lugnat ner sig. Tillfälliga sömnsvårigheter är vanligt och något de flesta upplever någon gång.

Ibland kan stress och oro vara mer långvariga och göra att man får sömnsvårigheter under en längre tid. Man kan ha oroliga tankar som återkommer och är svåra att bli av med eller stress som inte går över. Sömnsvårigheter kan också bero på ångest eller ha att göra med nedstämdhet eller depression.

Vanliga sömnsvårigheter är att man har svårt att somna, vaknar under natten eller vaknar för tidigt. Långvariga sömnsvårigheter kan påverka hur man mår och hur man fungerar i vardagen. Sover man inte tillräckligt blir man trött, får svårt att koncentrera sig och hålla humöret uppe på dagarna. Hjärnan fungerar sämre och man kan få svårt att fokusera och komma ihåg saker. Ibland kan sömnsvårigheter göra att man blir nedstämd. Då kan man hamna i en ond cirkel där man mår dåligt för att man inte sover bra, och det gör att man mår och sover ännu sämre.

Det är viktigt att göra vad man kan för att lösa situationen som ger upphov till sömnsvårigheterna. Har man det jobbigt i skolan eller hemma eller lider av depression eller ångest är det viktigt att ta itu med det. Det finns också en del saker man kan göra direkt för att sova bättre:

- **Försök ha en bra dygnsrytm.** Sov på natten och var vaken på dagen. Vänd inte på dygnet.
- **Sov på regelbundna tider.** Bestäm en tid då du går och lägger dig och en tid då du går upp. Försök hålla samma tider även på helgen och håll dem oavsett hur mycket du har sovit. Kroppen somnar lättare om du har regelbundna tider.
- **Sov inte på dagen.** Då blir det mycket svårare att somna på kvällen.
- **Använd sängen enbart till sömn.** Undvik att spendera tid i sängen på dagen. Ha annan plats för exempelvis att läsa läxor eller använda skärm. Att enbart sova i sängen hjälper kroppen att förknippa sängen med sömn och kan gynna god sömn nattetid.
- **Skapa en kvällsrutin som du kan ha varje kväll.** Då förknippar kroppen rutinen med att det är dags att sova och varvar ner automatiskt.
- **Stäng av dator, tv, mobil och annan skärm minst en timme innan sänggående.** Det blå ljuset från skärmen aktiverar hjärnan och gör det svårare att somna. Sätt på nattläge, stäng av notiser och lägg telefon längre bort från sängen. Använd väckarklocka för alarm.

- **Börja varva ner en timme innan läggdags.** Ha det så lugnt som möjligt en timme innan du ska sova. Att lyssna på ex musik/podd/ljudbok innan läggdags eller göra lugn aktivitet kan underlätta. Avslappningsövningar kan hjälpa så även att fantisera om något lugnt, trevligt och mysigt som gör dig avslappnad och väl till mods.
- **Sänk kroppstemperaturen genom att ta en varm dusch.** Under sömn sjunker kroppsterperaturen och en svalare kropp har lättare att somna. För att underlätta för kroppstemperaturen att sjunka kan det vara bra att ta en varm dusch/bad ca 1 timme innan läggdags. Kroppstemperaturen sänks av en varm dusch eftersom kroppen efter en varm dusch avger värme.
- **Se över hur det är i sovrummet.** Tänk på att ha det mörkt, svalt och någorlunda städat. Ha det mörkt på natten och släpp in ljus på morgonen. Man kan ha en nattlampa tänd om man ej vill ha helt mörkt. Ha ungefär 18 grader så sover man bättre och djupare.
- **Lyssna på kroppens "sömsignaler".** Att vara förberedd för att lägga sig när kroppen signalerar trötthet genom exempelvis gäspning eller när ögonlock känns tunga, underlättar för insomning. Testa att variera tid för läggning utifrån barnets ålder och individuella behov.
- **Regelbundna måltider under dagen.** Somna ej hungrig men ät heller ej för stora måltider för sent. Vi behöver regelbundet matintag under dagen för att må väl.
- **Undvik läsk, kaffe, energidryck och visst te på kvällen.** Drycker med koffein eller mycket socker gör det svårare att somna och stör sömnen. (OBS: 15-årsgräns för energidryck och 18-årsgräns för alkohol som har påverkan negativt på sömn).
- **Var aktiv på dagen.** All rörelse är bra! Rör man på sig under dagen blir kroppen uttröttad och det kan bli lättare att varva ner på kvällen. Träna eller ansträng dig dock inte fysiskt sent på kvällen, det aktiverar kroppen.
- **Var ute i dagsljuset under dagen.** Sömn och vakenhet styrs bland annat av dagsljuset. När det är ljust blir vi pigga och när det är mörkt blir vi trötta. För att vi ska vara pigga på dagen så att vi kan bli trötta på kvällen behöver vi komma ut i dagsljuset.
- **Planera morgondagen i tid.** Kan underlätta för att minska oro inför kommande dagar.
- **Hantera problem under dagen.** Skriv dagbok innan läggdags eller prata med någon innan du lägger dig för att undvika att vara själv med tankar om vad som hänt innan läggdags.
- **Stig upp ur sängen om du fastnar i tankar.** Om du inte somnat på en längre stund, kliv upp ur sängen och gör något monotont ett tag, till exempel läs en bok eller annan lugn aktivitet. Ha det så mörkt som möjligt. Försök sen sova igen. Anledningen till att du ska kliva upp ur sängen om du inte somnat på ett tag är att förhindra att sängen förknippas med vakenhet och att ligga och vrida och vända på sig.