

SÖMNHYGIEN

De här råden förbättrar din sömnhygien och ser till att biologiska processer som är viktiga för sömnen fungerar så bra som möjligt. De är rätt enkla att genomföra och kan mycket väl ha en positiv effekt om du följer dem ordentligt. Självklart är det individuellt vad som hjälper, så om ett råd inte har hjälpt efter ca 2-3 veckor är det antagligen inte effektivt för just dig. Det är viktigt att vara konsekvent och följa rådet varje dag för att kunna se om det gör någon skillnad.

- **Skaffa dig en kvällsritual.** Ser du till att göra likadant varje kväll innan du går och lägger dig kan det förbereda kroppen på att det är dags att sova. Naturligtvis är det viktigaste dock *vad* du gör. Har du haft samma rutin väldigt länge utan att du kan somna, finns det ingen anledning att strikt hålla sig till den. Tvärtom kan det vara så att du gör saker som faktiskt försämrar sömnen både på kort och på lång sikt. De övriga sömnråden hjälper dig att hitta en bra kvällsritual.
- **Var fysiskt aktiv på dagen.** Det här gäller inte bara motion utan även sociala aktiviteter, jobb och fritidssysselsättningar som du gillar. Aktivitet under dagen motverkar trötthet, ger dig mer energi och gör att du fokuserar mindre på om du känner dig trött eller inte. Kom ihåg att skilja på trötthet och sömnhet - trötthet kan bero på att du är för inaktiv eller vilar för mycket snarare än att du sovit för lite. Även när du känner dig sömnig på grund av sömnbrist gör aktivitet att du blir piggare. Har du varit aktiv under dagen kommer du också bli naturligt trött på kvällen och kroppen faller lättare in i en regelbunden dygnsrytm. Nära inpå sänggående kan lugna promenader eller liknande vara att föredra, eftersom fysiskt krävande aktiviteter kan göra att kroppen piggnar till.
- **Ägna dig inte åt mentalt krävande aktiviteter (lösa problem, arbeta, planera) senare än 1-2 timmar innan du lägger dig.** Uppgifter som gör dig engagerad eller stressad, oavsett om det sker på ett positivt eller negativt sätt, motverkar den nedvarvning som är viktig för att kunna somna. Även när du avslutat det du gjort kan dina tankar dröja kvar vid detta och göra att du får svårare att somna in. Se till att ha en stund innan du går och lägger dig då du inte gör något mentalt krävande, även om det betyder att du går och lägger dig senare.
- **Gå inte och lägg dig hungrig.** Det stör insomningen eftersom kroppen är inställd på att äta snarare än att sova. Ät gärna en macka eller liknande (men inte så att du blir väldigt mätt). Drick gärna men inte något som är uppiggande.
- **Ät inte kraftiga måltider innan du ska sova.** Det aktiverar matsmältningen och gör det svårare att somna och sömnen blir mindre djup.
- **Drick inte kaffe, te, coca-cola, eller annat som innehåller koffein senare än 5 timmar före sänggående eller under natten.** För en del stör det t o m nattsömnen att dricka kaffe på förmiddagen. Det är viktigt att den uppiggande effekten av koffein minskat innan du går och lägger dig. Koffein gör det inte bara svårare att somna. Det gör även att man vaknar

oftare och får sämre sömnkvalitet. Drick *aldrig* något koffeinhaltigt när du vaknar under natten.

- **Har inte för varmt eller kallt i sovrummet.** Mellan 17 och 20 grader är lagom. Använd element, extra filter och öppna fönster för att reglera temperaturen. Ett knep är att ta en varm dusch eller ett bad precis innan du ska gå till sängs. Det höjer kroppstemperaturen vilket i sin tur gör att det blir en överdriven temperatursänkning när du lägger dig som kan göra dig sömnig.
- **Se till att det är mörkt och tyst när du ska sova.** För att förbättra dygnsrytmen är det bra att se till att det är mörkt och tyst från det att du lägger dig till det att du kliver upp. Ljus fungerar som stimulans för hjärnan och väcker upp både den och kroppen. Använd ordentliga gardiner, persienner eller rullgardiner för att kunna ha det riktigt mörkt även om det är ljust ute. Se till att ha det så mörkt som möjligt även innan du lägger dig, använd svagare, färre och mindre riktade lampor eller stearinljus.
- **Ät inget och drick bara vatten om du vaknar under natten.** Eftersom kroppen vaknar till av att äta och dricka bör du undvika detta om du vaknar. Det finns också en risk att kroppen vänjer sig vid att äta eller dricka vid en viss tid och därför vaknar till för att göra detta.
- **Använd en väckarklocka du litar på.** Är du orolig för att du inte ska vakna ordentligt kommer du ha svårare att somna. Om du vet att din väckarklocka fungerar har du en sak mindre att oroa dig för. Du kan t ex ställa två om du känner dig osäker.
- **Ha ljust omkring dig på morgonen när du klivit upp och under dagen.** Det är lika viktigt att ha det ljust omkring sig när man ska vara vaken som det är att ha mörkt när man ska sova. Det gör att kroppen får en tydligare dygnsrytm vilket förbättrar sömnen. Det är framförallt viktigt att du har ljust på morgonen, även och det kan kännas jobbigt. Se till att använda lampor om det inte finns något dagsljus när du kliver upp.
- **Titta inte på tv och använd inte dator sista timmen innan du går och lägger dig.** Tv och dataskärmar har ett visst ljus som kan lura hjärnan att det är dag och kroppen ställer om sig för att vara vaken.