

## SÖMNRESTRIKTION

Målet med sömnrestriktion är att gradvis koncentrera din sömn till kortare perioder. Detta åstadkoms genom att du begränsar tiden du tillbringar i sängen till den tid du verkligen sover. Med denna metod sover du mer ”effektivt”.

Teorin bakom sömnrestriktion baseras på det faktum att många med sömnproblematik tillbringar allt för mycket tid i sängen utan att sova. Om du bara sover fem och en halv timme per natt kommer dina sömnproblem att förvärras om du tillbringar åtta timmar i sängen. De vakna timmarna är man snarare frustrerad och orolig än sömning. Din kropp kommer så småningom att förknippa sängen med **vakenhet** snarare än sömn.

Gå igenom din sömndagbok. Hitta två tillfällen då du sov lika mycket men tillbringade olika mycket tid i sängen. Din sömneffektivitet bör ha varit högst den natt du tillbringade mindre tid i sängen. Titta på dina skattningar vad gäller sömnkvalitet och hur du fungerade följande dag. Skattade du din sömnkvalitet högre den natt du tillbringade mindre tid i sängen? Även om sömnkvaliteten var lika kan man se **att tillbringa mer tid i sängen gör inte sömnen bättre**. Många med sömnproblem försöker kompensera för för lite sömn genom att tillbringa mer tid i sängen och hoppas att de ska få sova lite till. De lägger sig ofta tidigt och håller tummarna för att de ska få ta igen förlorad sömn. Ironiskt nog är detta det sämsta man kan göra då det bara leder till att förstärka den negativa kopplingen mellan sängen och sömnlöshet. Även om du får lite extra sömn kommer den att vara fragmentarisk och lätt. Forskning har visat att man blir mer utvilad av korta perioder av ostörd sömn än av samma mängd sömn som är uppdelad och sträcks ut över en längre period.

Nedan följer instruktioner för hur sömnrestriktion genomförs i praktiken:

1. Titta igenom din sömndagbok och räkna ut din genomsnittliga sömneffektivitet för den gångna veckan. Sömneffektivitet = (faktisk sovtid/din tid i sängen) x 100. Om din nuvarande effektivitet är över 90% är det bra och du behöver inte fortsätta med denna procedur.
2. Räkna ut din genomsnittliga totala sovtid. Detta blir ditt ”sömnfönster”, dvs. mängden tid du sover från det att du lägger dig till dess du stiger upp. Konkret handlar det om att utgå från hur länge du vanligtvis sover per natt, totalt, och att begränsa tiden i sängen till denna tid.
3. Från och med ikväll minskar du tiden du ligger i sängen till värdet på ditt sömnfönster. Det är bättre att gå till sängs senare än att stiga upp tidigare. När du försöker förbättra din sömn är det bäst att alltid stiga upp vid samma tid. Låt inte sömnfönstret vara mindre än fem timmar. Om du i genomsnitt sover mindre än detta sätter du ditt sömnfönster till fem timmar.
4. För varje vecka med över 85% sömneffektivitet lägger du på en kvart på sömnfönstret – alltså lägger dig en kvart tidigare.
5. Det är viktigt att du inte tar några tupplurar under dagen. Du kan uppleva att du inte får tillräckligt med sömn första veckan men du ska inte kompensera detta genom att sova på dagen. Detta stör sömnrestriktionsprocessen. Detta råd måste dock följas utifrån sunt förnuft. Om du ska köra bil en längre sträcka eller hantera farlig utrustning någon dag bör du ta en tupplur om du är för trött för att göra detta på ett säkert sätt.

Exempel: Åke har i sin sömndagbok räknat ut att hans totala sömnlängd ligger runt 6,5 timmar, medan tiden i sängen är totalt 8,5 timmar. Han sömneffektivitet är således 76,4 % ( $6,5/8,5 \times 100$ ). Sömnrestriktion skulle innebära att han skulle ligga 6,5 timmar i sängen varje natt under en period. Åke bestämmer han sig för att gå och lägga sig 23 och gå upp 05:30 varje dag under denna period.

## Hur fungerar sömnrestriktion?

En av anledningarna till att detta fungerar bra är att du koncentrerar sin sömn till kortare perioder i sängen vilket ger dig bättre sömn. Trots att du sover lika lite som tidigare blir sömnen mindre uppstyckad vilket gör att du får mer djupsömn och blir mer utvilad. När du stiger upp på morgonen kommer du att minnas att du sovit mesta delen av natten, inte att du legat vaken långa frustrerande timmar.

En annan anledning som gör att sömnrestriktion fungerar är att du tröttar ut din kropp. Detta gör att du somnar snabbare, vaknar färre gånger och tillbringar mer tid i djupsömn. När man minskar ner sin sömnperiod kommer kroppen att behålla samma mängd djupsömn som under längre perioder. Sömnen kommer att bestå av mer koncentrerad djupsömn. Om du tar en tupplur under dagen kommer dock inte detta att fungera lika bra.