

Lite hjälp på vägen för dig med sömnsvårigheter

Vad innebär sömnsvårigheter?

Det är väldigt vanligt med sömnproblem, det förekommer hos en femtedel av alla män och hos en tredjedel av alla kvinnor. Svårigheter med sömnen beror vanligen på stress, men kan även bero på ångest, nedstämdhet och kroppsliga besvär. Det finns tre huvudfaktorer som påverkar sömnen.

1. Hur länge vi har varit vakna sedan föregående sömnperiod.
2. Dygnsrytmen och vår inre biologiska klocka.
3. Stress och aktiveringsnivå.
4. Dålig sömn påverkar ofta det vakna tillståndet och det är vanligt att känna trötthet, irritation, nedstämdhet, värk i kroppen samt koncentrationssvårigheter. Sömnproblem leder ofta till oro och ökad stress, som i sin tur försvårar sömnen, det blir alltså ofta en ond cirkel.

Att ta sömnmedicin ger ingen varaktig lösning på sömnsvårigheterna.

För att sova bättre behöver du:

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

Varför är det viktigt med sömn?

När vi sover så går kroppen och hjärnan in i ett vilotillstånd där aktiveringsnivån, pulsen, kroppstemperaturen och blodtrycket sjunker. Det är ett tillfälle för kroppen och hjärnan att återhämta sig. Immunförsvaret är som mest aktivt när vi sover, det är därför vi sover mer när vi är sjuka.

Hur länge behöver vi sova?

Vuxna sover 6-9 timmar/dygn, men det finns stora individuella variationer. Det nyfödda barnet sover ca 20 timmar/dygn. Sömnbehovet minskar succesivt med åldern. Under tonåren ökar sömnbehovet tillfälligt på grund av den stora hormonutsöndring som till stor del sker under sömnen. När vi blir äldre har vi ett mindre sömnbehov och en ytlig sömn. Kvinnor kan märka denna förändring relativt plötsligt i samband med klimakteriet. Vi har också variationer över dygnet – en del av oss är morgonmänniskor, andra är kvällsmänniskor.

Sömnstadier och sömncykler

Sömnen återkommer under natten i cykler på cirka 1 ½ timme. Normalt har man 4-6 sömncykler under en natt. Varje cykel har olika typer av sömn och man talar om fem olika sömnstadier:

Stadium 1 – övergång från vaket tillstånd till sömn

Stadium 2 – "bassömn", som utgör ca hälften av allsömn under natten

Stadium 3 4 - djupsömn, som uppgår till 10 -15 % av den totala sömnen. Detta är den viktigaste fasen för hjärnans återhämtning.

Stadium 5 - REM-sömn (Rapid Eye Movement), drömsömn som innebär högre fysiologisk uppvarmning, blodtryck, andning, puls, medan musklerna är helt avslappnade. Frotalloberna i hjärnan sover, medan de delar av hjärnan som hanterar känslor, minnen, syn – och hörselintryck är aktiverade som under vakenhet. REM-sömnen är viktigt för minneslagring och bearbetning av känslor (Söderström, 2007).

Vad kan man göra för att få en bättre sömn?

Sömndagbok och sovschema

Först och främst kan det vara bra att få lite bättre koll på sin sömn genom att föra sömndagbok. Skriv upp när du går och lägger dig och när du går upp, om du tar någon tupplur under dagtid samt hur du tycker att nattsömnen varit, till exempel om du har haft svårt att somna eller har vaknat flera gånger. Utifrån sömndagboken kan du få en bättre överblick på din sömn och dina sömnvanor.

Rutiner för sänggående

- Här kommer några tips på sådant som kan vara bra rutiner.
- Gå igenom morgondagen tidigt på kvällen, inte när du har lagt dig.
- Gör en avslappningsövning.
- Dra ner på belysningen en eller ett par timmar innan det är dags att sova.
- Varav ner med en lugn aktivitet, till exempel dricka te och läsa, dock inte något som är alltför spännande.
- Lägg ner ungefär en halvtimme på direkta förberedelser som t ex att borsta tänderna, byta om till pyjamas, dra ner rullgardin, ta av överkast och vädra en stund.
- Gör EN sak i taget. När du borstar tänderna, ägna dig helt och håller åt det.

Fler tips för en bättre sömn:

- Sov inte på dagen, även om du sovit dåligt natten innan. Det försvårar insomnandet på kvällen. Förlorad nattsömn tar igen kommande natt eller nätter genom att kroppen anpassar sömnstadierna så att kroppen ändå får den viktigaste sömnen.
- Undvik aktiviteter som att titta på TV, läsa, surfa och äta i sängen, det ska vara en plats för att sova i. Låt om möjligt sovrummet vara avsett enbart för att sova i.

- Kan du inte somna inom 30 minuter, gå upp en stund. Sängen ska förknippas med sömn. Kan du inte sova är det bättre att gå upp en stund och göra något lagom tråkigt och vilsamt, ca 10 min är lagom.
- Undvik skärmar som TV, dator och mobiltelefon en timme före sänggående. Ljuset från skärmarna gör att hjärnan blir mer vaken och det blir då svårare att koppla av och sova.
- Ha regelbundna tider när du går upp och när du lägger dig, förslagsvis skapa ett sovschema. Det är bra att ha samma tider även på lediga dagar.
- Undvik uppiggande mat och dryck innan du lägger dig. Alkohol, nikotin och koffein bör undvikas 4-6 timmar innan sänggående. Undvik även stora måltider på kvällen.
- Motionera regelbundet, det har en positiv inverkan på sömnen. Men undvik att motionera 3 timmar innan du ska sova, kroppen behöver hinna gå ner i varv.
- Ha det mörkt, svalt och tyst i rummet. Det är också viktigt med en bekväm säng, kudde och täcke.
- Ha en avslappnad inställning när du lägger dig och tänk ”somnar jag så somnar jag”.

Återhämtning vid stress.

Stress är en vanlig orsak till att sova dåligt. Stress innebär att både kroppen och hjärnan får en ökad aktivering, vilket är motsatsen till vad vi behöver när vi ska sova. Det är alltså viktigt att arbeta även med eventuell stress om du har sömnsvårigheter.

Några myter om sömn.

- Jag behöver åtta timmars sömn.

Fel. Du klarar dig med betydligt mindre.

- Jag måste sova i natt för att ta igen sömnen 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 imorgon.

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.

Fakta om sömnläkemedel

Sömnmedicin ska bra användas under en kort period och vid tillfälliga besvär. Medlen botar inte orsakerna till sömnbesvär, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst. Sömnmedel är psykofarmaka, och påverkar hjärnans funktion. Det finns idag inget idealiskt sömnmedel och alla sömnmedel har biverkningar.

Många studier visar att sömnmedel har en mycket begränsad verkan – särskilt hos äldre. Med sömnmedicin sover man i genomsnitt 20 minuter längre per natt. Men mycket talar för att den önskvärda effekten av sömnmedel minskar vid längre tids användning.

Sömnmedlens sömngivande effekt vid användning under lång tid är huvudsakligen psykologisk och skiljer sig inte mycket från den man får av placebo.

Vanliga biverkningar, speciellt för personer över 65 år, är dagtrötthet, glömska, yrsel, förvirring och risk att falla. Dessa biverkningar är 4-5 gånger vanligare hos de personer som använder sömnmedel, än hos personer som fått placebo. Därtill finns det risk för svårigheter att avsluta sömnmedelsbehandlingen.

Att avsluta sömnmedelsbehandling

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

Medicineringen trappas vanligen ner under 2-3 veckor genom att dosen halveras varje vecka. Om du tar en tablett varje kväll så börjar du med att dela den i två ungefär lika stora delar och tar halva tabletten. Näste vecka delar du den halva tabletten i två delar och tar en fjärdedel eller så fortsätter du uttrappningen genom att ta en halv tablett var annan kväll.