

*En liten bok för sömnlösa och
andra som vill sova bättre*

Sov gott



Sov gott

*En liten bok för sömnlösa och
andra som vill sova bättre*

Innehåll

Att sova gott igen.....	5
Du har en egen sömnklocka.....	6
Sömnen har olika stadier.....	6
Kvalitet eller kvantitet.....	8
Sömnen är viktig för återhämtningen.....	8
Ibland är sömnen bättre än du tror.....	9
Du tar snabbt igen förlorad sömn.....	9
Om tuppluren.....	10
Sömnproblemets onda cirkel.....	10
Ett steg i taget till bättre sömn.....	12
STEG 1.....	13
Allmänna råd för en bättre sömn.....	14
Granska din dag.....	18
Hittade du något som du kan ändra på?.....	18
STEG 2.....	19
Övningar som kan hjälpa dig.....	22
STEG 3.....	25
Tankarnas betydelse.....	26
Hur har det gått?.....	26
Myter om sömn.....	27
Behöver du mer hjälp?.....	28
Sömndagbok.....	31



Att sova gott igen

VI SOVER UNGEFÄR EN TREDJEDEL AV VÅRT LIV. Sömnen är kroppens sätt att återhämta sig. En god sömn gör att vi lättare klarar av vardagen med dess utmaningar och krav.

Sömnproblem är vanligt. Att sova sämre enstaka nätter eller kortare perioder är normalt. Det brukar rätta till sig utan att man behöver göra något särskilt.

Men kanske är dina sömnproblem långvariga och påverkar dig negativt. Då kan det vara bra att veta att det finns mycket kunskap om sömn. Bland annat vad som påverkar sömn positivt och negativt. På följande sidor kan du läsa mer om det och vad du själv kan göra.

När du följer råden, tänk på att det kan ta lite tid innan du märker tydliga resultat. Försök notera små positiva förändringar som tecken på att du är på rätt väg. Kom ihåg att all förändring börjar med ett litet steg i rätt riktning!

Om du har haft sömnproblem under många år kan det vara klokt att påminna sig om att det inte går att förändra på någon vecka.

Du har en egen sömnklocka

Sömnrytmen styrs och regleras från hjärnan. Man kan likna det vid en biologisk klocka som ger sömnsignaler, när du behöver sova. Då hjärnan förbereder kroppen för sömn sjunker kroppstemperaturen, du börjar gäspa och ögonlocken känns tunga - du känner dig sömnig.

Om du kör över sömnsignalerna och fortsätter att vara aktiv avbryts nedvarvningen inför sömnen. Du får då svårt att somna och måste vänta tills hjärnan skickar nya sömnsignaler. Har du problem med sömnen gäller det att vara lyhörd och hoppa på "sömntåget" när det är tid för avgång!

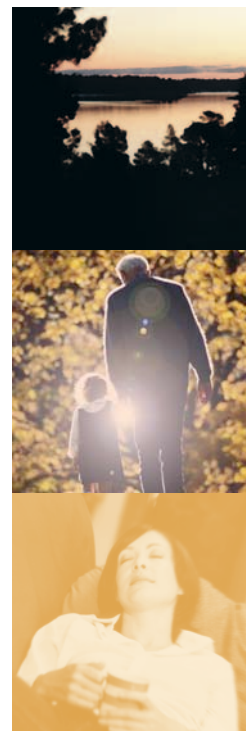
Sömnen har olika stadier


När du lagt dig, släckt lampan och börjar känna dig dåsig sjunker vakenhetsgraden och du somnar. Sömnen är först yttlig och du är lättväckt. Ibland kan det upplevas som om du inte sover alls.

Efter hand kommer du in i en djupare fas av sömnen. Musklerna slappnar av och du är svårväckt. Om du blir väckt nu kan du känna dig förvirrad och det tar tid innan du känner dig vaken. Djupsömnen gör att kroppen återhämtar sig och du känner dig utvilad. Den ytliga och djupa sömnen återkommer regelbundet under natten tillsammans med perioder av drömsömn, REM-sömn (REM = Rapid Eye Movements, snabba ögonrörelser).

I början av natten domineras sömnen av den djupa sömnen med kortare perioder då du drömmer. Därefter blir perioderna med djupsömn kortare och perioderna med drömsömn längre.

När du blir äldre ändras sömnmönstret. Det beror bland annat på att hormoner, som produceras under djupsömnen, inte behövs i samma utsträckning längre. Du sover yttligare och blir mer lättväckt. Som vuxen är det normalt med 6-8 timmars sömn per dygn, tiden minskar med åldern.





I början av natten domineras sömnen av den djupa sömnen med kortare perioder då man drömmer. Därefter blir perioderna med djupsömn kortare och perioderna med drömsömn längre.

Kvalitet eller kvantitet

Du kan ibland känna dig mer utvilad efter sex timmars sömn än efter åtta timmar, beroende på sömnens kvalitet. Har sömnen splittrats av uppvaknanden på grund av många störande faktorer blir kvaliteten sämre, och du känner dig inte lika pigg när du vaknar. Häng därför inte upp dig på antalet timmar du tror att du har sovit.

Sömnen är viktig för återhämtningen

Sömnen behövs för att vi ska återhämta oss och må bra. Under sömnen varvar kroppen ner. Blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen minskar, andetagerna blir färre och musklerna slappnar av. Även hjärnans aktivitet varvar ner, men samtidigt lagras och bearbetas minnen, ny kunskap och intryck från dagen.

Under sömnen byggs kroppen upp och repareras. Immunsystemet aktiveras och vissa viktiga hormoner frisätts i kroppen medan bildningen av stresshormoner minskar.



Ibland är sömnen bättre än du tror

Bra sömn trots vakenhet

Alla är vakna korta stunder på natten. Men du minns det bara om du varit vaken längre än två minuter. Det kan räcka med ett par lite längre uppvaknanden på en natt för att du ska uppleva det som om nattsömnen varit störd. Men sömnen har varit fullt tillräcklig i alla fall.

Känner du dig trött på morgonen?

Att du känner dig trött på morgonen behöver inte betyda att du sovit dåligt. Befinner du dig i djupsömn när väckarklockan ringer har du svårare att vakna, du känner dig inte utsövd. Bedöm därför din nattsömn beroende på hur du mår längre fram på dagen.

Du tar snabbt igen förlorad sömn

En eller ett par sömnlösa nätter är ingen katastrof. Du kompenserar den förlorade sömnen natten därpå genom att sova extra djupt.



Om tuppluren

En tupplur kan minska nästa natts sömnbehov. Om du har svårt att sova på natten, undvik tuppluren helt. Om du ändå tar en tupplur bör den vara max 20–30 minuter. Den får inte vara för lång så du kommer ner för djupt i sömn och inte ske för sent på dagen.

Sömnproblemets onda cirkel

Nästan alla sover dåligt någon gång. Då kan du känna dig trött och mindre kreativ dagen efter, men ändå klara av det du ska göra.


Sömnen brukar återgå till det normala av sig själv. Men om du börjar oroa dig för din sömn, kan det i sig skapa problem. Du blir mer spänd och har svårt att slappna av när du ska somna. Kanske kommer negativa tankar. ”Kommer jag att bli sjuk? Inte klara mitt arbete? Jag måste somna.”

Det är lätt att du börjar ändra på dina sovrutiner. Läger dig tidigare även om du inte är sömnig, tar en tupplur eller byter kudde.

Trötthet gör kanske att du minskar ner dina vanliga aktiviteter och drar dig undan.

Det skapar en ond cirkel och på sikt ett mera långvarigt sömnproblem.





Om du har svårt
att sova på natten,
undvik tuppluren helt.

Ett steg i taget till bättre sömn

Här får du några förslag på sådant som kan förbättra din sömn. Ta ett steg i taget och prova hur metoderna passar dig. Ge dig själv god tid, har dina sömnproblem varat länge kan du behöva mer tid för att hitta tillbaka till en normal sömn.



Steg 1

Skriv sömndagbok

För att du ska få en tydligare bild av sömnproblemen och kunna följa vad som händer, är det bra med en sömndagbok.

Skriv upp när du gick och lade dig, hur dags du somnade och hur många gånger du varit vaken. Lägg undan klockan, du ska inte skriva exakta klockslag, anteckna bara det du minns av natten. Du kan också notera vad du gjorde dagen innan, och hur dagen efter har fungerat.

Hittar du något som kan ha påverkat sömnen positivt eller negativt? Kan du göra mer av det som påverkat sömnen positivt? Längst bak i denna bok hittar du några sidor med sömndagböcker som du kan pröva att fylla i.

Fundera igenom hur dina sömnproblem har uppstått

Varför började dina sömnproblem? Oro? Stress?

Varför har du fortsatta sömnproblem?

Livssituationen? Oro? Ond cirkel? Vad kan du själv göra?

Granska dina sömnvanor

Finns det något du kan göra annorlunda?

Fundera på hur du har det nu, läs igenom råden här i boken och prova dig fram.

Läs mer om hur en
sömndagbok kan se ut på:
1177.se

SÖMNDAGBOK		mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Vecka _____		22.20						
Tid för sänggående		6.40						
Tid för uppstigande		35 min						
Hur lång tid tog det att somna?		3 ggr 30 min						
Har du vaknat under natten? Antal gånger, hur länge var du vaken?		nej						
Använde du sömnmedel? Ja eller nej:		4 tim						
Hur många timmar, minuter har du sovit?		2						
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dålig, 2= ganska dålig, 3= varken bra eller dålig, 4= ganska bra, 5= mycket bra								
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?		3 ggr 30 min						

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	2						
Orolig	2						
Nedstämd	2						
Okoncentrerad	2						

Allmänna råd för en bättre sömn

Ett regelbundet liv

Om du har problem med sömnen är det viktigt att du lägger dig och stiger upp vid samma tid varje dag - 7 dagar i veckan - så att kroppen vänjer sig vid att sova vid den tiden. Du ställer på så vis in din biologiska sömnklocka igen.

Sov inte på dagen för att kompensera nattens sömnbrist

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

Vistas i dagsljus under dagen

Växlingarna mellan ljus och mörker är viktiga för att din biologiska klocka ska fungera. För att bli pigg under dagen kan du ta promenader ute i dagsljuset. 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.



Motion och fysisk aktivitet ger en bättre sömn

Att vara aktiv och i rörelse under dagen är ofta en förutsättning för att sova gott på natten. När du rör dig eller motionerar förbrukas bland annat de stresshormoner du samlat på dig under dagen och kroppen slappnar av efteråt. Ett lätt motionspass eller en promenad under dagen är bra. Däremot bör man inte vara alltför fysiskt aktiv inom tre timmar före sänggåendet. Det tar en stund för kroppen att varva ner.

Var lagom mätt när du lägger dig

Undvik att äta en kraftig måltid på kvällen, men gå heller inte och lägg dig hungrig. Hunger aktiverar kroppens stresssystem och påverkar sömnen negativt.



Snarkning

Snarkning kan störa nattsömmen, både för den som snarkar och för den som delar sovrum med någon som snarkar. Att snarka då och då är normalt, till exempel vid förkylning, extrem trötthet eller alkoholpåverkan. Om du snarkar kan du pröva att sova på sidan eller på magen. Snarkar du störande regelmässigt eller får andningsuppehåll vid snarkning bör du kontakta läkare.

Kaffe, alkohol och nikotin stör sömnen

Koffeinhaltiga drycker och alkohol försämrar sömnen. Både insomning, sömndjup och hur länge du sover påverkas av koffein. Det kan vara bra att inte dricka kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker som te, Cola eller energidrycker sent på dagen. Här finns stora individuella variationer eftersom vi är olika känsliga för koffeinets effekt. Prova dig fram.

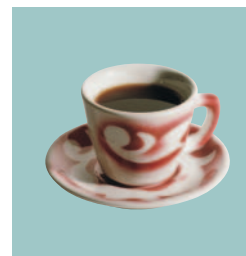
Alkohol kan ha en avslappnande effekt som kan göra att du somnar lättare, men sömnens kvalitet försämras och du vaknar tidigare. Även nikotin i olika former stimulerar hjärnan och påverkar därför sömnen negativt.

Koppla ner inför sömnen

Ljuset från datorskärmar, surfplattor och mobiltelefoner aktiverar hjärnan och motverkar de sömngivande signalerna. Stäng av datorn och välj hellre en bok än plattan timmarna innan du lägger dig. Sätt mobiltelefonen på ljudlöst under natten.

Lägg undan klockan

Ta bort möjligheten att titta på klockan under natten. Det kan öka stressen att se hur minuterna sniglar sig framåt eller att veta att det bara är två timmar tills du ska stiga upp. Det är lätt att tänka ”Jag måste somna nu, annars kommer jag inte att orka i morgon.”



Varva ner innan du går till sängs


Det finns olika metoder och huskurer som du kan testa för att varva ner och slappna av. Det kan hjälpa dig att lämna problem och orostankar utanför sovrummet. Alla metoder passar inte alla, så du får prova dig fram för att se vad som kan hjälpa. Ett varmt bad, läsa en tidning, lyssna på musik, dricka en kopp varm mjölk kan kännas rogivande.

Sängen – en plats där du sover

Det är viktigt att sängen återtar sin funktion som en plats där du sover. Sängen får inte förknippas med sömnlösa timmar. Gå inte och lägg dig förrän du är sömnig.

Gå upp om du inte somnat efter cirka en halvtimme. Det gäller också om du vaknar upp mitt i natten. Ligg *inte* kvar och vrid dig även om det känns motigt att gå upp. Sätt dig i ett annat rum och gör saker som känns lugna och behagliga. Kanske lyssna på skön musik.

När du känner dig sömnig går du tillbaka till sängen. Om du fortfarande inte kan somna, gör om samma sak igen. Lär dig att lyssna på dina sömnsignaler till exempel att du gäspar och ögonlocken känns tunga.



Ljuset från datorskärmar, surfplattor och mobiltelefoner aktiverar hjärnan och motverkar de sömngivande signalerna.



Granska din dag

Känner du dig trött och vilar mycket på dagen? Kanske behöver du i stället göra något som ger energi. Det är lätt att tappa bort roliga och energigivande aktiviteter om man är trött.

Hur är det för dig?

Eller har du för mycket att göra? Stressar du? Då är det kanske dags att börja säga nej och prioritera.

Hittade du något som du kan ändra på?

Ändra en sak i taget och skriv ner i sömndagboken. Det kan ta lite tid innan du ser tydliga effekter av en förändring. Ändra inte för mycket på en gång. Det är bättre att ta ett litet steg i taget. Håll fast vid det som du ändrat på och gör mer av det innan du tar nästa steg.

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





Steg 2



*Fundera igenom
vad som blivit
bättre*

Fundera igenom vad som blivit bättre

Leta även efter små tecken på positiva förändringar, sådana som är lätta att förbise. Här kan du ta hjälp av din sömndagbok. Fortsätt med det som fungerat. Kan du göra mer av det?

Sömnproblem och stress

Funderingar, oro och stress av olika slag är en vanlig orsak till sömnproblem. Sömnbristen i sig bidrar dessutom till att höja stressnivån. Därför är det bra att ge din kropp möjlighet att varva ner, även om du känner dig lugn och avspänd. Det är inte alltid vi psykiskt upplever stressnivån, ibland sitter den mest i kroppen.

Rör du dig tillräckligt?

Forskningsresultaten är tydliga. Det är bra att röra på sig. Bland annat förbättras sömnen medan stressreaktioner, ångest och depression minskar. ”Lagom” motion för att du ska må bra motsvarar 30–60 minuter rask promenad om dagen. Men det går lika bra att cykla, simma, trädgårdsarbete eller liknande. Det viktiga är att du rör på dig.

Kanske har sömnproblemen eller något annat gjort att du blivit inaktiv. Då behöver du komma igång och röra på dig. Men ta det i din egen takt! Börja med en promenad runt kvarteret och öka efter hand. Tar du i för mycket i början är det lätt att tappa sugen.





Övningar som kan hjälpa dig

Träna avslappning

Om kroppen lär sig slappna av är det lättare att somna. Här kommer tips på en övning:

Andas med magen - bukandning

Bukandning 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.*
- *Lägg en hand på bröstkorgen och den andra på magen. Försök få handen på magen att röra sig mer än den på bröstet genom att "andas med magen". Då får lungorna mer plats att utvidga sig och luften strömmar in av sig själv. Slappna av när du andas ut, luften strömmar då automatiskt ut ur lungorna.*
- *Känn att din hand på magen rör sig upp och ner när du andas in och ut. Fortsätt andas på det här sättet under 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.*



Insomningstekniker

Det finns olika tekniker för insomning. Du kan använda tekniken med bukandning eller tänka dig en inre bild.

Somna med hjälp av bukandning

Använd andningstekniken med bukandning som beskrevs tidigare.

Håll kvar dina tankar på andningen och känn att du slappnar av. Prova att räkna varje andetag. Räkna till 10 andetag och börja sedan om igen.

Försök att hålla på i cirka 10 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 skogspromenad eller något annat som du förknippar med lugn och ro. Det kan du göra då och då under dagen för att förbereda dig för natten.

Tänk på bilden när du lagt dig för att sova. Om andra tankar kommer emellan - bry dig inte om dem, utan låt dem bara passera. Fortsätt att hålla kvar din inre bild. Försök att känna det lugn och den harmoni som bilden ger dig. Försök att hålla kvar bilden i cirka 10 minuter.

Pröva de
rekommenderade
metoderna innan du
går över till
nästa steg.

Tänk på en bild som känns positiv och lugn för dig.





Sömnrestriktion är en tuff metod som kräver uthållighet och tålamod.
Du kommer att känna dig mer trött den första tiden.

Steg 3

Sömnrestriktion

Många personer med sömnproblem ligger i sängen mycket längre tid än den tid de verkligen sover. Det ökar stressen för att inte kunna sova. Det leder också till att sängen förknippas med vakenhet i stället för att förknippas med sömn.

Anpassa tiden i sängen

Sömnrestriktion innebär att man anpassar tiden i sängen till den tid man faktiskt sover. Metoden har stöd i forskningen som en väg till en mer sammanhängande och djupare sömn. I din sömndagbok kan du se hur mycket du sovit per natt eller per vecka i förhållande till den tid som du legat i sängen. Om du till exempel sovit sex timmar men legat i sängen i åtta timmar ska du under en period pröva att korta av din tid i sängen till sex timmar. Du får bestämma vilken tid du ska lägga dig och vilken tid du ska stiga upp, till exempel lägga dig klockan 24 och stiga upp 6.

Håll samma tider varje kväll och varje morgon. Du bör dock aldrig ligga i sängen mindre än fem timmar.

Ha tålamod att hålla ut

Det här är en tuff metod som kräver uthållighet och tålamod. Du kommer att känna dig mer trött den första tiden. Det är viktigt att du för din sömndagbok så att du kan utvärdera resultatet. Även om sömnen enligt dagboksregistreringen förbättrats så 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 denna metod några veckor. Om du sovit mer sammanhängande eller om du sovit den största delen av den tid du legat i sängen kan du nästa vecka utöka tiden i sängen med en halvtimme. Det bästa är då att du lägger dig tidigare. Om du känner dig pigg trots att du minskat din tid i sängen behöver du förstås inte lägga till extra tid.



Kom ihåg att du kan behöva pröva en rekommenderad metod i 14 dagar innan du når resultat !

Tankarnas betydelse

Om du sover dåligt några nätter och tänker - ”nu blir jag väldigt trött och kommer inte att orka med mina planer för i morgon” - blir du kanske 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 nästa dag för att du är rädd att inte orka.

Både orostankarna och förändringen av aktivitet kan ytterligare öka grubbel och oro kring sömnen. Du kanske sover en stund på dagen för att kompensera den dåliga nattsömnen och därmed försämras nattsömnen ännu mer.

Tänk istället att det är normalt att sova dåligt ibland!

Det gör inget om du är trött någon dag. Du kan genomföra det som du planerat även om du är trött. Då blir du troligen inte orolig, utan sover bättre igen efter några dagar.

Några har nytta av att skriva av sig sina tankar.

Sätt dig vid köksbordet med papper och penna eller tangentbordet och skriv av dig innan du går och lägger dig.

Hur har det gått?

Titta igenom din sömndagbok. Fundera på vad som fungerade. Sov du bättre under någon period? Leta även efter små tecken på positiva förändringar, sådana som är lätta att förbise. Fortsätt med det som fungerat. Kan du göra mer av det?

Om du börjar sova 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.



Myter om sömn

Det finns många myter om sömnen som är felaktiga och kan ge negativa orostankar.

”Jag behöver åtta timmars sömn.”

De flesta behöver 7–8 timmars sömn. Men om du en natt sover 1–2 timmar mindre påverkar det inte prestationsförmågan dagen efter. Om man gradvis minskar sin sovtid med exempelvis 15 minuter i veckan, ställer kroppen om sig så att sömnen blir ”effektivare”.

Mängden djupsömn ökar och man fungerar bra dagen efter. Sömnen kan på det sättet långsamt minskas ner till 5–6 timmar per natt.

”Jag måste sova mer i natt för att ta igen sömnen jag förlorade i går.”

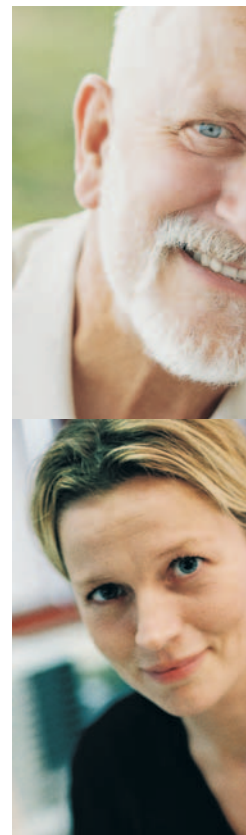
Du behöver inte sova fler timmar eftersom sömnen blir djupare och effektivare.

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

Studier visar att du faktiskt presterar rätt bra även efter en natt med dålig sömn. Men om sömnbristen kvarstår natt efter natt under en längre tid påverkas prestation och vakenhetsgrad.

”Jag har inte sovit en blund.”

Påståendet stämmer sällan när man gör undersökningar i sömnlaboratorium. Upplevelsen kan bero på att du vaknar till när sömnen är ytlig. Det minns du nästa dag som om du varit vaken mycket.



Behöver du mer hjälp?

Kognitiv beteendeterapi

Kognitiv beteendeterapi (KBT) går ut på att ändra tankemönster och beteende. Genom att ändra beteende och tankar kan du förbättra din sömn. Detta sker strukturerat, stegvis, i samarbete med terapeut eller terapiprogram, med utgångspunkt i den aktuella situationen och målgång i den önskade.

Du kan se råden du får i den här boken som en introduktion till KBT, vill du veta mer, se under boktips på sid 34.

Läkemedel

Läkemedel mot sömnbesvär kan användas tillfälligt när inget annat fungerar och om du upplever att sömnsvårigheterna gör det svårt att fungera dagtid. Sömnmedel botar inte orsakerna bakom sömnbesvären, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst.

Effekt

Effekten av sömnmedel är ofta blygsam, du sover cirka en halvtimme längre och vaknar kanske en gång mindre under natten.

När sömnbehovet är akut kan det räcka - du tycker att du sover bättre. Det kan kännas bra enstaka nätter men vid kontinuerligt bruk märker man snart att sömnen inte längre gör samma nytta. Det beror på att sömnmedlen minskar mängden djupsömn, den sömn som gör att du känner dig utvilad, och sömnen blir därför av sämre kvalitet.

Undvik att använda sömn- eller så kallade insomningstabletter flera veckor i sträck. De flesta är narkotikaklassade på grund av att de är tillvänjande. Redan efter några få veckor blir det svårare att somna utan dessa tabletter än det någonsin har varit. Det sker även en toleransökning vilket betyder att man behöver öka dosen för att över huvud taget få någon som helst effekt. När du använder sömnmedel är det viktigt att du har regelbunden kontakt med din läkare för att se om det fungerar som det är tänkt.

Biverkningar

Vanliga biverkningar av sömn- eller insomningsmedel är dagtrötthet, glömska, yrsel och förvirring. Det kan vara farligt för vissa aktiviteter, exempelvis bilkörning dagen efter du har tagit en sömntablett. Äldre personer är ofta känsligare för biverkningar.

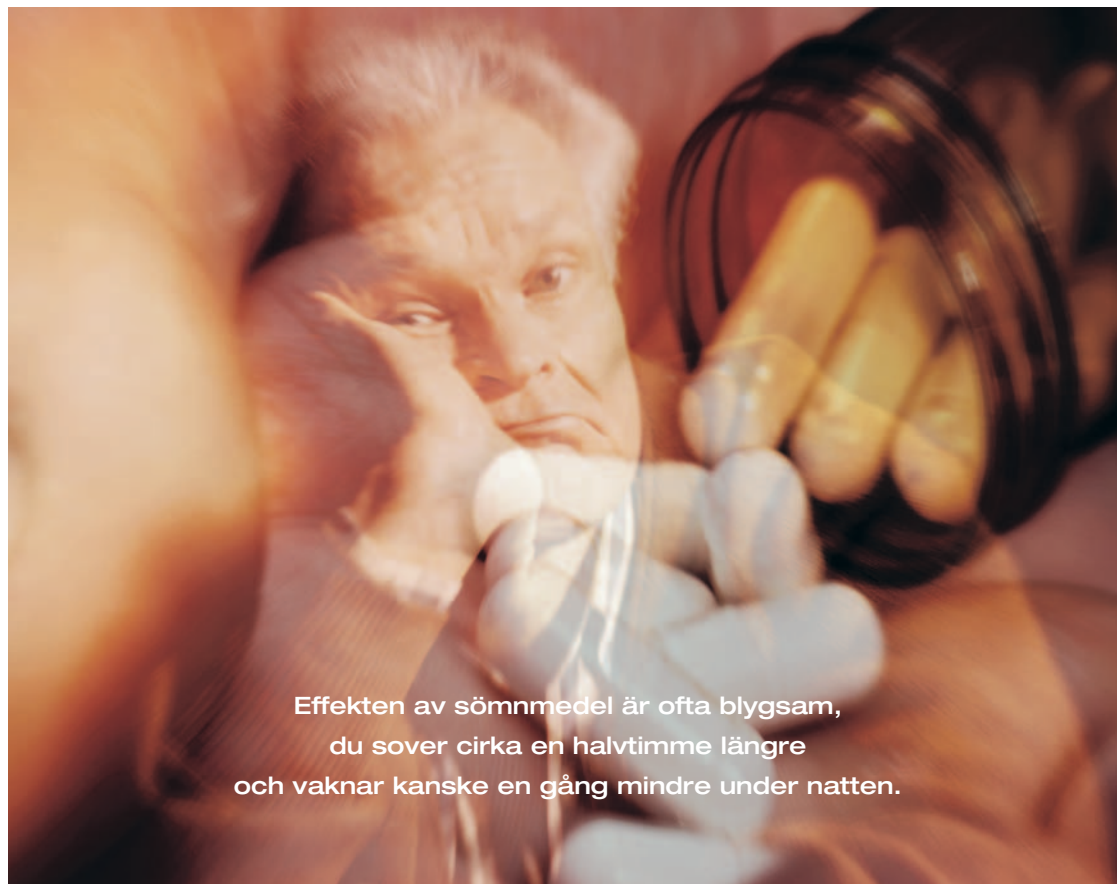


FOTO:BILDN

Att avsluta behandling med sömnmedel

När du avslutar en behandling som pågått under en längre tid kan du drabbas av försämrad sömn som en reaktion på att läkemedlet inte längre används. Försök att acceptera några nätter med dålig sömn, och se om det inte blir bättre efter några nätter. En långvarig sömnmedicinering kan minskas stegvis genom att halvera dosen varje vecka under 2–3 veckor. Om du till exempel tar en tablett till kvällen kan du prova med att dela den i två ungefär lika stora delar. Ta en halv tablett till natten första veckan och en fjärdedel av dosen under nästa vecka.

Om du får möjlighet att genomgå KBT kan det underlätta att avsluta läkemedelsbehandling.



Effekten av sömnmedel är ofta blygsam,
du sover cirka en halvtimme längre
och vaknar kanske en gång mindre under natten.

Sov gott har reviderats av en arbetsgrupp med representanter från de sju landstingen i Uppsala-Örebroregionen. Den ursprungliga texten är skriven av överläkare Karin Bengtsson, Växjö

GRANSKNING

Prof Steven J Linton, Örebro Universitet

PRODUKTION

m.a.o marknadsföring ab

GRAFISK FORM

Tomas Gustavsson, Bild & Form AB

FOTO

Tomas Gustavsson

TRYCK

Åtta.45 Tryckeri AB

KONTAKT

Läkemedelskommittén Region Dalarna
lakemedel.dalarna@ltdalarna.se

Läkemedelskommittén Region Sörmland
lakemedelskommitten@regionsormland.se

Läkemedelskommittén Region Uppsala
lakemedelskommitten@region uppsala.se

Läkemedelskommittén Region Värmland
lakemedelskommitten@regionvarmland.se

Läkemedelskommittén Region Västmanland
lakemedelskommitten@regionvastmanland.se

Läkemedelskommittén Region Gävleborg
lakemedelsenheten@regiongavleborg.se

Läkemedelskommittén Region Örebro län
lakemedelskommitten@regionorebrolan.se

Oktober 2015

Nytryck 2019

Sömndagbok >>>



SÖMNDAGBOK

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

SÖMNDAGBOK

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

Mer information

1177 vårdguiden, www.1177.se, Sömn dagboken

Boktips

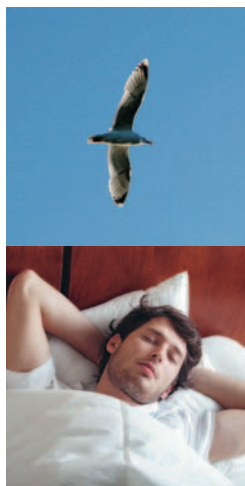
- Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi. Marie Söderström, 2007.
- Bli fri från sömnproblem med kognitiv beteendeterapi. Jerker Hetta, Lars Ström och Richard Pettersson, 2007.
- Sov gott! Susanna Jernelöv, 2015.
- Goda sömn boken. Helén Wallskär och Torbjörn Åkerstedt, 2008.

Hjälpmiddel för avslappning finns på CD-skivor och appar till smartphones.

Ta kontakt med din vårdcentral om du har problem med sömnen under en längre tid.

A coastal landscape featuring a dense field of tall, green and brown grasses in the foreground. In the background, the ocean is turbulent with white-capped waves crashing against a clear blue sky with a few scattered clouds. The horizon line is visible in the distance.

*Kom ihåg att all förändring
börjar med ett litet steg
i rätt riktning!*



.....*sov gott!*

