

SOV GOTT

Tips till dig som ofta ligger vaken på natten

Svårt att sova? Du är inte ensam, var tredje person har till och från sömnproblem. Men det finns enkla tips som kan ge dig bättre nattsömn.

Problem med sömnen verkar bli allt vanligare. Kvinnor är mest drabbade.

Orsaken är ofta stress. På jobbet, med barnen, ekonomin eller relationer. Man har svårt att koppla av, och när man väl går och lägger sig är man fortfarande uppe i varv. Tankarna mal och mal. När sömnen fram på småtimmarna infinner sig är den orolig och ytlig. Man är långt ifrån utsövd när väckarklockan ringer.

Sämre livskvalitet

Om sömnproblemen inträffar någon enstaka gång är det inget farligt. Kroppen är så sinnrikt konstruerad att den automatiskt kan ta igen den förlorade sömnen natten efter.

Är man däremot ständigt stressad kan det bli problem med att ta igen sömnbristen. Allvarliga och långvariga sömnproblem leder ofta till sämre livskvalitet. Där till ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar, depressioner och högt blodtryck.

Tid får återhämtning

Hur mycket vi behöver sova är individuellt. Ett genomsnitt för vuxna är sju och en halv timme per dygn, men variationerna är stora.

Sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Många av kroppens funktioner är beroende av sömn, som skelettets hållfasthet och immunförsvaret. Sömnen har också betydelse för tillväxten under barn- och ungdomsåren.

Vanligare bland äldre

Sömnproblem blir vanligare med stigande ålder hos både män och kvinnor. När man blir äldre blir sömnen ytligare och djupsömnen kortare. Detta är naturligt och innebär inga hälsorisker. Däremot blir man mer lättväckt. Äldre får därför svårare att sova länge på morgonen, vilket långt ifrån alla tycker är en nackdel.

Fakta: Sjukvårdsrådgivningen

TIPS FÖR BÄTTRE NATTSÖMN



*Ha regelbundna sovvanor.
Gå och lägg dig och stig upp vid samma tid,
även på helger.*



*Undvik tupplurar på dagen
om du inte måste.*



*Se till att varva ned en till två
timmar innan du lägger dig.
Ett varmt bad kan hjälpa dig att bli lugn.*



*Ät en lätt måltid. En tom
mage är inte bra för sömnen.*



*Gå inte och lägg dig utan
att vara sömnig.*



Sov i ett mörkt, tyst och svalt rum.



*Motionera regelbundet, men inte
för sent på kvällen.*



*Undvik kaffe och alkohol innan
du går och lägger dig.*



*Använd sängen för sömn. Undvik att
arbeta och titta på TV i sängen.*



*Om du inte kan sova, ligg inte och vrid
dig. Gå upp och gör något annat
tills du blir trött.*

När ska man söka hjälp?

Du bör kontakta din läkare om du

- regelbundet har svårt att somna,
- vaknar tre till fem gånger per natt och har svårt att somna om,
- är extremt trött under dagen



Mer information

Du kan läsa mer om sömnproblem på:
www.sjukvardsradgivningen.se
eller diskutera med din familjeläkare.