



LILLA SÖMNSKOLAN

Stressforskningsinstitutet



Stockholms
universitet



INLEDNING

*Välkommen till sömnskolan!
Den här boken är riktad till
dig som har besvär med din
sömn eller vill veta mer om vad
sömn är, vad som styr sömnen
och vad man kan göra för att
förebygga sömnbesvär.*



Sömnskolan är en del av forskningsprojektet "*Arbetstider och sömnbesvär inom handeln: Kan en sömnskola förbättra arbetsprestation och arbetstrivsel?*" som finansieras av Handels Utvecklingsråd.

Sömnskolan bygger på 10 korta kapitel uppdelade på tre huvudområden:

1. **Grundläggande kunskaper om sömn:** t ex varför är sömn viktigt, normal sömn och återhämtningssömn, våra vanor påverkar sömn, samt stress – den stora sömnförstöraren.
2. **Sömnformeln:** några konkreta redskap som kan hjälpa dig att förbättra din sömn
3. **Personligt sömnprogram:** tips på hur du själv lägger upp ett program för att förebygga och förbättra din sömn

Sömnbesvär kan hänga ihop med många olika faktorer. Om du exempelvis har värk eller äter vissa mediciner kan det vara en orsak till sömnbesvären. Tala i så fall med din läkare om ett helhetsperspektiv på din sömn och hälsa, så att du kan få så bra hjälp som möjligt. Den här sömnskolan är tänkt som en förebyggande insats främst för dig som är i arbete och väsentligen frisk, där sömnbesvären kan vara kopplade till stress och livsstil.

Tänk också på att om sömnbesvären kvarstår efter att du genomfört sömnskolan under ett par månader bör du kontakta experthjälp för att utreda orsaker till den störda sömnen, samt få mer hjälp med att behandla dina sömnproblem.

Marie Söderström, Helena Schiller och Göran Kecklund

Copyright Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet, samt KBT-centralen.





1. VARFÖR ÄR SÖM N VIKTIGT?

När sömnen fungerar normalt tänker vi inte så mycket på vilken betydelse den har. Om sömnen däremot inte fungerar så bra, märker vi snart hur viktig den är för hur vi mår och fungerar.

Sömn är ett grundläggande biologiskt behov. Att sova är en nödvändig återhämtning för både hjärnan och kroppen efter en tids vakenhet. Ju längre tid vi varit vakna, desto större blir behovet att få sova igen. Under sömnen laddar hjärnan upp energi för att möta nästa dags utmaningar, och hela kroppen sparar energi. Viktiga hormoner som hjälper kroppens celler att fungera och repareras, frisätts när vi sover och immunförsvaret är som mest aktivt under sömn. Sömn stöttar alltså de hälsosamma processerna i kroppen och gynnar en bibehållen god hälsa. Sömn har också en viktig betydelse för vår förmåga att tänka, koncentrera oss, lösa problem och lagra minnen.



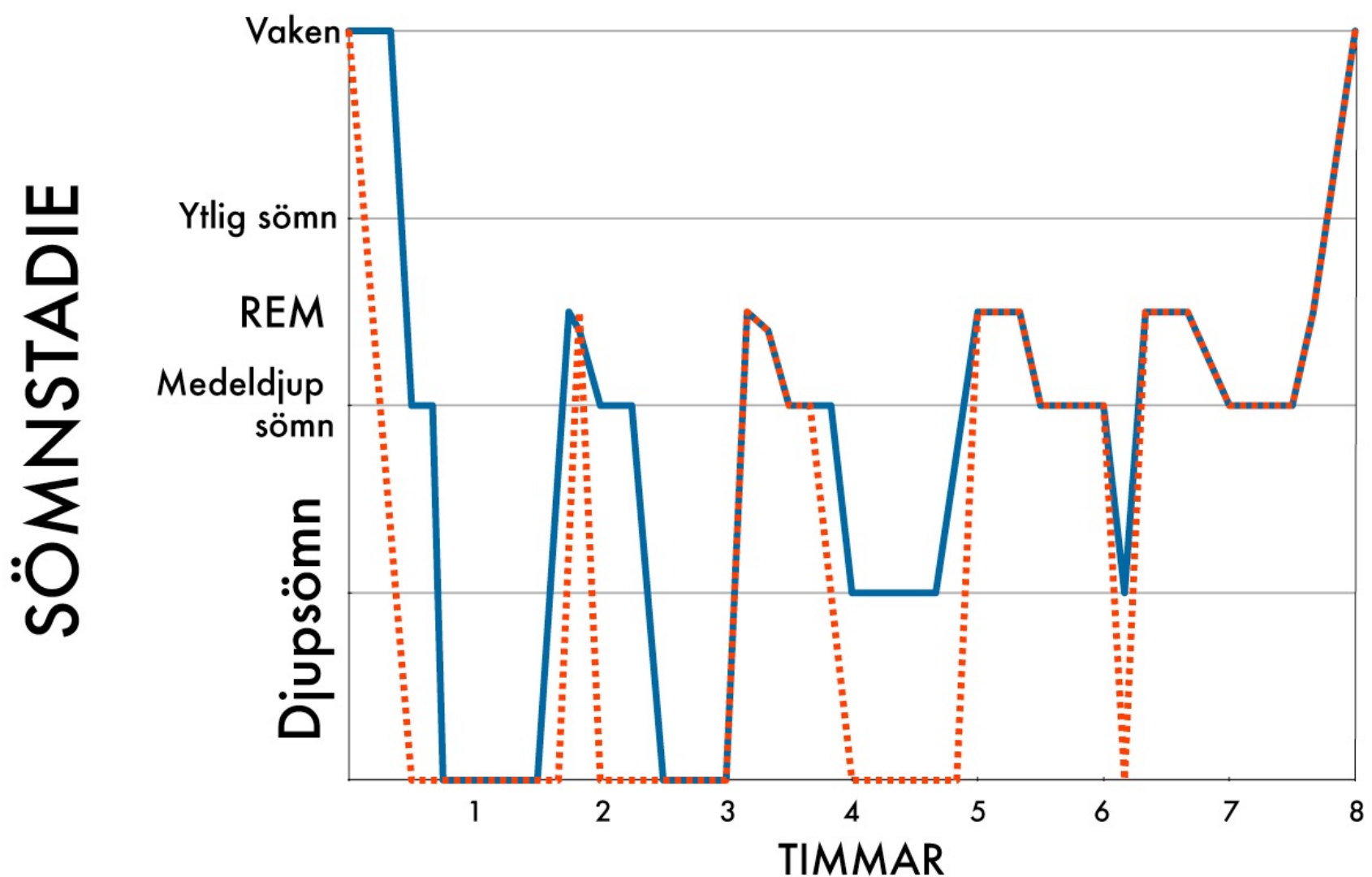
2. NORMAL SÖMN & ÅTERHÄMTNINGSSÖMN



Hur ser en normal sömn ut? En del av svaret på den frågan ser du på bilden längst ned på sidan. Den blå, heldragna linjen illustrerar en normal, god nattsömn hos en vuxen person. Efter att vi somnat sover vi allt djupare tills vi hamnar i djupsömn. Efter en stunds djupsömn blir sen sömnen ytlig igen och REM-sömnen tar över (det är under REM-sömnen vi drömmer som mest intensivt). Under natten sover vi sedan omväxlande djupt och ytligt i så kallade sömncykler som är ungefär 1,5 timme långa. Det är normalt att vakna några sekunder eller minuter i anslutning till att varje sömncykel avslutats. Det innebär att det är normalt att vakna 4-6 ggr per natt. Men ofta minns vi inte dessa korta uppvaknanden.

Efter cirka fyra timmar sömn har vi ofta återställt det mesta av vårt behov av djupsömn. Under andra halvan av sömnen ökar istället medeldjup sömn och drömsömnen. Kanske minns du inte mycket av dina drömmar? Det är helt normalt. För att vi ska minnas en dröm krävs det att vi tänker aktivt på den, att vi berättar om den eller skriver ned den. Annars suddas minnet fort ut.

Om vi har sovit väldigt lite en natt kan vi ta igen en del av det vi förlorat genom att sömnen ändrar kvalitet natten efter. Jämför du de två figurerna i bilden kan du se att vi sover nästan dubbelt så mycket djupsömn under återhämtningssömnen (den röda streckade linjen). Det är alltså inte alltid sömnlängden som är det viktiga när man värderar sin sömn, utan sömnkvaliteten. Det här visar också att vårt sömnsystem är fantastiskt flexibelt; sömnen anpassar sig efter vårt sömnbehov varje natt. Ibland kan däremot återhämtningssömnen låta vänta på sig, och kommer först efter ett par eller flera sämre nätter i rad.



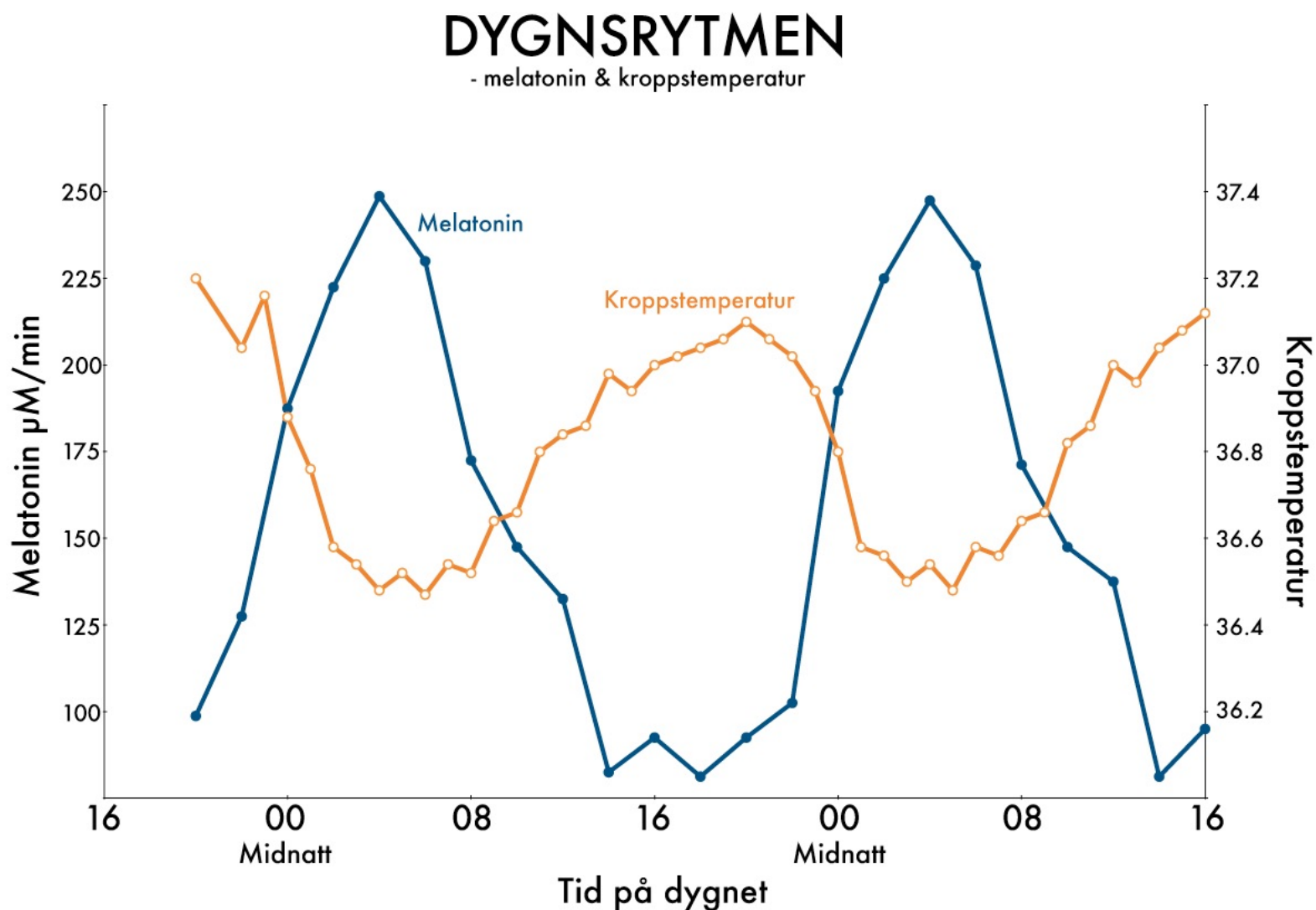


3. DYGNSTRYTMEN & DAGSLJUSET

Vår kropp har en inre dygnsrytm. Genom dygnsrytmen är vi "programmerade" att vara mer aktiva på dagen och att vila och spara energi på natten. Dygnsrytmen är förstås viktig även för sömnen.

Melatonin är ett hormon som har med dygnsrytmen att göra och som gynnar sömnen. Melatonin frisätts när det blir mörkt och melatoninnivåerna är som högst mitt på natten, se bilden nedan. Vid den tiden har vi som svårast att hålla oss vakna, och har svårt att tänka klart. Om vi är vakna när melatoninhalten ligger på sin högsta nivå kan vi känna av det genom att vi blir frusna, illamående eller yra. Det beror bland annat på att kroppstemperaturen och blodtrycket sjunker under den perioden. Kroppstemperatur är en markör på hjärnans varvtal och kroppens ämnesomsättning. Under sennatten är ämnesomsättningen (kroppstemperaturen) som lägst medan den stiger under dagtid.

Den viktigaste faktorn som påverkar och stärker dygnsrytmen är dagsljuset. Vi mår bra av att vistas i dagsljus varje dag, samt att försöka följa vår "kroppsklocka" i våra vardagliga beteenden.





4. VÅRA VANOR PÅVERKAR SÖMNINGEN

Utöver de biologiska faktorerna som styr vår sömn finns många sociala och beteendemässiga faktorer som styr – och stör – sömnen. Våra dagliga vanor samt eventuell stress påverkar sömnen väldigt mycket.

Något som du säkert känner till är att koffein är uppiggande och därmed kan störa sömnen. Koffein finns bland annat i kaffe, te, cola och energidrycker. Halveringstiden för koffein är sex till åtta timmar. Det betyder att det tar mellan sex och åtta timmar för kroppen att halvera mängden koffein i blodet. Efter ytterligare sex till åtta timmar återstår 25% och så vidare. En del av koffeinet från den första kaffekoppen finns alltså kvar i blodet hela dygnet. Det är olika hur vi reagerar på koffein och hur vana vi är vid det.

Alkohol däremot dämpar aktiveringen i vårt centrala nervsystem, och gör oss sömniga. Dricker vi nog mycket alkohol somnar vi eller blir medvetslösa. Men tyvärr fungerar inte alkohol som hjälp för att sova bättre. Kroppen reagerar på alkoholens sövande effekt med en motreaktion. Det hänger ihop med att kroppen ser det som ett "hot" när vår medvetandegrad sjunker på grund av drogen, och svaret från kroppens sida blir att varva upp för att väcka oss. Det är vanligt att sömnen blir ytligare, att man vaknar under natten eller vaknar tidigare än vanligt på morgonen, om man har druckit alkohol kvällen innan.

Fysisk aktivitet är värdefullt för sömnen. Det sätter igång fysiologiska processer som kan göra att vi lättare kan somna och sova djupare. Efter fysisk träning kommer avslappning och nedvarvning som en naturlig följd – och det kan vi dra nytta av inför sömnen. Det man ska tänka på är att inte ägna sig åt intensiv fysisk träning alltför nära in på sömnen, eftersom det tar lite tid för kroppen att varva ned efter ett träningspass. Två–tre timmar innan sängdags bör man inte träna hårt.



5. STRESS – DEN STORA SÖMNFÖRSTÖRAREN

Den vanligaste orsaken till störd sömn, utöver sjukdom av olika slag, är stress. Det beror på att stress innebär en förhöjd aktivering, kroppsligt och mentalt. Aktivering är sömnens motsats.

Om du är mycket aktiverad när du lägger dig triggas stressmekanismerna i din kropp och det kan bli svårt att komma till ro och somna, eller svårt att få en bra sömnkvalitet. Det kan exempelvis handla om att du tänker på något som du är engagerad i, att du planerar något som ska hända eller analyserar något som har hänt. Det kan också handla om att du tänker på själva sömnproblemet, som att du måste sova för att orka jobba dagen efter. När våra tankar går på högvarv påverkas ofta stämningläget. Du kan känna dig orolig, irriterad eller ledsen. Då drar ofta kroppen igång sin uppvarvning ännu mer, pulsen kan stiga ytterligare, vi kan bli mer spända, och du börjar vrida och vända på dig i sängen. Om det pågår under några nätter i rad och du känner av att du mår och fungerar sämre på dagarna, kan du snart börja känna oro eller stress kring hur du kommer sova. Då har du hamnat i en ond cirkel.

Som du kanske vet är stressreaktionen utformad för att vi ska klara oss från hot och faror. Det handlar om att kroppen gör oss beredda att möta utmaningar som står framför oss, antingen konkreta situationer eller sådant som hjärnan själv "hittar på". Hjärnan är bra på att se problem som möjligen kan uppstå i framtiden. Hjärnan är också bra på att minnas om du varit med om något besvärligt. Detta för att du ska vara förberedd ifall du hamnar i liknande situationer igen. Det kan vara förklaringen till att stressreaktioner kan gå igång automatiskt i situationer som liknar den som ursprungligen gjorde dig stressad. Om du har sömnbesvär har du sannolikt känt stress i sängen vid ett flertal tillfällen. Sängen är i så fall en miljö som är förknippad med obehag och kanske "tror" därför en del av din hjärna att sängen är en "fiende", som ska bekämpas.



6. REDSKAP FÖR ATT FÖRBÄTTRA DIN SÖMN - "SÖMNFÖRMELN"

Varför blir sömnen som den blir? Varför somnar vi snabbt ibland och varför tar det lång tid ibland? Varför vaknar vi? Varför sover vi ibland sämre på natten när vi har tagit en tupplur på dagen?

Tre faktorer i samspel kan hjälpa oss att svara på dessa frågor. Sammantaget kan vi kalla dem för "sömnformeln". Det kan liknas vid receptet på hur sömnen "kokas ihop".

Sömnformeln består av följande tre komponenter:

1. Den vakna tiden - hur länge vi har varit vakna sedan föregående sömn

2. Dygnsrytmen – vår inre biologiska klocka

3. Stress- eller aktiveringsnivån – hur stressade, uppvarvade eller fysiologiskt aktiverade vi är

Man kan se varje komponent som ett reglage som går att vrida på. De olika reglagen har var sitt optimalt läge, där sömnen har bäst förutsättningar att fungera. Detta ska vi beskriva tydligare i texten som följer. Försök att tänka på vad just du skulle behöva förändra för att gynna din sömn. Du kommer att få olika förslag på redskap du kan pröva för att förbättra din sömn. Välj gärna ett moment i taget som du fokuserar på och verkligen försöker testa. Tänk på att sömnen oftast inte blir bättre "över en natt", utan var beredd på att testa de metoder du väljer ungefär en vecka innan du utvärderar effekten.



7. DEN FÖRSTA FAKTORN: DEN VAKNA TIDENS LÄNGD

Den första faktorn i sömnformeln handlar om vår vakentid. Den brukar på forskarspråk också kallas homeostasfaktorn. Homeostas betyder jämvikt eller balans. Kroppen försöker på många sätt att uppnå och behålla jämvikt för att vi ska fungera så bra som möjligt. Sömnen är kroppens sätt att återställa balansen efter den vakenhet vi haft.

Vårt sömnbehov byggs upp allt mer i takt med tiden vi är vakna. Efter ett antal timmars vakenhet har sömnbehovet stigit så mycket att vi skulle kunna somna. Hur länge vi sover beror på hur stort sömnbehov som hunnit byggas upp. Skulle du exempelvis ta en tupplur mitt på dagen skulle det kanske inte bli en så lång sömn, eftersom det då troligen bara har gått några timmar sedan du sov senast. På samma sätt skulle sömnen natten efter en tupplur kunna bli kortare, ytligare eller splittrad av uppvaknanden. Detta eftersom tuppluren har sänkt ditt sömnbehov lite inför nästa natt.

Tiden vi är vakna stärker alltså kroppens "drivkraft för sömn". Har vi varit vakna länge behöver vi mer djupsömn för att återhämta oss. Som du vet ökar andelen djupsömn när kroppen kompenserar för en sömnbrist. Om vi tänker oss att du normalt kan sova åtta timmar. Då behöver du vara vaken i minst sexton timmar dessförinnan (eftersom dygnet har 24 timmar) för att din drivkraft för sömn ska vara tillräckligt stor för en god åttatimmars sömn.

När du vill förbättra din sömn är det värdefullt att börja med att skriva sömndagbok. Du hittar en sömndagbok i slutet av det här självhjälpshäftet. När du fyllt i sömndagboken en vecka kan du titta på dina registreringar och svara på dessa frågor som handlar om hur balansen mellan sömn och vakenhet ser ut för dig:

1. Hur lång vakenhet har du mellan dina sömnpass?
2. Har du regelbundna sovtider?
3. Tar du någon tupplur?
4. Hur lång tid ligger du i sängen varje dygn?



Det du kan göra själv – balansfaktorn

Ett första steg du kan göra för att gynna sömnen handlar om att etablera en god balans mellan vakenhet och sömn.

REGELBUNDENHET – EN RYTM FÖR BALANS

En bra första uppgift för balans mellan vakenhet och sömn är att etablera regelbundna sovtider. Titta på dina registreringar i sömndagboken:

Går du och lägger dig ungefär vid samma tid varje kväll? Stiger du upp ungefär vid samma tid varje morgon?

Om du inte redan har regelbundna tider är det viktigt att börja med denna uppgift. Fundera på vilka tider du skulle kunna ha som dina sängtider, och pröva att hålla dessa tider ganska strikt en vecka. Ofta är det mest gynnsamt att ligga i sängen max 8 timmar per natt för att få den bästa effekten av sömnformelns första faktor. Att öka eller minska sömnlängden kan du arbeta med som nästa mål. I detta första steg handlar det alltså bara om att få regelbundna sovtider.

Detta första "enkla" steg hjälper dig att bygga din sömn från grunden. Sedan bygger du på med andra övningar, tekniker och förändringsuppgifter som tillsammans bereder väg för en bättre fungerande sömn.

GÖR SÄNGTID TILL SOVTID

Ett sätt att ytterligare ta vara på kraften i vakentiden är att begränsa tiden i sängen till den tid du verkligen sover. Då får du en starkare "drivkraft mot sömn" genom att den sammanhängande vakenheten ökar. Metoden kallas **sängtidsrestriktion** och är en av de mest effektiva metoderna enligt flera forskningsutvärderingar för att få bättre sömnkvalitet.

Konkret går du till väga så här: Räkna ut hur lång din sömn varit i genomsnitt under senaste veckan. Exempelvis, om din medelsömlängd totalt var 6,5 timmar per natt, så prova att ligga i sängen 6,5 timmar under kommande vecka. Välj ett sovschema som du tror är mest troligt att du ska kunna hålla. Utgå från en rimlig uppstigandetid och räkna bakåt när du ska gå och lägga dig – **detta innebär förmodligen att du kommer att lägga dig senare än vad du gör idag**. Metoden är som sagt effektiv, förutsatt att du följer schemat även om du känner dig trött ibland eller även om du är rädd för att du ska få för lite sömn. Håll ut i början, och utvärdera efter en vecka om metoden fungerar för dig.

Efter en vecka brukar sömnkvaliteten ha förbättrats. Ofta somnar man snabbare, sover djupare och vaknar färre gånger under natten. Om du märker en förbättring, ska du fortsätta med sovschemat, men också förlänga tiden i sängen med en halvtimme i taget, vecka för vecka. Du behöver inte göra kortare sovscheman än 6 timmar per natt. Ett 6-timmarsschema kan fungera bra oavsett hur lite du vanligtvis brukar sova, och det är lättare att hålla i vardagen än ett kortare schema.

SPARA SÖMNE TILL NATTEN

Händer det att du sover på dagen ibland? Du kanske sover ut länge på helgerna? Eller sover du en stund tidigt på kvällarna, kanske när du nattar barnen eller när du sätter dig i TV-soffan?

Pröva att hitta sätt att vila istället för att sova på dagen. Sover du på dagen minskar ditt sömnbehov för kommande natt och du kan få svårare att somna, sova ytligare eller vakna tidigare.



8. DEN ANDRA FAKTORN: DYGNSRYTMEN

Andra faktorn i sömnformeln handlar om dygnsrytmen. Sönnen har de bästa förutsättningarna att fungera när aktiviteten i kroppen sjunker med dygnsrytmen – det vill säga på kvällen och natten. Kan du följa dygnsrytmen genom att varva ned på kvällen och somna då dygnsrytmen fortfarande är på väg ned kan du dra bäst nytta av kraften från dygnsrytmen för din sömn.

Denna del av sömnformeln handlar om hur du kan försöka hålla rutiner som går i takt med din inre biologiska klocka. Följande frågor är viktiga:

- 1. Kan du varva ned på kvällen och mjukstarta på morgonen?*
- 2. Vistas du i dagsljus (utomhus) varje dag?*
- 3. Har du mörkt och svalt där du ska sova?*



Det du kan göra själv - rytmfaktorn

Här är några förslag på hur du kan göra för att gynna din sömn genom att dra nytta av kroppens dygnsrytm. Dessa metoder har i forskningsstudier visat sig vara effektiva för att minska sömnbesvär.

LJUS STÄLLER OCH STÄRKER RYT MEN

Det är bra att vistas utomhus i dagsljus varje dag. 30 minuter dagsljus per dag har en stärkande effekt på dygnsrytmen. Tänk på att det inte behöver vara sol för att vi ska få en positiv effekt av dagsljuset. Även mulna dagar är dagsljuset utomhus tillräckligt starkt för att gynna vår dygnsrytm. Ljus kan också hjälpa oss att vakna på morgonen och gör oss piggare på dagen.

Om du vill hålla en jämn dygnsrytm brukar det vara bäst att vara utomhus mitt på dagen. Om vi utsätter oss för dagsljus tidigt på morgonen kan vi bli piggare på morgonen och tröttare tidigare på kvällen. Att istället exponeras för ljus på eftermiddagen eller kvällen kan göra att vi kan hålla oss piggare längre. Men tröttheten kan då också infinna sig senare på kvällen och vi kan då få svårare att somna. Tänk på vad som skulle vara bäst för dig för att gynna sömnen.

Om du skulle vilja få mer ljus: Hur kan du göra?

Här följer ett par exempel:

1. Ta en morgonpromenad. Gå exempelvis en del av vägen till jobbet.
2. Gör det så ljust som möjligt i bostaden när du stiger upp. Dra upp rullgardiner och persienner, dra undan gardiner och sätt dig nära ett fönster när du äter frukost. Tänd lampor och ha en ljus duk på frukostbordet. Det finns också särskilda ljuslampor att köpa med starkare effekt än vanliga lampor, som kanske kan hjälpa till att höja din vakenhet och att stärka din rytm.
3. Gå ut en stund på lunchen. Du kan ta en promenad eller bara sitta någonstans och låta dagsljuset flöda emot dig.

SLÄCK NED OCH ÄNDRA KEMIN

Omvänt, blir vi tröttare av mörker och mörker gynnar sömnen. Därför är det viktigt att du sover i ett mörkt rum, så att melatoninnet kan frisättas. En effektiv hjälp är att ha mörkläggningsgardiner i sovrummet. Under kvällstid kan du stötta den fallande dygnsrytmen genom att successivt släcka ned ljuset i din bostad inför sänggåendet. Tänk också på att inte sitta framför datorskärmar, mobiltelefoner och TV-skärmar med LED-belysning sent på kvällen, eftersom det kan förskjuta din kroppsliga dygnsrytm och göra att du får svårare att somna.

NÄR KROPPEN ÄR SVALARE SOVER VI DJUPARE

Vår kroppstemperatur sjunker under natten när dygnsrytmen faller. Sömnen gynnas av lägre kroppstemperatur. Om du har svalt i sovrummet, alltså runt 15-18 grader, hjälper du kroppen att sänka sin aktivering under natten. Men du ska förstås inte frysa.

Här är några förslag:

- Stäng av element
- Sov med fönstret på glänt (eller öppet) eller vädra ordentligt innan du lägger dig.
- Stäng ute solljus om du har kvällssol i sovrummet med hjälp av mörkläggningsgardiner.
- Byt ut för varma täcken, sängkläder och sovkläder.

MJUKSTARTA

Försök att följa dygnsrytmen på morgonen genom att mjukstarta. Rusa inte upp och stressa det första du gör, det är vi inte fysiologiskt redo för. Det gör bara att mer stresshormon frisätts som kan påverka oss under den kommande dagen. Ibland kan det vara värdefullt att gå upp lite tidigare bara för att få en lugnare start på dagen.

LANDA INNAN DU LÄGGER DIG

Vila och koppla av sista timmen innan du lägger dig. Att gå från en aktiv vakenhet till att sova är en gradvis process. Därför behövs förberedelsetid, en period då du "landar", innan du lägger dig för att sova.

Observera dig själv: Vad du brukar göra på kvällen innan du lägger dig? Försök få till en rutin som handlar om att gradvis ta det allt lugnare innan du går till sängs. Det är oftast bättre att sitta uppe en stund extra och vänta in sömnligheten jämfört med att lägga sig tidigare och försöka "varva ner" i sängen.

Här är förslag på hur kan du göra för att få till landningssträckan:

- Ställ ett alarm en timme före läggdags, för att påminna dig om att avsluta dina aktiva åtgärder och börja varva ner. Stäng av TV, dator, mobiltelefon och släpp det du har för händer. I början känns det säkert konstigt och svårt, men du kommer att bli bättre på detta och efter ett tag har din kropp vant sig vid denna rutin.



9. DEN TREDJE FAKTORN: STRESS- & AKTIVERINGSNIVÅ

Även om du har bra kontroll över den första och den andra faktorn i sömnformeln kan den tredje faktorn ställa till det. Det handlar om stress- eller aktiveringsnivån.

Vi kan försöka illustrera hur **sömnbehovet** och **aktiveringsnivån** samverkar. Vi tänker att du har varit vaken tillräckligt länge (minst 16 timmar) för att vara så pass sömning för att kunna somna. Vi ritar en stapel som motsvarar en hög "drivkraft för sömn". Bredvid den ritar vi en annan stapel som motsvarar din aktiveringsnivå. Aktiveringsstapeln är i det här exemplet lägre än sömnbehovsstapeln och därför finns det utrymme för sömnen att ta plats. Sammanfattningsvis kan man säga att när vårt sömnbehov är större än vår aktivering somnar vi. Sedan sover vi tills sömnbehovet har minskat tillräckligt och till dess aktiveringen väcker oss. Det tar olika lång tid beroende på hur sömniga respektive hur aktiverade vi är.

Om vi går vidare med denna analogi och tänker oss att du har byggt upp ett tillräckligt stort sömnbehov. Men när du lägger dig för att sova den här gången går det inte att somna. Varför fungerar det inte nu? Aktiveringsstapeln är denna gång högre än sömnbehovsstapeln. Så även om vi är tillräckligt sömniga kan vår aktiveringsnivå vara för hög för att sömnen ska kunna ta plats.

Känner du igen detta? Att du är väldigt trött, men ändå kan inte sova. Hur mycket du än vill och behöver sova, så går det inte. Hur kan man komma åt detta? Här är det viktigt att försöka minska din aktiveringsnivå. Genom att på olika sätt lära dig att gå ned i varv, slappna av och sänka din fysiologiska och mentala aktivering, kan du ge ökat utrymme för god sömn.

När du analyserar din sömndagbok kan du titta efter:

- Tar det lång tid (mer än 30 minuter) att somna?
- Vaknar du flera gånger under natten, eller sover du ytligt?
- Är du vaken en lång stund på natten eller vaknar du tidigt på morgonen utan att kunna somna om?

Om du svarar ja på någon av dessa frågor tyder det på att du kan ha en ganska hög stress- eller aktiveringsnivå.



Det du kan göra själv – stressfaktorn

Sömnformelns tredje faktor handlar om din nedvarvning. Det hänger ihop med många olika saker och det finns därför också många olika saker du kan pröva. Välj att lägga fokus på de övningar som du tror kan vara viktiga för just dig:

ANDAS LUGNT

Som du säkert vet är det naturligt att andas ytligare och snabbare som en del av stressreaktionen. Andas vi däremot lugnt med diafragman fungerar det som en lugnande signal till hjärnan. På så sätt kan vi minska stressreaktionen.

Så här kan du göra för att träna diafragmaandning:

1. Börja övningen när du sitter ned. Lägg en hand på bröstkorgen och en på magen och känn vilken av händerna (eller båda) som höjs när du andas in, och sänks när du andas ut. Försök om du kan att lägga andningen i magen och att behålla den där.
2. Låt andningen komma och gå av sig själv, följ bara med i vågorna av din andning. Känn att magen rör sig utåt när du andas in och sjunker tillbaka när du andas ut.

3. Sitt några minuter med denna övning. Om du känner att du övergår till att andas med bröstkorgen, försök då bara försiktigt att lägga tillbaka andningen i magen igen. Ta inte in när du andas in, utan låt det gå lätt och lugnt och av sig själv. Låt sedan diafragman sjunka tillbaka och märk hur luften släpps ut. Lägg också märke till pausen som uppstår mellan andetag.
4. Prova att resa dig. Kan du behålla andningen i magen? Det här kan vara ett svårt moment, men med övning blir du bättre på det. Prova att gå några steg. Var finns andningen? Kan du behålla den i magen är det jättebra!

Ta dig tid att träna diafragmaandning flera gånger per dag. Ju mer du övar, desto mer naturligt blir det för dig. Och oroa dig inte om andningen är snabb eller ytlig ibland, det är naturligt att andningen växlar.

SNABBAVSPÄNNING - OCH ATT KOMMA TILL NUET

En vidareutveckling av diafragmaandningen är "snabbavspänning". Det är en väldigt enkel och effektiv metod. Så här gör du:

1. Ta ett lite djupare andetag.
2. Håll andan ca 3 sekunder (räkna tyst 1-2-3).
3. Släpp – sakta – ut – luften – och känn samtidigt hur du slappnar av i hela kroppen. Känn efter hur musklerna känns i pannan, axlarna, magen, benen.
4. Behåll andningen i magen och fördjupa avslappningen under några andetag.

Denna övning är bra för att den är kort och enkel. Genom att göra snabbavspänning kan du få kontakt med kroppen och bli mer medveten om var du befinner dig och vad du håller på med. Det senare brukar vara viktigt för att bli bättre på att hantera stress. För att få så god effekt som möjligt av snabbavspänningen ska du träna regelbundet, flera gånger varje dag. På samma sätt som diafragmaandning är snabbavspänning ett viktigt redskap för dig när det gäller att varva ned.

Här får du några tips på när du kan öva snabbavspänning:

- När du nyss vaknat och sitter på sängkanten.
- Före lunch varje dag på jobbet – och efter, när du just kommit tillbaka från lunchen, innan du sätter igång att jobba igen.
- Varje gång du tar en paus, eller varje gång sätter dig ned på en stol.
- När du är på toaletten eller i duschen.
- Prova att göra snabbavspänning både i lugna situationer och när du är mer spänd eller uppvarvad.

Har du något som du vet brukar dra igång din stressreaktion? När mobiltelefonen ringer? När du sitter i en bilkö? När du lämnar hemmet för att gå till jobbet? När datasystemet krånglar? När du går in i sovrummet för att sova? Ta för vana att just i den situationen använda snabbavspänning.

PAUSA OFTA

Att ta en kort paus då och då, och försöka återgå till "basläget" hjälper oss att gå ned i varv. Gör man detta relativt ofta bryter man den uppåtgående spiralen tidigare, och hejdar att aktiveringen byggs upp allt mer under dagen.

Det är lätt att glömma att ta en paus när man är mitt uppe i en aktivitet. Det är inte heller alltid man märker att man är spänd eller uppvarvad när man är inne i det man håller på med. Därför kan det vara bra att ställa ett alarm för att komma ihåg att ta pauser regelbundet under dagen. Du kan exempelvis bryta en minut en gång i timmen för att göra snabbavspänning. En paus kan också vara att du byter typ av aktivitet en stund, eller går ifrån och vilar lite.

SKAPA EN KVÄLLSRUTIN

En bra kvällsrutin hjälper oss att minska stress- och aktiveringsnivån. Hjärnan har stor hjälp av rutiner när det gäller sömnautomatiken. Vad brukar du göra innan du lägger dig? Hjärnan blir hjälpt av sådant (aktiviteter eller miljöer) som påminner om vila, och av att få utrymme för reflektion innan du ska sova. Det är därför bra om en kvällsrutin kännetecknas av:

- Samma tid, samma plats
- Något som signalerar avslut (stäng av..., släck ned...)
- Sammanfattning av dagen och förberedelse för morgondagen. Skriv gärna ned några rader.
- Något behagligt som du tycker om (det kan vara att läsa en bok, lyssna på musik, göra yoga, etc.)
- Diafragmaandning och snabbavspänning

GÅ UPP EN STUND OM DU INTE KAN SOVA

Att ligga vaken längre stunder i sängen kan skapa en ond cirkel. Dels kan vi bli oroliga och stressade när vi ligger vakna länge, och dels kan vår hjärna sammankoppla sängen med vakenhet.

En mycket effektiv metod från forskningssammanhang som du kan testa är att inte ligga kvar i sängen om du har svårt att sova. Lämna sovrummet, men sätt inte igång någon aktivitet. Du går bara upp för att ge dig själv en chans att "starta om sovsystemet". Sätt dig och vila i en fåtölj, eller bläddra i en tidning som du redan läst. Låt sömnheten få komma tillbaka, och gå och lägg dig när du känner dig sömnig. Du behöver inte vara uppe så länge, en kort stund som 10-15 minuter kan räcka. När du lägger dig igen försök att ha en accepterande attityd: "Somnar jag, så somnar jag". Upprepa proceduren om det behövs några gånger under natten.

På samma sätt kan du tänka på hur ditt sovrum är möblerat och vilka saker som finns där. Plocka gärna bort sådant som är förknippat med vakenhet eller stress från sovrummet. Du kan till exempel lämna din mobiltelefon på laddning i köket, och ha en annan väckarklocka vid sängen.

MEDVETEN NÄRVARO - ATT VARA HÄR OCH NU

Vårt medvetande har en tendens att ofta befinna sig i framtiden eller dåtiden. Det har sina fördelar när vi ska planera saker, eller när vi ska dra slutsatser av våra erfarenheter. Hjärnan kan ha ett väldigt stort "tidsfönster" öppet, och ofta växla mellan nuet, framtiden och dåtiden. Tyvärr är det också så att vår hjärna har en tendens att se problem och faror som kan lura framöver. Allt detta har syftet att göra oss förberedda så att vi ska klara av eventuella hot eller utmaningar. Problemet är att dessa tendenser ofta leder till oro och stress och kan ta mycket energi. Hjärnans sätt att fungera är alltså mest till för vår överlevnad, mindre för vårt välbefinnande.

Ett typiskt exempel kan vara om du ligger i sängen och inte kan sova, att du minns hur det var förra gången du hade en jättejobbig period med mycket sömnbesvär, och du blir rädd för att det ska bli en sådan period nu igen. Dina tankar börjar handla om hur du ska orka imorgon, att det kommer att bli jättejobbigt om du inte somnar nu, att du kanske kommer att misslyckas med dina åtaganden, och att det på sikt blir ännu värre om sömnproblemen håller i sig.

- Ett knep som ofta fungerar för att spara energi och minska oro är att ta sig själv till nuet. Vi brukar kalla det att man övar att "stänga tidsfönstret" till här och nu. Var befinner jag mig? Vad ser jag omkring mig? Vad händer inuti mig? Vad fungerar bäst för mig att göra i den här stunden? Öva på att uppmärksamma vilket tidsfönster du har öppet, om det är optimalt. Öva på att släppa det som varit och det som kommer sedan. Ta dig själv till nuet, genom att fokusera på dina sinnen – Vad hör du? Vad ser du? Vad känner du i kroppen? Och vad är mest optimalt att fokusera på och att göra just nu?

- När vi är stressade gör vi ofta flera saker samtidigt. Öva på att göra en sak i taget och var medvetet närvarande i det som händer och det du gör just nu.
- Våra hjärnor är snabba på att komma med åsikter, värderingar och snabba på att döma eller kritisera. Det gäller både det vi möter i vår omgivning och hur vi tänker om oss själva. Det blir ofta en skev bild av verkligheten. Öva på att beskriva saker i din omgivning som de faktiskt ser ut (färg, storlek, form, material – istället för att värdera det som "fult, fint, bra, dåligt"). Öva på att beskriva dig själv i faktiska termer istället för värderande eller dömande. Om vi kan förhålla oss mer icke-värderande i stunden, kan vi också lättare se vad som faktiskt pågår och vad vi kan påverka och inte. Vi sparar energi och minskar troligen en del av stressresponsen.

En övning i medveten närvaro som många brukar uppleva som avslappnande är kroppsscanning. Den handlar om att gå igenom kroppen, varje liten del och uppleva den i nuet. Så här gör du den:

1. Lägg dig ned på en säng eller en soffa, eller på en matta på golvet.
2. Känn din andning. Följ ett andetag när du drar in luft genom näsan, in i lungorna. Känn hur din bröstkorg spänns ut och magen lyfter. Känn hur luften släpps ut. Låt luften bara flöda ut och känn hur bröstkorgen och magen sjunker tillbaka. Känn hur du vilar en ett ögonblick. Följ nästa andetag på samma sätt. Låt andningen komma och gå. Känn hur bröstkorgen spänns ut, lyfts och slappnar av och sjunker ihop. Andas in, andas ut och var stilla. Värdera inte det du känner, försök bara låta allt vara som det är.
3. Uppmärksamma din kropp. Att du ligger, hur din kropp känns mot underlaget. Hur lång din kropp är, från huvudet till tårna. Hur tung den är. Hur huden känns. Uppmärksamma att din kropp ligger där den ligger och att du andas i den.
4. Rikta uppmärksamheten mot dina tår, mot högra fotens tår. Börja med stortån, och gå vidare. Uppmärksamma tå för tå, till liltån. Känn alla dina tår på din högra fot. Känn energin i dem. Känn att de finns. Rikta uppmärksamheten mot resten av din fot. Fotsu-

lan, fotvalvet, hälen, vristen – din högra fot. Uppmärksamma andetaget och känn din högra fot, känn att du har den. Rikta uppmärksamheten mot ditt högra underben. Låt din medvetenhet riktas mot baksidan av det högra underbenet, låt den gå vidare från hälen, över vaden upp till knävecket. Känns energin i ditt högra underben, dess baksida? Uppmärksamma ditt högra underbens framsida, från ankeln över smalbenet upp till knät. Andas in, känn hela ditt högra underben, andas ut. Rikta ditt medvetande mot ditt högra lår, känn det. Känn lårets baksida. Andas in, och andas ut. Känn lårets framsida. Uppmärksamma andningen och känn hela låret, upp till ljumsken.

5. Fortsätt på detta detaljerade sätt att gå igenom hela din kropp. Kroppsdel för kroppsdela. Använd andningen som ett ankare, som tydligt visar att du finns och lever i din kropp. Att du bara är här och nu. Använd ditt medvetande. Tänk dig ditt medvetande som ett förstoringsglas eller en strålkastare, som du riktar mot en bit av din kropp i taget. Uppmärksamma hur ditt medvetande lyser upp denna kroppsdela. Kroppsdela för kroppsdela.
6. Avsluta med att känna hela kroppen. Andas in, i din kropp, energi i din kropp, och andas ut. Vila. Slappna av i hela din kropp. Känn andningen i kroppen, och att du är, här och nu.

ACCEPTANS

Om det fanns en "sömnknapp" att trycka på skulle det inte vara svårt. Om det gick att prestera sömn – då skulle inte så många ha problem att sova. Säkert har du känt ibland att du "måste" sova, och att du verkligen "försöker" somna. Kanske har du känt att ju mer du kämpar med att komma ner i varv, desto mer låser det sig. Det är ofta så, när vi försöker pressa fram sömn blir vi allt mer vakna och stressade. Sömnen kommer istället till den som släpper kampen och låter sömnen komma när den kommer och bli som den blir.

Öva på att inta ett accepterande förhållningssätt. "*Så här är det just nu.*" Vissa konkreta saker kan du påverka, andra inte. Öva på att se vad som är vad. Sömnen är ett fenomen du inte kan styra. Det är en automatisk fysiologisk process, som fungerar bäst när vi inte försöker styra den. Kroppens automatik är en del av det vi behöver acceptera, vi kan inte fullt ut välja hur kroppen ska reagera. Öva på att acceptera att du är vaken, när du är det. Öva acceptans för hur du känner dig. Känslor växlar och går inte att stänga av eller byta ut så där

direkt. Exempelvis om du är trött, tänk att "*Det är okej, så är det just nu*". Du kan också öva acceptans för tankar, som i viss mån också är automatiska. Tankar kommer och tankar går. Alla har tankar. Hjärnan producerar tankar nästan hela tiden. Det är hjärnans jobb. Genom att uppmärksamma de tankar du har, men inte dras med av dem, kan du hitta en mer balanserad och accepterande hållning. Det kan göra att du får lite energi över, och utrymme för att se klarare vad du behöver och vill.

KONKRETA PROBLEM - ANVÄND PROBLEMLÖSNING

Vissa saker kan du verkligen påverka. Konkreta arbetsrelaterade problem, din ekonomi, åtgärderna på fritiden, eller hur du ska planera ett kalas. Problem som vi står mitt uppe i, tar förstås tid och kraft av oss.

Hur brukar du vanligtvis tackla problem? Brukar du hitta ett sätt att gå runt problemet? Eller brukar du skjuta upp att ta tag i det till sista minuten? Brukar du välja en standardlösning? Brukar du klara dig själv eller be om råd och hjälp utifrån?

Skriv ned en lista över de konkreta problem som du just nu har att hantera. Gå sedan vidare med aktiv problemlösning kring något problem som belastar dig. Så här gör du:

1. Formulera först vilket problem det handlar om.
2. Gör en "brainstorming-lista" med möjliga lösningar.
3. Värdera lösningsförslagen, stryk de orealistiska, och gå igenom för- och nackdelar med varje förslag.
4. Välj en lösning (eller en kombination av lösningar)
5. Gör en plan för hur lösningen ska genomföras, vad ska göras, av vem, när?
6. Utför, och utvärdera sedan – Hur gick det? Löstes problemet? Om inte, varför? Vad skulle du kunnat göra annorlunda? Dök nya svårigheter upp? Är det något av lösningsförslagen på listan ovan som du kan testa istället?

SE ÖVER DINA VANOR

Vanor som fysisk aktivitet, att dricka kaffe eller alkohol, att röka eller snusa kan påverka din sömn. Börja med att fylla i en dagbok över dina vanor under en vecka. Du hittar en sådan beteendedagbok längst bak i häftet. Titta sedan på dina registreringar och reflektera över de mönster du ser. Är det någon vana du skulle vilja förändra? Hur? Sätt ett personligt, konkret mål – och dela upp det i mindre delmål så att du går stegvis fram med dina förändringar. Hellre ett litet steg i rätt riktning som håller, än ett jättekiv som inte håller. Prata med dina vänner, kollegor och familjemedlemmar och be dem stötta dig kring de livsstilsförändringar du vill göra.

MINSKA DIN STRESS GENERELLT

Öva på att bryta mönster som vidmakthåller stress hos dig. Exempelvis:

- Säg nej
- Avgränsa dina åtaganden
- Var tydlig med vad som är ditt ansvar
- Ta hjälp
- Uttryck vad du vill och behöver
- Öva på att inte undvika det som kortsiktigt ger obehag, om det kan föra dig framåt långsiktigt
- Släpp "kampen" med det som inte går att styra/påverka, och så vidare.

KNEP - SOM KAN STÄLLA TILL DET

Om man har haft sömnproblem en tid kan man hamna i ett mönster där man känner stress inför att sova. Det är vanligt att man är rädd för att få en sömlös natt och en jobbig dag därefter. Ofta har man också hittat små knep, som man känner hjälper en att sova, som

man inte tror man klarar sig utan. Det kan handla om att somna till radio eller TV, att lyssna på avslappningsövningar i sängen, att gå och lägga sig tidigt på kvällen eller att ta sömnläkemedel om man inte somnat före ett visst klockslag, etc. På kort sikt kan det vara effektivt att låta sig distraheras av exempelvis radion för att slippa sina egna tankar, eller att ta en sömntablett för att få hjälp att koppla av. Men på lång sikt vidmakthåller detta oron inför att inte kunna sova och man känner sig otrygg utan sitt "säkerhetsbeteende". Att lägga sig tidigt på kvällen kan vara skönt för att man är trött, och kanske för att man kan komma undan en del krav på kort sikt. Men på lång sikt kan det störa sömnrutmen i och med att du inte hinner bygga upp ett nog stort sömnbehov om du lägger dig för tidigt. Du vaknar då mitt på natten eller tidigt på morgonen eller sover ytligare.

Försök observera dina vanor kring sömnen, och försök klura ut om något av det du gör är så kallade "säkerhetsbeteenden", som kortsiktigt minskar en stress, men långsiktigt kanske vidmakthåller sömnproblemet. Prova att ta bort något sådant "knep" under en vecka, och stå ut om sömnen blir lite sämre inledningsvis. Förhoppningsvis kan du komma tillbaka till en bra balans och på sikt bli tryggare med att din sömn fungerar utan "trixen".



10. AVSLUTNINGSVIS: SKAPA DITT EGET SÖMNPROGRAM

Välj vilka metoder ur denna sömnskola du tror är värdefulla för just dig att pröva. Ibland kanske man kan känna att det verkar krävas väldigt mycket av en för att förbättra sömnen, och man tappar sugen. Vi vill i så fall uppmuntra dig att bara komma igång med något och sedan ta ett beslut därefter om hur du går vidare.

Du behöver heller inte göra allt som presenteras i det här häftet för att gynna sömnen, du kan mycket väl få goda effekter av några metoder om du verkligen testat dem fullt ut. Var noggrann när du testar, så att du bara testar en eller högst två av metoderna samtidigt och ge dem en chans.

Vad du än väljer att pröva för att gynna din sömn, rekommenderas att du håller ut en vecka i taget innan du utvärderar. Kom ihåg: Förändringen kommer inte över en natt!



Ett personligt sömnprogram

Här ser du en skiss på hur ett personligt sömnprogram kan se ut. Du får förslag på i vilken ordning du kan jobba med de olika metoderna från sömnskolan. Det är viktigt att börja med att skriva sömndagbok och beteendedagbok för att kartlägga sömnen och dina nuvarande vanor och bygga ditt program utifrån det. Fortsätt sedan med att fylla i dagböckerna under hela programmets gång för att utvärdera hur du följer dina mål och hur sömnen utvecklas.

FÖRSTA VECKAN

- Fyll i sömndagbok varje morgon.
- Fyll också i beteendedagbok varje kväll.

ANDRA VECKAN

- Analysera sömndagboken utifrån "sömnformeln". Det finns frågor kopplat till respektive faktor i sömnformeln i det här häftet, som du kan använda för att reflektera kring din sömn och få ledtrådar om vad som är problemet och vad du skulle kunna testa för att gynna din sömn.

- Reflektera kring dina skattningar i beteendedagboken och välj om du vill sätta ett första konkret mål kring någon av dina vanor till nästa vecka.

Välj något kopplat till sömnformeln att testa till nästa vecka, exempelvis:

- Håll regelbundna sovtider
- Öva diafragmaandning och snabbavspänning flera gånger per dag.

TREDJE VECKAN

- Se över dina kvällsrutiner och försök skapa en rutin som du tror på.
- Gå upp om du inte kan sova
- Öva på att stänga "tidsfönstret" till nuet.

FJÄRDE VECKAN

- Se över dina morgonrutiner, försök göra morgonen lite lugnare.
- Tänk på att få en stunds dagsljus varje dag
- Öva medveten närvaro i vardagen, gör en sak i taget, öva på att inte värdera.

FEMTE VECKAN

- Testa "sängtidsrestriktion": Bestäm ett personligt sovschema utifrån din aktuella sömnlängd. Ligg bara i sängen den tid du brukar sova, och utvärdera efter en vecka.
- Öva acceptans, för sömn och vakenhet, för dina tankar och känslor.

SJÄTTE VECKAN

- Utvärdera ditt sovschema och bestäm ett nytt för kommande vecka.
- Se över din stress generellt och försök ge dig själv bra utmaningar för att bryta gamla stressmönster.

SJUNDE VECKAN

- Utvärdera ditt sovschema och bestäm ett nytt för kommande vecka.
- Använd problemlösning kopplat till något konkret problem du står inför.
- Utmana något "säkerhetsbeteende" kopplat till sömnen.

ÅTTONDE VECKAN

- Utvärdera programmet hittills, jämför dina skattningar i dagböckerna från starten till nu.
- Vilka metoder har du haft nytta av, vilka vill du fortsätta med?
- Gör en liten plan för den närmaste månaden hur du ska gå vidare för att stötta sömnen.

LÄSTIPS:

Du kan läsa mer om sömn och hur du kan förbättra sömnen i Marie Söderströms bok:
Sömn – Sov bättre med kognitiv beteendeterapi.

Även Susanna Jernelövs bok är bra:

Sov gott! Råd och tekniker från KBT.

Sömndagbok

Fyll i sömndagboken när du stigit upp. Du ska inte titta på klockan eller skriva i dagboken under natten, skatta bara så gott du kan morgonen efter.

Exempel:

Om det är måndag morgon, så skriver du dina skattningar i måndagsspalten. Första frågorna handlar om du tog någon tupplur och/eller sömnmedel dagen/kvällen innan (det vill säga söndag), och sedan följer frågor som handlar om hur du sov natten mot måndag.

	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
1. I går tog jag en tupplur mellan kl _ och kl _							
2. Igår tog jag _ mg sömnmedicin kl							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl _ och släckte kl _							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på _ minuter							
5. Jag vaknade _ gånger under natten.							
6. Jag var vaken ungefär _ minuter vid varje uppvaknande							
7. I morse vaknade jag slutgiltigt kl _							
8. I morse steg jag upp kl _							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig (1 = utmattad; 5 = helt utsövd)							
10. Jag sov på det hela taget (1 = mycket dåligt; 5 = mycket bra)							

Beteendedagbok

Fyll i punkt 1 - 6 om dina vanor, varje kväll. Fyll i övriga punkter, som handlar om dina övningar och uppgifter, när de är aktuella i ditt sömnprogram. Du kan sätta kryss, alternativt skriva hur många gånger du gjort en viss övning, i respektive ruta. Skriv eventuellt mål i ruta 12 och registrera på lämpligt sätt.

Dina vanor	Mån /	Tis /	Ons /	Tors /	Fre /	Lör /	Sön /
1. Idag har jag druckit _ koppar kaffe							
2. Idag har jag druckit _ koppar te							
3. Idag har jag druckit _ cl Coca Cola							
4. Idag har jag druckit _ cl _ (typ av alkohol)							
5. Jag har varit fysiskt aktiv under _ minuter							
6. Jag har vistats i dagsljus mellan klockan _ och klockan _							

Beteendedagbok, fortsättning

Dina övningar och uppgifter	Mån /	Tis /	Ons /	Tors /	Fre /	Lör /	Sön /
7. Tränat diafragmaandning							
8. Tränat snabbavspänning							
9. Övat medveten närvaro							
10. Gjort min kvällsrutin före sänggående							
11. Stigit upp en stund om jag inte kan sova							
12. Eget mål denna vecka							