



Sömn - tips

Förslag på vad du kan göra för att sova bättre

1. Rutiner kring läggdags

En kvällsrutin för vad du ska göra när du ska gå till sängs hjälper din kropp och hjärna att ställa in sig på sömn. Rutinen signalerar till kroppen att "nu är det dags att sova!" Det är bra att ha en enkel kvällsrutin, men om den ändå är svår att komma ihåg kan du skriva ner den och/eller göra en checklista. Sätt den på lämplig plats så den är lätt att följa.

Om det är svårt för dig att avsluta en pågående aktivitet och/eller komma ihåg när kvällsrutinen ska påbörjas kan det vara bra att sätta ett larm på ex. mobilen. Då kommer du lättare ihåg att påbörja den och kan avsluta det du gör i god tid.



© Sclera, redigerad av Ritva Hanhällänen, Savio

2. Skapa en bra sovmiljö

Ordna en sovmiljö som passar just dig. Det är olika för varje person vad som känns lugnt och skönt. De flesta sover bäst i ett mörkt, svalt och tyst rum med en bra säng. Vissa kan bli hjälpta av till exempel en extra filt, öronproppar eller musik i bakgrunden. Det kan vara bra att före läggdags plocka undan saker som kan pocka på uppmärksamheten. Stäng av ev. mobiltelefon, surfplatta och dator.



© Paxtoncrafts Charitable Trust

3. Dämpa belysningen på kvällen

Ljus aktiverar hjärnan och håller oss vakna. TV, dataspel, mobiltelefonen (alla former av "skärmaktivitet") håller aktivitetsnivån uppe i hjärnan eftersom de stimulerar den. Dessutom ger ljuset från skärmarna signaler till hjärnan om att den ska vara vaken. Förbered för sömn genom att se till att belysningen är nedsläckt och mysig 1-2 timmar före sänggåendet.



© Sergio Pizzo / ARASAAC

4. Nedvarvning

Undvik aktiviteter som piggar upp dig just före läggdags. För stimulerande/ intensiva aktiviteter (träning, dataspel etc.) nära inpå sänggåendet gör att du blir uppvarvad och får svårt att varva ner inför sömnen.

Se den sista timmen före läggdags som en förberedelse för natten. Ägna dig åt lugna aktiviteter som till exempel lyssna på lugn musik, läs en bok/lyssna på en ljudbok eller pyssla med något du tycker är roligande.



© Sergio Pizzo / ARASAAC

5. Sovrummet ska vara till för sömn

Låt sovrummet men framförallt sängen vara förknippad med sömn. Sitt inte i sängen och läs, gör läxor, spela dataspel etc. Om du bara sover i sängen kopplar hjärnan ihop sängen med sömn vilket hjälper dig att somna bättre.



© Sclera

6. **Fasta tider för sömnen**

Det är bra om du stiger upp och går till sängs vid ungefär samma klockslag hela veckan. Undvik stora förändringar av sovtider under helger och vardagar. Regelbundna tider gör att hjärnan och kroppen skapar vanor och rutiner som förbättrar sömnen.



© Sergio Patao / ARASAAC

7. **Fasta dagsrutiner**

Regelbundna måltider och aktiviteter under dagen bidrar till en stabil dygnsrytm. Se till att du äter frukost - då får hjärnan en signal om att det är dags att vakna ordentligt. Stimulerande aktiviteter under dagen är viktiga för nattsömnen. Undvik tupplurar på dagen.



© Sclera, bearbetning Savas, Linnea Korhunen ja Nina Vartiainen

8. **Ta vara på dagsljuset**

Se till att du får så mycket ljus som möjligt under dagarna. Om det är möjligt, fånga morgonljuset under vintern genom att promenera en stund (till exempel till skola/jobb/sysselsättning) och försök vara utomhus på helgerna. Detta bidrar till en regelbunden dygnsrytm.



© Pastorcrafts Charitable Trust

9. **Motion**

Motion sänker nivån av kroppshormonet kortisol i kroppen – detta har en positiv inverkan på nattsömnen. Rör dig på dagarna, idrotta, dansa, spring, cykla, träna etc. Motion på dagen gör att du lättare somnar på kvällen.



© Sclera

10. **Undvik alkohol och droger**

Alkohol och droger kan påverka din sömn negativt. Detta gäller även ämnen som koffein och nikotin som gör att du kan få svårare att somna och få sämre sömnkvalitet.



© Sclera

11. **Tyngdtäcke**

Tyngdtäcken är tunga täcken som används vid stora sömnsvårigheter. Täcktets tyngd och material gör att man kan känna sig lugnare och blir mer rofylld – och därmed somnar snabbare och sover bättre.



© Papunet, Eina Vanninen

Läs mer i Kunskapsbanken:

Sömn

Vakna – tips

Sömnkartläggning