



Råd för bättre sömn

STUDENTHÄLSAN, LUNDS UNIVERSITET



LÅT INTE RÄDSLAN FÖR SÖMNPROBLEMEN TA ÖVER

Ibland när vi inte mår bra, av exempelvis oro eller stress, kan sömnen påverkas. Sömn är viktig för vår förmåga att tänka, koncentrera oss, lösa problem och lagra minnen. Detta kan göra att vi blir rädda för att inte kunna somna eftersom vi behöver prestera dagen efter. Rädslan sätter igång en "alarmreaktion" med ökad puls, blodtryck och muskelspänning. Vid sömnproblem gäller det att försöka "gilla läget" och inte låta rädslan för att inte kunna sova ta över. Kroppen reglerar själv om vi får för lite sömn genom längre djupsömnsperioder kommande nätter. Fundera på om du har erfarenheter av att det kan fungera nästa dag även om sömnen varit dålig.

SÖMNFORMELN

Följande tre faktorer styr vår sömn:

1. **Hur länge vi varit vakna sedan föregående sömn.** Ju längre vi är vakna, desto mer sömn behöver vi. Tupplurar på dagen gör det svårare att somna nästa natt.
2. **Den inre biologiska klockan.** Vår kropp har behov av att ha samma rytm för sömn och vakenhet varje dag. Att vistas utomhus i dagsljus under förmiddagen gör att vi blir sömnigare på kvällen och kan bidra till en jämn dygnsrytm. Ljus på morgonen kan hjälpa oss att vakna och göra oss piggare på dagen.
3. **Hur stressade, uppvarvade eller fysiologiskt aktiva vi är.** Denna faktor kan göra det svårt att somna även om vi är väldigt trötta. Regelbundna vanor, under dagen såväl som vid sänggående, hjälper oss att reglera stress. Planera in pauser och se till att ha en start- och sluttid för dina studier. Att skapa en kvällsrutin och göra avspänningsövningar kan hjälpa, men framförallt att se över sin vardag.

ANNAT SOM PÅVERKAR SÖMNE

Mat aktiverar kroppen. Ät inga stora måltider före sänggåendet. En kopp varm mjölk med honung kan vara bra. Undvik livsmedel som innehåller koffein – de höjer vakenheten. Alkohol kan göra insomnandet lättare, men när effekten släpper aktiveras puls och blodtryck. Ditt stresssystem slås på och jobbar för att hålla kroppen vaken.

Motion är bra och kan stärka sömnen, men motionera inte för nära in på sänggåendet. Kroppen behöver tid att varva ner efter träning.

SKAPA EN KVÄLLSRUTIN FÖR BÄTTRE SÖMN

Förbered hjärnan på vila genom att skapa en kvällsrutin som signalerar ett avslut på dagen. Din rutin gör du på samma tid och samma plats. Gör något avkopplande, som att läsa en tidning eller lyssna på musik. Undvik skärmar som avkoppling.

Om det är tankar som håller dig vaken kan du göra det till en del av din kvällsrutin att skriva ned tankar och bekymmer minst två timmar innan du lägger dig. Identifiera upprörande tankar och prova att formulera dessa till rimliga och lugna tankar. Är det något du kan göra nu eller ligger det utanför din kontroll? Försök tillåta dig att "rensa ut" och lämna det svåra på pappret för natten. Fyll dig med en behaglig känsla. Du har säkert ett gott känslominne att lyfta fram. I morgon kommer en ny dag!

Som ett sista alternativ, om du inte somnat inom två timmar, stig upp ur sängen. Det är bättre att bryta dåliga tankemönster med något annat en stund så att sängen inte blir förknippad med dålig sömn. Var uppe som längst i 15 minuter, lägg dig sedan igen. Prova gärna att göra en avspänningsövning för att flytta fokus.

AVSPÄNNINGSÖVNING

Övningen är bra att göra i sängen när det är dags att sova.

1. Släpp käkarna och struphuvudet. Blunda och ta ett djupt andetag, andas in, andas in, håll andan, känn spänningen och andas ut.
2. Lyft ögonlocken till hälften och låt dem sjunka ner.

Fortsätt att upprepa 1 och 2 ett tag och att andas i din egen takt.

Kontakt

Studenthälsan

Besöksadress: Sandgatan 3, Lund

Telefon: 046-222 43 77

www.lu.se/studenthalsan