

Detta informationsmaterial är framtaget i samarbete mellan Region Stockholms läkemedelskommitté och Akademiskt primärvårdscentrum, med inspiration från broschyren "Bättre sömn – utan sömnmedel" framtagen av Region Gävleborg.

Texten är granskad av:

Christina Sandlund, distriktssköterska, med dr Karolinska Institutet, Akademiskt primärvårdscentrum.

Vill du ha fler exemplar av broschyren går de att beställa via e-post: broschyren.medicarrier@regionstockholm.se



Miljömärkt trycksak, 3041 0196, tryckt hos DanagårdLitho Oktober 2022, foto: Thinkstock



Värt att veta om
sömn och sömnbesvär

INLEDNING

Vuxna behöver i allmänhet mellan 6–9 timmars sömn per dygn för vila, återhämtning och bearbetning av intryck. Sömnbehovet byggs upp av vakenhet, vilket innebär att inför 7–8 timmars sömn så behöver vi 16–17 timmars vaken tid. Vi har en drivkraft för sömn som är som starkast på kvällen och en drivkraft för vakenhet som startar på morgonen så de allra flesta av oss sover som bäst på natten.

För att underlätta insomning kan det vara bra att varva ner någon timme innan planerad sänggång. Hur du väljer att varva ned spelar mindre roll, det viktigaste är att det känns bra för dig.

Vi sover alla dåligt då och då och en eller ett par sömnlösa nätter är ingen större fara. Kroppen kan själv kompensera den förlorade sömnen genom att följande natt öka andelen djupsömn.

För att sova bättre behöver du:

- Kunskap om normala sovvanor
- Lära känna dina egna vanor
- Veta vad som ger dålig sömn och vad du kan göra för att sova gott
- Våga ändra dina vardagsrutiner
- Tålmod

Sömnen har olika stadier

När man har lagt sig, släckt lampan och börjar känna sig dåsig sjunker vakenhetsgraden och man somnar. Sömnen är först ytlig och man är lättväckt, ibland kan detta upplevas som att man inte sover alls.

Efterhand kommer man in i en djupare fas av sömnen. Muskulerna slappnar av och man är svår att väcka. Blir man väckt här kan man känna sig förvirrad och det kan ta tid innan man känner sig vaken. Under djupsömnen sker den största delen av återhämtningen.

Den ytliga och djupa sömnen återkommer regelbundet under natten tillsammans med perioder av drömsömn, så kallad REM-sömn. REM står för rapid eye movement, och innebär att ögonen rör sig snabbt åt olika håll under drömsömnen. I början av natten dominerar sömnen av den djupa sömnen. Därefter blir perioderna med djupsömn kortare och perioderna med drömsömn och ytlig sömn längre.

Sovtiden varierar med åldern

Ett nyfött barn sover ungefär 20 timmar per dygn. Sedan minskar sömnbehovet efterhand, bortsett från en tillfällig ökning under tonåren. Vuxna behöver oftast sova 6–9 timmar per dygn, men det varierar från person till person. Så länge man fungerar bra dagtid får man tillräcklig sömn.

När man blir äldre ändras sömnmönstret och andelen djupsömn minskar. Det beror bland annat på att vissa hormoner, som produceras under djupsömnen inte längre behövs i samma utsträckning. Sömnen blir ytligare och man vaknar lättare till. Det kan upplevas som att man sover sämre, men är helt normalt. Kroppen tar sig den sömn den behöver.

Sömnen är viktig för återhämtningen

Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Under sömnen varvar kroppen ner, blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner, andningen blir lugnare och musklerna slappnar av. I delar av hjärnan minskar aktiviteten. Samtidigt lagras minnen och ny kunskap och nya intryck bearbetas.

Under sömnen aktiveras kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas samtidigt som produktionen av stresshormoner minskar. För barn och ungdomar som växer har sömnen stor betydelse eftersom tillväxthormon bildas då.

Sömnen kan vara bättre än du tror

Alla är vakna korta stunder på natten, men man minns det bara om man har varit vaken längre än några minuter. Det kan räcka med ett par lite längre uppvakningar en natt för att man ska uppleva det som om nattsömnen har varit sämre. Men sömnen kan vara tillräcklig i alla fall.

Trötthet på morgonen behöver inte betyda att man har sovit dåligt. Det kan ta en stund att vakna till ordentligt. Därför bör man bedöma sin nattsömn efter hur man mår längre fram på dagen.

Kroppen tar snabbt igen förlorad sömn

Efter en eller några nätter med dålig sömn kompenserar kroppen för den förlorade sömnen genom att nästa natts sömn innehåller mer djupsömn, inte genom att sova längre. Kroppen prioriterar kvalitet, inte kvantitet!



Sömnproblemets onda cirkel

Det är vanligt med perioder då man sover lite sämre. Det kan exempelvis bero på stress, oro eller andra livshändelser. Sömnen brukar återgå till det normala av sig själv men om dessa perioder blir långvariga är det lätt att hamna i en ond cirkel.

Oro för sömnen kan i sig skapa problem och göra det svårare att slappna av när man ska sova. Det kan komma tankar som: "Hur ska jag orka med morgondagen?", "Jag MÅSTE sova!". Är sömnen dålig är det lätt att börja ändra sina sömnrutiner. Till exempel lägga sig tidigare, ligga kvar längre på morgonen eller sova en stund på dagen. Trötthet gör kanske att man minskar ner sina vanliga aktiviteter och drar sig undan.

Denna onda cirkel kan på sikt skapa ett mer långvarigt sömnproblem.



STEG 1

Skriv Sömndagbok

För att du ska få en tydligare bild av sömnproblemen och kunna följa vad som händer med din sömn, är det bra att föra en sömndagbok (se längst bak i broschyren). Det är nästan omöjligt att veta hur sömnen ser ut om man inte för dagbok över den och helst ska detta göras under morgonen. Skriv upp när du gick och la dig, hur dags du somnade och hur många gånger du vaknade under natten. Titta bara på klockan när du går och lägger dig och när du kliver upp. Övriga tider uppskattar du dagen efter.

Sömndagboken kan ge dig tips om vad du behöver förändra när du ser hur sömnen varierar över tid. Den är ett hjälpmedel för att se om de förändringar du gör verkar leda till att din sömn blir bättre. En förändring kan behöva tid för att ge effekt och det är viktigt att föra dagboken under hela tiden. Kanske har du hunnit glömma hur sömnen såg ut till exempel för en månad sedan? Vill du ge upp för att du tror att inget har hänt? Bläddra bakåt i sömndagboken och se efter.

Varför har du svårt att sova?

- Vad utlöste dina sömnproblem? Oro? Stress?
- Vad gör att problemen stannar kvar? Livssituation? Oro? Ond cirkel?
- Vad kan du själv göra för att sova bättre?

Allmänna råd:

Regelbundna sömnvanor – Om du har problem med sömnen är det viktigt att du går i säng och kliver upp vid samma tid varje dag så att kroppen vänjer sig vid att sova den tiden.

Sov inte på dagen för att kompensera nattens sömnbrist

– Då tar du av nästa natts sömnbehov och kan hamna i en ond cirkel. Däremot kan en liten tupplur på 15-20 minuter fylla på energidepåerna.

Varva ned innan du går till sängs – Det finns olika metoder för nedvarvning. Prova dig fram till vad som hjälper dig. Ett varmt bad eller en kopp varm mjölk kan för vissa kännas rogivande.

Lägg undan klockan – Undvik att titta på klockan under natten. Klockan är ett viktigt verktyg på dagen men inte under natten.

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 upp om du inte somnar efter 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. Du bör göra saker som känns lugna och behagliga, kanske lyssna på skön musik. När du känner dig sömning går du tillbaka till sängen. Träna dig i att lyssna på dina sömnsignaler.

Att vara lagom mätt är bra för sömnen – undvik tunga måltider på kvällen men gå inte heller och lägg dig hungrig.



Kaffe, alkohol och nikotin stör sömnen – Koffeinhaltiga drycker och alkohol försämrar sömnen. Både insomning, sömndjup och hur lång tid du sover påverkas av koffein. En allmän tumregel kan vara att inte dricka koffeinhaltiga drycker under senare delen på dagen. Här finns stora individuella variationer eftersom vi tar olika lång tid på oss för att bli av med koffeinet i kroppen.

Alkohol kan ha en avslappnande effekt som kan leda till att man somnar lättare, men sömnen blir ytligare och man vaknar tidigare. För hög alkoholkonsumtion kan vara en orsak till sömnproblem. Även nikotin – rökning och snus – påverkar sömnen negativt.

Vistas i dagsljus under dagen – Växlingarna mellan ljus och mörker är viktiga för att kunna ställa in sin biologiska klocka. Försök att vistas i dagsljus. Dämpa belysningen på kvällen. Ett mörkt, tyst och svalt sovrum kan främja sömnen. Tänk även på att ljuset från dator, mobiltelefon eller läsplatta kan störa den biologiska klockan. Störs man 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 samlar på dig under dagen

och kroppen slappnar av efteråt. Ett lätt motionspass eller en promenad under dagen är bra, dock bör man inte vara alltför fysiskt aktiv för nära inpå sänggåendet. Det kan ta flera timmar för kroppen att varva ner.

Hur ser din dag ut?

Känner du dig trött och vilar mycket på dagen? Kanske behöver du istället 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 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, men det är bättre att ta ett litet steg i taget. Hålla fast vid det som du ändrat på och kanske göra mer av det innan du tar nästa steg.

Pröva de allmänna råden och skriv sömndagbok i 1–2 veckor innan du går vidare till steg 2.

STEG 2

Träna avspänning

Om kroppen lär sig slappna av är det lättare att somna. Det finns många bra avslappningsövningar – det viktiga är inte vilken metod du väljer utan att du behärskar den. Öva gärna under dagen innan du börjar använda den på kvällen/natten. Du kanske redan har egna knep för att slappna av, använd då dem.



Tips på avspänningsövning

Andas med magen

Detta är en enkel avspänningsövning som innebär att du medvetet flyttar ner andningen från bröstet till magen. Denna andning 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 spänna diafragman (mellangärdet) när du andas in. Då får lungorna mer plats att utvidga sig och luften strömmar in av sig själv. Släpp spänningen i diafragma när du andas ut. Magen plattas då ut och luften strömmar automatiskt ut ur lungorna.
- Känn att din hand på magen rör sig upp och ner när du andas in och ut. Fortsätt andas på detta sätt 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

Olika tekniker finns för insomning. Du kan använda tekniken med diafragmaandning eller tänka dig en inre bild.

Somna med hjälp av andningen

Använd andningstekniken med diafragmaandning. Andas lugnt och jämnt med en hand på magen – känn att handen rör sig upp och ner. Håll dina tankar kvar på andningen och känn att du slappnar av. Prova att räkna varje andetag. Räkna till 10 andetag och börja sedan om igen.

Somna med hjälp av en inre bild

Tänk på en bild som känns positiv och lugn för dig. Det kan vara ett barndomsminne, en sommarutflykt, en skogspromenad eller något annat som du förknippar med lugn och ro. Detta kan du göra då och då under dagen. Tänk på denna bild när du lagt dig för att sova och försök att hålla din uppmärksamhet kvar på den. 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.

Pröva de allmänna råden och skriv sömndagbok i 1–2 veckor innan du går vidare till steg 3.



“Tänk på en bild som känns positiv och lugn för dig. Det kan vara ett barndomsminne, en sommarutflykt, en skogspromenad eller något annat som du förknippar med lugn och ro.”

STEG 3

Sömnrestriktion

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

Sömnrestriktion innebär att man anpassar tiden i sängen till den tid man faktiskt sover. Metoden har bäst stöd i forskningen som en väg att ge en mer sammanhängande och djupare sömn.

I din sömndagbok kan du se hur mycket du sovit per natt eller per vecka i relation 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 prova 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 gå i säng klockan 24 och stiga upp klockan 6.



Bestäm tiderna utifrån vad som passar dig, hur du sover och vad som fungerar i din vardag. Håll samma tider varje kväll och varje morgon. Du bör dock aldrig ligga i sängen mindre än fem timmar.

Det här är en tuff metod som kräver uthållighet och tålamod. Du kommer att känna dig mer trött den första tiden. Att ha en plan för vad du ska göra på den extra vakna tiden kan underlätta. Ta gärna hjälp från din omgivning.

Det är viktigt att du för din sömndagbok så att du kan utvärdera resultatet varje vecka. 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 för att se om du kan uppnå en djupare och mer sammanhängande sömn.

Om din sömn förbättrats, om du exempelvis 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 15–30 minuter. Fortsätt sedan att förlänga tiden i sängen med 15–30 minuter varje vecka. Det bästa är då att du lägger dig tidigare men stiger upp samma tid. Om du känner dig pigg trots att du minskat din tid i sängen behöver du förstås inte lägga till extra tid.

STEG 4

Tankarnas betydelse

Det är inte bara det som händer oss i livet som avgör hur vi kommer att må. Det har stor betydelse hur vi tänker om det som händer oss. Våra tankar påverkar hur vi kommer att känna och bete oss i olika situationer.



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 orostänkarna och förändringen av aktiviteten 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.

Du kan fundera på vad som talar för en viss tanke och vad som talar mot samma tanke...

Negativ tanke:

"Jag kommer inte att fungera i morgon eftersom jag sovit dåligt"

Bevis för:

"När jag är trött tänker jag sämre".

"Jag glömmer lättare när jag är trött".

Bevis mot:

"Jag har klarat det här förr även när jag varit trött".

"Jag kan genomföra det jag ska även om jag får arbeta långsammare".

"Man behöver inte alltid prestera på topp".

Du kan också fråga dig själv hur någon annan skulle ha tänkt:

Hur skulle min partner tänkt eller någon av mina vänner?
Vad skulle jag sagt till min bästa vän om hen tänkt så här?

Har det jag är orolig för hänt någon gång?
Är min oro till nytta? Är jag hjälpt av att oroa mig?

Sådana frågor kan också hjälpa dig att hitta andra, mer realistiska tankar att tänka om din sömn.

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 man en natt sover 1–2 timmar mindre påverkar detta 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 detta sätt långsamt minskas ner till 5–6 timmar per natt.

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

Man behöver inte sova flera timmar eftersom sömnen blir djupare och effektivare.

“Om jag inte får sova ordentligt så kan jag inte fungera imorgon.”

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

“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. Detta minns du nästa dag som om du varit vaken mycket.



STEG 5

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.

LÄKEMEDEL

Om du vänt dig till en läkare för dina sömnproblem kanske du även har fått medicin mot sömnbesvären. Olika typer av sömnstörningar kan behandlas med olika typer av sömnmedel.

Grundprincipen är att medicinen ska användas så kort tid som möjligt. Sömnmedel botar inte orsakerna bakom sömnbesvären, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst.

Sömnmedel verkar genom att påverka hjärnans funktion. Det finns i dag inget perfekt sömnmedel och alla har biverkningar. Vanliga biverkningar, speciellt för personer över 65 år, är dagtrötthet, glömska, yrsel, förvirring och risk att falla.

Sömnmedel har begränsad verkan – särskilt hos äldre. Mycket talar för att den önskvärda effekten av sömnmedel minskar efter en tids användning. Om kroppen tillvänjs med sömnmedel kan det medföra att sömnbesvären återkommer med förnyad kraft när behandlingen avslutas.

Att avsluta långvarig behandling med sömnmedel

När man avslutar en långvarig sömnmedicinering brukar detta ske genom att dosen halveras varje vecka under 2–3 veckor. Om du till exempel bara 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. Ta gärna hjälp av sömnrestriktion för att underlätta nedtrappningen av sömnmedel. Sömnbristen blir då den motor som får dig att kunna sova. Om du har svårt att själv avsluta din behandling med sömnmedicin får du råd och hjälp av din läkare.



SÖMNDAGBOK

Vecka

	MÅN/TIS	TIS/ONS
Tid för sänggående		
Tid för uppstigande		
Hur lång tid tog det att somna?		
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)		
Använde du sömnmedel? Ja eller nej.		
Hur många timmar, minuter har du sovit?		
Hur många timmar, minuter har du sovit? Hur har du sovit under natten? 1 = mycket dåligt, 2 = ganska dåligt 3 = varken bra eller dåligt, 4 = ganska bra, 5 = mycket bra		
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?		

ONS/TOR	TOR/FRE	FRE/LÖR	LÖR/SÖN	SÖN/MÅN

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
Trött			
Orolig			
Nedstämd			
Okoncentrerad			

TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG

SÖMNDAGBOK

Vecka

	MÅN/TIS	TIS/ONS
Tid för sänggående		
Tid för uppstigande		
Hur lång tid tog det att somna?		
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)		
Använde du sömnmedel? Ja eller nej.		
Hur många timmar, minuter har du sovit?		
Hur många timmar, minuter har du sovit? Hur har du sovit under natten? 1 = mycket dåligt, 2 = ganska dåligt 3 = varken bra eller dåligt, 4 = ganska bra, 5 = mycket bra		
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?		

ONS/TOR	TOR/FRE	FRE/LÖR	LÖR/SÖN	SÖN/MÅN

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
Trött			
Orolig			
Nedstämd			
Okoncentrerad			

TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG