

Sömnens betydelse - för välmående och prestation

Regelbunden och tillräcklig sömn är viktig för hälsan. När vi sover får hjärnan och kroppen återhämta sig. Puls, kroppstemperaturen, blodtrycket och stresshormonerna går ner.

Våra muskler slappnar av, immunförsvaret stärks och hormoner, som tillväxthormon hos barn bildas. Det är därför barn behöver mer sömn än vuxna. God sömn gör att kroppen blir bättre på att hantera stress och påfrestningar.

De flesta vuxna behöver mellan 6-8 timmars sömn. Barn och Ungdomar behöver mer sömn ca. 9-10 h.

Sömnens fysiologi

En sömncykel är en period på ca 90 minuter. En sömncykel inleds med att man gradvis under cirka 20 minuter går ner i allt djupare sömn. Därefter går man vanligen upp i ytligare sömn innan man går in i en episod av Dröm/REM-sömn (REM = rapid eye movements).

Sömntåget

Dvs. då vi känner att sömnen kommer och vi blir dåliga. Kroppen signalerar när det är dags att sova och då borde vi ganska snabbt gå och lägga oss. "Sömntåget" kommer med ca. 90 minuters intervaller. Om vi missar det kan det vara svårt att somna och vi får vänta på nästa tåg.

Ljusets betydelse

Dagsljus styr vår inre klocka. Det är viktigt att få dagsljus, speciellt på morgonen. Dagsljuset trycker undan melatoninnivåerna (melatonin = kroppens eget sömnhormon som reglerar sömn och vakenhet). Mörker på kvällen hjälper kroppen förstå att det är natt och ökar halten av melatonin.

Sömnhygien - goda vanor för sömnen

- *Gå och lägg dig endast när du känner dig sömning.* Om du inte somnar på 10 till 15 minuter när du har gått och lagt dig så stig upp ur sängen igen. Kom ihåg att denna tid inte är exakt så undvik att ligga och titta på klockan. Den viktigaste markören på att du legat kvar för länge i sängen är att du börjar vrida och vända på dig, och tycka att det känns obekvämt. Återvänd till sängen först när du känner dig sömning. Upprepa detta så många gånger som behövs under natten. Undvik att titta på teve, lyssna på radio, läsa, äta eller liknande i sovrummet.
- *Reservera sängen för sömn och vila.* Genom att undvika att ligga kvar och vrida på dig i sängen när du inte kan somna så minskar du risken för att du i framtiden ska förknippa sängen med oro och negativa tankar.

- **Regelbundna tider.** När du stiger upp samma tid varje morgon och undviker att ta tupplurar bygger du upp ett sömnbehov till kvällen som gör det lättare för dig att somna.
- **Motionera på eftermiddagen.** Det bästa är om du motionerar fem till sex timmar före sänggåendet. Då går du till sängs med en sjunkande kroppstemperatur vilket gör det lättare för dig att somna. Undvik hård träning sent på kvällen (detta kan för många vara svårt att förverkliga pga. sena träningstider).
- **Minska på drycker som innehåller koffein,** eftersom det kan störa nattsömnen. Det bästa är att undvika koffeinhaltiga drycker helt sent på eftermiddagen. Om det inte går bör du begränsa konsumtionen genom att minska eller undvika att dricka kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker alltför sent på dagen. Se även upp med andra drycker som innehåller koffein eller tein, som exempelvis coladrycker och te.
- **Ät ett lätt kvällsmål** så att du varken är hungrig eller proppmätt när du går och lägger dig.
- **Drick mindre vätska** på kvällen (om du vaknar för att du måste gå på toaletten).
- **Skriv ner** saker som stressar dig innan du går och lägger dig. Föreställ dig en lugn och vacker plats eller bild när du har gått och lagt dig. Gör upp en ritual som du använder innan du går och lägger dig och som till exempel kan innehålla någon form av nedvarvning.
- **Se till att sovrummet är mörkt, tyst och svalt.** vädra gärna och släpp in lite frisk luft innan du går och lägger dig!
- Placera din väckarklocka eller klockradio utom synhåll. Ha helst inte din mobil bredvid sängen. Om du ändå har den, så se till att den är på tyst!

Ibland kan man få en klart bättre nattsömn bara genom att göra dessa små och enkla förändringar i sin vardag. Råden kretsar kring din livsstil och faktorer som träning, ljud, ljus, temperatur i sovrummet med mera.