

## SÖMNINGEN – VÅR VIKTIGASTE KÄLLA TILL ÅTERHÄMTNING

Giorgio Grossi, Stiftelsen Stressmottagningen

Olika former av återhämtning – dagliga pauser, helgvila, semester m fl - ger kroppen möjlighet att återställa balansen efter en ansträngning eller påfrestning. Sömn är vår viktigaste källa till återhämtning och har stor betydelse för hälsa och välbefinnande. Nattsömn är indelad i olika faser som avlöser varandra i 90-minuters cykler. Vid insomnandet träder vi in i en yttlig sömnfas (stadium 1) som egentligen är en kortvarig övergång från vaka till sömn. Sömnens andra stadium (stadium 2) är djupare och upptar hälften av nattsömn. Denna fas tillför viss återhämtning, dock inte i samma utsträckning som de nästkommande faserna (stadium 3 och 4), vilka utgör den sk djupsömn. Under djupsömn träder vi in i ett tillstånd av djup avslappning. Ämnesomsättning och kroppstemperatur sjunker, liksom puls, blodtryck, andningsfrekvens och produktionen av stresshormoner. Däremot aktiveras immunsystemet och stora mängder av bl a tillväxthormon och testosteron insöndras, vilka antas ha till syfte att reparera och förstärka vävnader i kroppen. Detta kan ses som organismens självläkningsmekanism. Vidare har djupsömn betydelse för befastandet av sk deklarativa minnen (faktaminnen som t ex namn och årtal). Djupsömn förekommer framförallt under de sömncykler som upptar första halvan av natten.

Den femte sömnfasen, REM-sömn (från engelskan *rapid eye movement sleep* – sömn med snabba ögonrörelser) är ytligare än stadium 2, 3 och 4 och det är framförallt i denna fas som vi drömmar. REM-sömn kännetecknas av snabba ögonrörelser – vi följer drömmens händelseutveckling med blicken. Muskelnas djupa avslappning hindrar oss däremot från att stiga upp och röra oss i enlighet med drömmen. Sömngång (sömnambulism) förekommer alltså inte under REM-sömn. Även REM-sömn är av betydelse för befastandet av minnen. Sannolikt sker detta genom att REM-sömn underlättar bildandet av nya kopplingar mellan hjärnceller.

Sömnbehovet varierar beroende på ålder. Nyfödda barn behöver sova i upp till 18 timmar per dygn. I tioårsåldern har antalet sömntimmar sjunkit till mellan 9 och 11 och i tonåren till ca 8 timmar per natt. Medelålders människor sover i genomsnitt 7 timmar medan 70-åringar sover ca 6 1/2. Det är vanligt att äldre människor tidigarelägger insomnande och uppvaknande samt tar sig en tupplur under eftermiddagen.

### STRESS OCH SÖMN

De flesta har antagligen upplevt stressens negativa effekter på sömn. Vem har inte lidit av insomningssvårigheter, täta uppvaknanden och mardrömmar till följd av oro inför en krävande dag? Även kortvarig sömnbrist (4-5 timmar mindre sömn under en natt) ger en påtaglig trötthet och minskad prestationsförmåga under dagtid. Kroppen kompenserar för sådana kortvariga förändringar tämligen fort genom att prioritera djupare sömn nästkommande natt. Kronisk stress kan leda till mer långvariga och djupgående störningar av sömnfunktionen. Våra studier tyder också på att kroniskt stressade individer har mindre djupsömn och fler uppvaknanden än jämnåriga personer med mindre stress. Detta pekar på att organismens förmåga till självläkning och återuppbyggnad är nedsatta.

Sömnstörningar kan yttra sig på många olika sätt. En del människor lider av orolig sömn med många uppvaknanden. Andra vaknar alldeles för tidigt och kan inte somna om. Somliga har svårt med själva insomnandet som ibland kan dröja i flera timmar. Med ”insomni” menas sömnlöshet, en sömnstörning som ofta påverkas av stress. För att detta tillstånd ska kunna fastställas måste en rad kriterier uppfyllas. Det första kriteriet berör själva insomningstiden. Vid insomni behöver man mer än 30-45 minuter för att somna. Det andra kriteriet berör sömneffektiviteten d v s mängden sömntid delat med den totala tiden som tillbringas i sängen. Sömneffektiviteten för en person som ligger i sängen i 8 timmar men sover endast 5 är  $5/8=62,5\%$ . En sömneffektivitet som är mindre än 85% tyder på insomni. Enligt ett tredje kriterium bör individen även lida av sömnlöshetens konsekvenser i form av trötthet, koncentrationssvårigheter, humörpåverkan och minskad effektivitet. För att kunna tala om insomni bör detta inte vara en tillfällig störning. Sömnproblemen bör finnas minst tre nätter i veckan under en period av minst tre månader.

Tillfällig sömnlöshet är en naturlig reaktion på stress som i de flesta fall går över av sig själv utan särskilda åtgärder. En del människor tenderar att oroa sig över sin dåliga sömn. Oro kan leda till ändrade kvällsvanor. Somliga börjar titta alltmer på TV eller t o m arbetar i sängen medan andra förgäves försöker tvinga sig till sömns. Mentalt börjar sängen förknippas alltmer med oro. Så småningom räcker det med att tänka på sängen för att man ska känna obehag och varva upp. De dagliga rutinerna ändras också till följd av den trötthet som blir följden av sömnlöshet. Somliga tar tupplurar som gör det än svårare att somna på kvällen. Det är också vanligt att man undviker aktiviteter som känns alltför ansträngande när man är trött, t ex motion. På sikt kan de ändrade rutinerna i kombination med den oro man känner inför sömnbesvären bana väg för långvarig sömnlöshet, d v s insomni.

## ATT HANTERA SÖMNLÖSHET

### Sömndagbok

Hur kommer man till rätta med sömnproblem av typen insomni? Till att börja med är det nödvändigt att genomföra en ordentlig analys av dina sömnvanor. Detta hjälper dig att kartlägga de faktorer som vidmakthåller insomnin och fungerar som ett utgångsvärde. Du kan m a o få en tydlig bild av hur du sover just nu. Om du ändrar dina sömnrutiner kan du mäta förändringar i din sömn genom att upprepa analysen vid senare tillfälle. En analys av din sömn görs bäst med hjälp av en sömndagbok. Fyll i den varje morgon i minst en vecka. Det är bra om du fyller i den rätt snart efter uppvaknandet så att du inte hinner glömma hur natten har varit. Om veckan i fråga är ovanlig på något vis, t ex ovanligt stressig, är det bra om du utökar perioden till två veckor. Detta är viktigt för att få en ordentlig kartläggning av din sömn.

### INFOGA SÖMNDAGBOK HÄR

När du fyllt i dagboken i 1 – 2 veckor kan du börja analysera din sömn. Ta reda på följande:

Hur lång var din genomsnittliga insomningstid?

Hur många kvällar i veckan hade du svårt att somna?

Hur många nätter i veckan vaknade du och hade svårt att somna om?

Hur länge låg du vaken i snitt under natten eller tidiga morgontimmar?

Hur många timmar sov du per natt? Jämför de ”goda” nätterna med de ”dåliga”.

Hur var din sömneffektivitet (antalet timmar du sov dividerat med det totala antalet timmar i sängen).

Hur sov du de nätter då du tagit sömntabletter?

Hur många dagar i veckan tog du en tupplur och, i så fall, hur lång?

Hur sov du, på det hela taget?

Hur kände du dig under dagen?

Genom att besvara dessa frågor får du en tydlig bild av dina sömnmönster. För många kan detta medföra den förvånande insikten att de faktiskt sover bättre än de trodde! Jämför dina resultat med kriterierna för insomni som angivits ovan. Behöver du mer än 30-45 minuter för att somna, under minst tre kvällar i veckan? Har du en sömneffektivitet mindre än 85%? Om du svarat jakande på dessa frågor, känner dig påverkad av din sömnlöshet under dagen och vet att detta tillstånd pågått i minst tre månader, kan du utgå från att det är insomni du lider av. Om så inte är fallet kan du ändå ha nytta av de råd och tips som presenteras i den här boken.

#### Handlingsplan för bättre sömn

När du kartlagt din sömn med hjälp av dagboken bör du ha en klar bild av hur dina sömnmönster ser ut. Det är nu dags att vidta åtgärder för att förbättra sömnen. Härvid bör du känna till att din grad av sömnhet vid en viss tidpunkt bestäms delvis av huruvida du är en morgon- eller kvällsmänniska. Det kan vara väldigt svårt för utpräglade kvällsmänniskor att somna om de lägger sig för tidigt på kvällen, låt oss säga vid 9-10-tiden. För dessa underlättas insomnandet om de går och lägger sig en eller ett par timmar senare. En annan faktor som bestämmer vår grad av sömnhet är längden på den tid under vilken vi varit vakna. Det kan vara svårt att sova gott i 7-8 timmar om vi inte har varit vakna i 15-16 timmar. Slutligen har vår grad av aktivering – graden av fysisk/psykisk uppvarmning – stor betydelse för hur pass sömniga vi är. Aktivering försvårar insomnandet även om vi har varit vakna i 16 timmar och går och lägger oss i enlighet med vår dygnsrytm.

Nedan presenteras en del förslag kring vad man kan göra i detta avseende.

#### Tupplurar

Fortsätt att analysera din dagbok. Hur sover du de nätter då du tagit en tupplur under dagen? Tupplurar kan vara olämpliga för den som har svårt att somna på kvällen. Detta varierar från individ till individ. Försök att avstå från tuppluren och se om det ger dig bättre sömn nästkommande natt. Alternativt kan du försöka tidigarelägga dina tupplurar så att du inte sover middag efter kl. 14.00. Syftet med detta är att förlänga din vakna tid och därmed öka graden av sömnhet på kvällen. För dem som sover bra är tupplurar en god idé om man vill höja sin vakenhetsnivå. Vi behöver inte ta all vår sömn i ett enda svep.

#### Regelbundna sömntider

Sträva efter att ha så regelbundna sömntider som möjligt. Detta ger på sikt mer effektiv sömn. På helgerna bör man vara noga med att inte sova för länge. Detta orsakar nämligen ett minskat sömnbehov och därför en minskad hjälp med insomnandet nästa kväll. Omställningen till arbetsveckan kan bli mycket svår.

#### Sovrummet

Sovrummet ska vara mörkt, tyst och svalt. Installera gärna en tättslutande rullgardin. Eventuellt kan rullgardinen kompletteras med en "sovmask" (ett stycke tätt tyg som täcker ögonen). Naturligtvis bör sovrummet vara skyddat från störande ljud. Om så inte är fallet kan du köpa öronproppar på apoteket. Somliga tycker att ett lågt och monotont ljud från exempelvis en fläkt är en effektiv metod att "maskera" oväsen som gatuljud och liknande. Sovrummets temperatur får inte vara för hög, utan måste hållas kring 13-18 grader. Detta är viktigt för att underlätta den sänkning av kroppstemperaturen som sker när vi sover djupt. Ett öppet fönster kan vara nödvändigt, även på vintern. En fördel är om sovrummet har luftkonditionering.

#### Sängen

Investera i en säng av god kvalitet som är lagom mjuk och följsam. Storleken bör tillåta att man vrider sig utan att komma i kontakt med sängens kanter (eller din partner). Detta innebär att bredden skall vara kroppsbredden plus minst 40 cm och längden vara kroppslängden plus minst 20 cm. Undvik skumgummimadrasser på hårt underlag. Syntetmaterial kan försvåra kroppens värmeavgivning. Sängkläderna, t ex lakan och örngott, bör därför vara av naturligt material som bomull eller linne. Om du känner att du har tid, lust och ork kan du också mangla lakanen eftersom detta ger en bättre fuktupptagning och avkylning.

#### Mat

Alltför stor konsumtion av socker bör undvikas då det bidrar till såväl fetma som uppvarvning. Att klämma i sig en bastant och hårdsmält middag strax innan sängdags är inte att rekommendera. Å andra sidan ska man inte gå och lägga sig hungrig. En tom kurrande mage leder till aktivering och minskade förutsättningar för insomnande. Maten bör vara lättsmält och kolhydratrik - varm mjölken med honung är förmodligen inte något dumt val.

#### Uppiggande drycker

Några timmar före sänggåendet bör man undvika kaffe, te och coladrycker, som allihop verkar uppiggande. Nikotinet i snus och cigaretter har samma effekt. Tänk på att kaffe har en halveringstid på 8 timmar! Om du dricker kaffe klockan 17.00 kommer effekten att ha halverats kl 01.00.

#### Alkohol

Många personer som känner sig spända och har svårt att somna tar sig gärna en alkoholhaltig drink för att koppla av. Alkohol underlättar insomnandet men höjer ämnesomsättningen, vilket leder till sömnrörningar senare - framför allt uppvaknanden. Detta, tillsammans med det faktum att du riskerar att utveckla ett skadligt beroende, pekar på att alkohol bör undvikas.

#### Fysisk aktivitet

Att hålla sig i god fysisk kondition är ett utmärkt medel mot dålig sömn. Se till att den fysiska aktiviteten avslutas åtminstone 2 timmar före sänggåendet. Omedelbart före sänggåendet bör man vara noga med att undvika att anstränga sig fysiskt (och för den delen psykiskt) - det tar lång tid att varva ned.

#### Ljus

Ljus och mörker påverkar melatonin, ett hormon som bidrar till att göra oss sömninga genom att sänka kroppstemperaturen. För att melatonin ska insöndras på ett optimalt sätt är det viktigt att utsätta sig för variationen mellan dagens ljus och nattens mörker. Man bör exponera sig för utomhusljus minst någon halvtimme varje morgon (och gärna under resten av dagen) för att förstärka sin dagorientering. På samma sätt bör man undvika att exponera sig för starkt ljus sent på kvällen.

#### Frisk luft

Även frisk luft gynnar sömnen. Tänk bara på hur gott spädbarn tycks sova utomhus. Gör det till en vana att promenera åtminstone en bit av sträckan till och från jobbet. Använd en del av din lunchrast till en rask promenad.

#### Ställ in dig på sömn

Somliga kan använda en tråkig bok eller sövande musik för att somna. Om du inte hör till dessa bör du inte använda sovrummet till något annat än sömn (eller sex). Orsaken är att ställa in kroppen på att enbart sova. Detta innebär att man bör undvika att titta på TV, äta, arbeta, läsa, lyssna på radio o s v i sängen. Risken finns att du genom dessa aktiviteter börjar förknippa sovrummet med en plats för vakenhet och aktivitet. Man bör alltid se till att avsluta arbete och andra viktiga aktiviteter minst någon timme före sänggåendet. Den sista timmen behövs för att varva ned och ställa in kroppen på sömn. Lämpliga aktiviteter kan vara TV-tittande, läsning och liknande, dock inte i sovrummet. Försök att etablera behagliga kvällsrutiner som du håller fast vid. Att läsa en bok, äta något lättsmält och kolhydratrikt, byta för natten, sköta hygien i lugn och ro, öva avspänning kan utgöra grunden för en kvällsritual som ställer in dig på sömn. Denna ritual kan med fördel sammankopplas med en ritual för problemlösning.

#### Ritual för problemlösning

Undvik att ta problem med dig i sängen. För att bli av med envisa tankeproblem kan man lägga sig till med en rutin som t.ex. att formellt lägga av sig problem utanför sovrumsdörren. Föreställ dig att du bär på en ryggsäck som innehåller dina problem. Ta av dig ryggsäcken utanför sovrummet och lämna den där. Man kan också ha en tid på kvällen då man skriver ned problem och tänker igenom dem ordentligt långt innan man går till sängs. På det sättet kan man "hänvisa" alla uppdykande problem till problemlösningstiden för att slippa sysselsätta hjärnan med dem vid sänggåendet eller när man vaknar på natten.

#### Störande tankar

Med störande tankar menas inte bara sådana som är direkt obehagliga. Även spännande tankar om roliga projekt kan vara störande - för sömnen. Vad gör man om man inte kan göra sig kvitt sådana tankar även om man använt ritualen för problemlösning som beskrivits ovan? Du kan öva dig i att blockera sådana tankar genom att rikta uppmärksamheten mot lugnande fantasibilder: gröna ängar, spegelblanka insjöar, gamla utnötta dagdrömmar eller vilken monoton tankebild som helst. Man kan också ställa in hjärnan på att "visa" en helt svart "bild" för att tränga ut motspänstiga tankar. Ett annat alternativ är att räkna får, gå igenom en gammal dikt i huvudet, översätta ett textstycke i huvudet, och så vidare. Det viktiga är att hjärnan blir upptagen med att arbeta med något tråkigt och förhindras att presentera störande tankar.

### Attityden till sovandet

Attityden till sovandet är mycket viktig. Om du anstränger dig att sova minskar du dina förutsättningar att somna. Ge akt på tendenser till negativt tänkande och försök att glömma bort klockan! Förr eller senare somnar du och det är ingen katastrof om du inte får sova 7-8 timmar. Det man inte får en natt kan man ta igen nästa natt eller natten därpå. Påminn dig om detta ifall obehagliga tankar börjar göra sig påminda. Omformulera dina negativa tankar på ett mindre stressande sätt. Följ exemplen i tabellen nedan. Mer information om förändring av negativa tankemönster får du i senare kapitel.

Negativa tankar	Positiv omformulering
Herregud! Klockan är redan 2 och jag ska upp om 5 timmar!	Det är bara att koppla av. Jag får i alla fall min djupsömn.
Jag kommer aldrig att somna!	Förr eller senare somnar jag. Det är skönt att bara ligga och blunda.
Jag kommer att vara helt slut imorgon.	Jag kommer att vara lite trött imorgon men det kan jag hantera.

### Avslappning

Ju mer uppvarvad du är, desto svårare blir det att somna och behålla sömnen. Avslappningsträning är en effektiv metod för att sänka kroppens varvtal och underlätta sömnen. Mer ingående information om tekniker för avslappning finner du i kapitel XXX.

#### Om sömnen ändå inte vill komma

För att skapa ett starkt samband mellan sovrum och sovande ska sovrummet, som tidigare påpekats, inte användas till annat än sömn (och sex). Att ligga kvar i sängen och brottas med sina demoner under längre stunder bidrar inte till detta samband. Om insomningssvårigheterna kvarstår trots att du provat åtgärderna ovan är det lika bra att stiga upp och gå till sängs igen först när sömningen kommer.

Gå inte och lägg dig förrän du är riktigt trött, dvs när du gäspar och ögonlocken känns tunga. Lita på kroppens trötthetssignaler snarare än yttre sådana som t ex klockan.

Om du inte somnat inom rimlig tid, låt oss säga 20-30 minuter, bör du stiga upp och ägna dig åt något behagligt och avkopplande som t ex läsning. Försök att inte se detta som något besvärligt, utan som en möjlighet att få en avkopplande stund för dig själv. Gå och lägg dig igen först när du är riktigt sömnig. Om du fortfarande inte kan somna inom 20-30 minuter ska du gå upp igen och fortsätta läsa eller göra något annat som du finner roligare tills tröttheten är tillbaka. Upprepa proceduren tills du faller i sömn. Tekniken är mycket effektiv när det gäller att skapa ett samband sovrum/sömn. Den är inte minst viktig för individer som vaknar i tidiga gryningen, vilket ofta kan vara förenat med ångest och ensamhetskänslor. Om du vaknar på natten och har svårt att somna om, ska du alltså gå upp och göra något trevligt tills du blir sömnig igen.

## Sömnmedel

Sömnmedel kan vara ett alternativ om inget annat hjälper. Regelbunden (varje dag) användning kan dock ge tillvänjning och risk för ökning av sömnstörningarna. Viss risk finns också för ökad sömnhet efter uppstigandet. Användning av sömnmedel bör alltså vara *tillfällig* och försiktighet bör iaktas dagen efter en sömnmedelssömn. Långvarigt regelbundet bruk kan ge abstinenssymptom vid upphörandet av behandlingen. Behandlingen bör alltså trappas ned. "Varannan nattsanvändning" är inte att rekommendera.

## Gör en handlingsplan

Nu när du tagit del av en serie strategier för att förbättra din sömn är det dags att upprätta en handlingsplan för ändrade sömnrutiner. Skatta din nuvarande situation från en skala från 0 (mycket dåligt) till 10 (mycket bra). Detta ger dig information om de områden du bör åtgärda. Planera förbättringar inom de områden som du ger lägst poäng.

	Nuvarande poäng	Vad bör jag förändra?	Hur går jag tillväga?
Tupplurar			
Regelbundna sovtider			
Sovrummet			
Sängen			
Mat			
Uppiggande drycker			
Nikotin			
Alkohol			
Fysisk aktivitet			
Utomhusljus/frisk luft			
Kvällsrutiner			
Ritual för problemhantering			
Problem som jag tänker på vid sängdags			
Attityder till sömn			
Avslappning			

## Att genomföra förändringarna

Tänk på att vara mycket konkret och specifik när du planerar dina förändringar. Om du exempelvis känner att du bör vistas utomhus i större utsträckning ska du göra upp en bestämd plan för detta. Att skriva "vara ute mer" i kolumnen markerad "Hur går jag tillväga?" är alldeles för vagt. Risken finns att målet eftersträvas alltmer sporadiskt och skapar dåligt samvete. Formulera din plan mer specifikt, t ex: "Jag ska vistas utomhus 30 minuter längre varje dag. Detta gör jag genom att promenera under lunchrasten och genom att gå från jobbet till pendeltågstationen, istället för att ta bussen. På söndagarna ska jag ta långpromenader mellan 14.00 och 16.00." Bestäm dig också för när du tänker sätta igång. Var ihärdig! Det tar tid att befästa nya rutiner och effekterna på sömnen kanske inte infinner sig omedelbart.

Utvärdera effekten av dina förändringar

Två-tre veckor efter det att du börjat genomföra dina förändringar bör du göra en ny kartläggning av din sömn med hjälp av sömndagboken. Fyll i den under en-två veckor och jämför resultaten med din första mätning. Går det fortare att somna? Vaknar du mer sällan under natten? Sover du längre? Har din sömneffektivitet förbättrats? Känner du dig piggare under dagen? Om du märker små eller inga förbättringar ska du inte ge upp. Revidera däremot din handlingsplan. Finns det något du kan göra annorlunda? Vissa förändringar är svårare att genomföra än andra. Om du har problem med störande tankar som känns svåra att bemästra kan du ha nytta av att läsa nästa kapitel.