

Sömnråd vid stress och sömnbesvär

Sömnproblem vid stress beror ofta på ökad aktivering i kroppen. Med rätt struktur, ljus och återhämtning kan sömnen normaliseras.

1. Regelbundna tider

Kliv upp och lägg dig samma tid varje dag (± 30 minuter), även på helger, eftersom detta hjälper kroppen att stabilisera dygnsrytmen.

2. Morgonljus

Exponera dig för dagsljus inom den första timmen efter uppvaknande, gärna i minst 15–30 minuter utomhus, även vid mulet väder, då detta har en stark effekt på dygnsrytmen.

3. Undvik dagtidssömn

Undvik att sova på dagen eftersom det minskar sömstrycket på kvällen, men vid behov kan en kort vila på maximalt 20 minuter tillåtas före kl. 15.

4. Nedvarvning på kvällen

Avsätt den sista timmen före sänggående till lugna aktiviteter och undvik skärmar, arbete och andra stimulerande intryck för att minska kroppens aktivering.

5. Ligg inte vaken i sängen

Om du inte somnar inom cirka 15–20 minuter bör du gå upp en stund och göra något lugnt i dämpad belysning tills du blir sömning igen.

6. Grubbelstund

Avsätt 10–20 minuter tidigare på dagen för att skriva ner tankar och bekymmer, vilket minskar risken för ökad mental aktivitet vid sänggående.

7. Begränsa koffein

Undvik koffein efter kl. 14–15 eftersom kaffe, te, cola och energidryck kan påverka sömnen långt efter intag.

8. Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar sömnen, men intensiv träning bör undvikas sent på kvällen då den kan öka kroppens aktivering.

9. Släpp kravet på sömn

Försök inte tvinga fram sömn, utan fokusera istället på vila, eftersom sömnen oftast kommer naturligt när kroppen är redo.

10. Behandla stressen

Sömnstörning är ofta ett symptom på underliggande stress, vilket innebär att långsiktig förbättring kräver att belastningen i arbete eller livssituation identifieras och hanteras.

11. Optimera sov miljön

Sovrummet bör vara mörkt, tyst och svalt för att främja god sömn.

Använd gärna mörkläggningsgardiner vid behov och undvik starka ljuskällor. En temperatur runt 16–18 grader upplevs ofta som optimal. Se även till att sängen är bekväm och att miljön upplevs trygg och avkopplande.



HÄLSONOVA

SKAPAR EN FRISK ORGANISATION

12. Använd sängen endast för sömn

Sängen bör förknippas med sömn och vila, inte med vaken aktivitet. Undvik därför att lösa problem, titta på TV, arbeta, läsa längre stunder eller använda mobilen i sängen. Detta hjälper hjärnan att koppla sängen till sömn, vilket underlättar insomning.

13. Begränsa skärmljus på kvällen

Blått ljus från mobil, surfplatta och dator hämmar melatoninfrisättning och kan försvåra insomning, varför skärmar bör undvikas minst 60 minuter före sänggående eller användas med blåljusfilter.

14. Undvik stora måltider sent på kvällen

Tunga måltider nära sänggående kan störa sömnen, och det är därför lämpligt att avsluta större måltider minst 2–3 timmar innan läggsdags.

15. Begränsa alkohol

Alkohol kan underlätta insomning men försämrar sömnkvaliteten, ökar nattliga uppvaknanden och minskar djupsömnen.

16. Undvik nikotin och lakrits sent på kvällen

Nikotin är stimulerande och kan försämma både insomning och sömnkvalitet, särskilt om det används sent på kvällen. Även större mängder lakrits sent på kvällen kan hos vissa bidra till ökad kroppslig aktivering och bör därför undvikas vid uttalade sömnbesvär.

17. Ha en konsekvent uppstigningstid – även efter dålig natt

Även om du har sovit dåligt bör du gå upp vid din planerade tid, eftersom att sova längre på morgonen ofta försvårar sömnen kommande natt.

18. Undvik att klocktitta på natten

Att titta på klockan vid uppvaknande kan öka stress och prestationskrav kring sömn, varför det kan vara hjälpsamt att vända bort klockan.

20. Acceptera tillfälliga sömnsvårigheter

Enstaka dåliga nätter är normalt och att oroa sig för sömnen är ofta mer skadligt än själva sömnbristen.

21. Använd avslappningstekniker vid behov

Andningsövningar, progressiv muskelavslappning eller kroppsscanning kan minska kroppens aktivering och underlätta insomning.