



Att vila är nödvändigt för att minska stresshormonerna i kroppen, för att stärka vårt immunförsvar och för att bygga upp de celler som brutits ner under dagens ansträngningar.

Ändå sover vi allt mindre. Under de senaste hundra åren uppskattar professor Jan Hedner, vid sömnlaboratoriet Sahlgrenska Universitetssjukhuset, att svenskarna ha minskat sin sovtid med en timme i genomsnitt. Idag ligger vi på i genomsnitt 7.1 timmar per natt.

Med den elektriska lampan möjliggjordes det 24-timmarssamhälle vi har idag. Vi ändrade vårt beteende. Nu går vi inte längre och lägger oss när solen går ned, utan fortsätter våra aktiviteter i det artificiella ljuset sken och rubbar därmed den naturliga sömn och vaken - rytmen.

Sömnstörning är en tidig stressvarning. Stress gör sömnen fragmenterad, det hotar den återhämtning i hjärnan som är en viktig funktion för sömnen.

Sömnen är inget passivt stadium, utan tvärtom ett aktivt då minnescentrum i hjärnan organiserar och strukturerar dagens upplevelser. Utan djupsömn begränsas vår kognitiva förmåga.

En normal nattsömn består av 4-5 cykler. I varje cykel finns fem stadier, från det första mycket ytliga till djupaste stadium fyra och tillbaka till ytligare stadier och slutligen det femte stadiet, REM- sömnen då drömmarna kommer.

Det är framförallt under djupsömnen som återhämtningen anses ske. Under sömnen sjunker ämnesomsättningen med cirka 15 % medan immunsystemets aktivitet ökar och hjärnan lagrar energi. Halten av stresshormoner till exempel kortisol minskar liksom halten av sköldkörtelhormon.

Även om sömnen är nödvändig och sömnstörningar både kan försämra hälsan och öka risken för tidig död, har tillfällig svårighet att sova ingen betydelse. Överdriven oro för tillfälliga sömnbesvär kan i sig orsaka stressproblem. Alla människor är vakna 3-4 gånger i timmen, men kommer i allmänhet inte ihåg det på morgonen, då uppvaknandena är så kortvariga – att hjärnan inte hinner registrera det.

Man vet inte att man har vaknat om man inte är vaken minst fem minuter. Man måste också sova 15-30 minuter för att veta att man sovit.

Man sover alltså ofta bättre än man tror.

Det är inte den stress man klarat av under dagen som är skadlig. Det är istället morgondagens stress; ju mer man oroar sig för allt som ska ske nästa dag desto större är risken för störd sömn.

Varför utvecklas långvarig sömnlöshet hos en del människor men inte hos andra? Svaret är att somliga reagerar med oro på tillfällig sömnlöshet. Ganska snart förknippas oron med sängen och skapar ängslan inför sänggåendet. Då börjar man ändra sina sov - rutiner. Trots att dessa förändringar tycks vara riktiga på kort sikt, förstärker de i själva verket sömnlösheten.

Här följer några ex på beteenden som kan verka vara till hjälp i det korta perspektivet men som bidrar till dåliga sov - rutiner på lång sikt:

- att lägga sig tidigt för att ”sova ifatt”
- försöka tvinga sig att somna; anden ska besegra materien
- ta tupplurar
- lägga sig sent
- slappna av vid sängdags genom att läsa eller titta på TV
- undvika eller minska fysisk träning, eftersom man är trött på grund av sömnbrist
- använda ”vaken tiden” till att grubbla över stress och problem.

Man kan se att om vi oroar oss över sömnen, så kan dåliga sov - rutiner och stress under dagen förvandla tillfälliga sömnproblem till långvarig, nedbrytande sömnlöshet.

Man kan dock lägga märke till att, oavsett vad det var som från början orsakade sömnproblemen, så är de inlärd tankar och beteenden som ser till att sömnsvårigheterna fortsätter. Eftersom det är något man lärt sig kan man också förändra dem. Det betyder att vi kan lära oss nya tankar och beteenden som hjälper sömnen på traven.

Myter om sömn

Även om det är obehagligt att inte kunna sova, finns det mängder av myter som ger näring åt negativa tankar.

Sömnforskningen går snabbt framåt, och det är viktigt att känna till fakta så att du kan granska dina egna tankar på ett realistiskt sätt. Det kan finnas en grad av sanning i en del av myterna, eller också kan de ha sin grund i tidigare vetenskapliga resonemang. Vi Tittar:

Jag måste ha 8 timmars sömn, annars..

Det är helt individuellt hur mycket sömn man behöver, och det varierar från omkring 5 timmar till mer än 9 timmar för vuxna. Så även om det *genomsnittliga* sömnbehovet är 7.5 timmar, så kanske du behöver betydligt mindre. Sömnforskare säger att somliga som söker hjälp för sin sömnlöshet egentligen inte behöver 8 timmars sömn. Negativa tankar om ett behov av 8 timmars sömn är alltså inte befogade.

Jag måste sova mer idag för att ta igen vad jag förlorade igår.

Vi kan faktiskt inte komma ifatt vad det gäller sömnen. Efter en natt med dålig sömn hjälper vår hjärna till att reglera sömnen så att vi får en högre *procent* djup sömn. Ändå påverkar inte detta den *tidsrymd* man sover särskilt mycket.

Trädgårdsgatan 11, 753 09, Uppsala. Tfn: 018 – 10 00 10
Prästgatan 38, 831 31 Östersund. Tfn: 063 – 554 20 44
www.stressmottagningen.info

Jag har inte sovit en blund i natt

Efter en dålig natt kan det kännas som om du inte sovit alls, men antagligen har du sovit mer än du tror. Det beror delvis på att vår tidsuppfattning överskattar tiden vi är vakna och delvis på sämre sömnkvalitet, det vill säga att merparten av sömnen är i stadierna 1 och 2.

Jag vände och vred mig hela natten

Vi vaknar helt kort och ändrar ställning många gånger under natten, normalt är ett tjugotal gånger. En person med normal sömn minns bara ett par om ens någon. En dålig natt kan skälet till att vi minns flera uppvaknanden vara att sömnen är lättare det vill säga stadiet 1 eller 2, ett annat skäl kan vara att vi minns dem bättre för att de gör oss frustrerade.

Om man inte får sova, kan man inte fungera ordentligt

Det finns inga entydiga vetenskapliga bevis för att sömnlöshet leder till påtagliga problem med hälsan. Det är förstås obehagligt att inte kunna sova men det är inte direkt skadligt. En viktig upptäckt i sömnforskningen är att så länge vi får så kallad "kärnsömn" = 5 – 5.5 timmes sömn, påverkas inte våra prestationer och vår vakenhet nämnvärt. Människor som klagat över sömnbrist brukar sätta det i förbindelse med bristande funktioner såsom svårigheter med koncentration, minnet och trötthet som symptom. Hur man fungerar under dagen beror på flera olika omständigheter, till exempel för mycket stress, för hård motion, dieten eller alkohol som kan påverka vår dagliga funktionsförmåga. De som lider av sömnsvårigheter tenderar att skylla alla funktionsproblem i det dagliga livet enbart på sömnbristen.

Fysisk aktivitet

Att vara aktiv hjälper dig att behålla en normal sömn –vakenhets rytmen. När vi känner oss uttröttade eller har sovit dåligt en natt, kanske vi försöker ta igen den sömn vi gått miste om genom att minska den fysiska aktivitetsnivån. Även om det är ett naturligt sätt att hantera sömnbrist på kort sikt, kommer det att rubba din sömn - vakenhetscykel på längre sikt. Det är därför en fördel om du kan fortsätta med ditt liv och dina aktiviteter så normalt som möjligt trots den dåliga sömnen.

Motion och sömn

Fysisk ansträngning under dagen är bra för nattsömnen. Motionen behöver inte vara speciellt energisk för att ha effekt. Att promenera, cykla, jogga är olika sätt man kan skaffa sig motion på. Motionen påverkar hjärnan att stimulera djup sömn. För det andra blir vi ofta dåsiga på kvällen om vi ansträngt oss fysiskt. För det tredje hjälper motionen oss att slappna av och koppla av, vilket är helt avgörande för att motverka stressen och påskynda insomnandet.

Tupplurar och vila

Inga tupplurar! Tupplurar rubbar din sömn – vakenhets cykel. Att vila har vanligtvis samma effekt. Eftersom vi inte skiljer så väl mellan lätt sömn och vakenhet, innebär vila ofta att du faktiskt sover. Det är uppenbar risk att ”vila” av misstag blir att sova.

Schemalägg aktiviteter

Använd schemat för att planera aktiviteter varje dag. Se till att du väljer flera aktiviteter som du tycker är roliga eller som ger dig nåt. Detta kommer att hjälpa dig att bekämpa stress, förutom att det ökar glädjen över att vara aktiv.

Kognitiva och emotionella aspekter

Kom ihåg att använda den styrka som balanserat och realistiskt tänkande ger för att bibehålla en sund sömn - vakenhetscykel. Negativa tankar som övergeneraliserar eller målar upp katastrofbilder får dig att känna dig sämre, och risken för du inte ska klara av att följa schemat ökar.

Sambandet mellan sovrum och sömn

Rekommendationen är alltså att sovrummet enbart används och förknippas med sömn och intimitet. Att ligga vaken timme efter timme och gruva dig för den uteblivna sömnen förstör detta positiva samband och bidrar till sömnproblemen. Det här kan man ändra genom en teknik som kallas stimuluskontroll. Som namnet antyder är det utarbetat för att begränsa sömnen till sovrummet på natten så att sovrummet blir en stimulus för sömn. Här är reglerna:

1. Använd sovrummet enbart till sömn och intimiteter för att underlätta insomningen så mycket som möjligt.
2. Se till att du verkligen känner dig trött eller sömnig innan du går och lägger dig. Lita på sådana inre signaler som gäspningar, att ögonlocken känns tunga, eller att du nickar till, hellre än yttre signaler som klockslag, eller när du brukar gå och lägga dig.
3. Om du inte somnar inom 25 minuter, gå då upp och gör något trevligt eller avslappnande ex läsa, tills du känner dig sömnig igen. Detta bör du göra i ett annat rum. Tänk positivt.
4. När du känner dig trött igen gå då tillbaks till sängen.
5. Kan du fortfarande inte sova efter 25 min, upprepa nummer 3.
6. Om du skulle vakna under natten och inte kan somna om inom 25 min, upprepa nummer 3.

Det är inte viktigt med någon tid. Titta inte på klockan. Du förstår kanske att man kan nå resultat ganska snabbt genom det här programmet. En del personer undrar om de ska kunna genomföra det. Det kan vara svårt att stiga upp, när du känner att du borde sova. Kom ihåg att du redan har genomlidit en dålig natt och att detta program kan minska de negativa effekterna. I början kanske du får ett par ”dåliga” nätter och det känns som en ordentlig omkastning av tider. Det är normalt i det här läget, men kom ihåg att det tog lång tid innan dina sömnproblem blev mer eller mindre permanenta, och det kommer därför att ta lång tid att ändra ditt sömn - vakenhetschema. Lite störningar under några nätter kan vara ett litet pris att betala för att kunna sova bättre.

Repetition

Genom att skapa ett inbjudande sovrum och bra sängrutiner, genom att ändra tankarna så att de blir mera positiva och genom att slappna av är du redan på god väg att få bättre sömn. Fysisk aktivitet hjälper dig också att åstadkomma en tydlig sömn - vakenhetscykel. De här åtgärderna kommer att hjälpa dig att ”bädda” för en god sömn och se till att den biologiska sömnklockan får sin naturliga gång.