



Sömnkurs



Materialet är framtaget av Autismteamet, Region Örebro Län



Region Örebro län
Habilitering och hjälpmedel

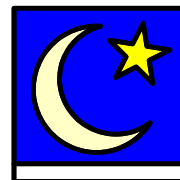
Innehåll

Träff 1 - Introduktion.....	5
Allmän information om sömn.....	6
Sömnens olika faser	6
Sömn och autismspektrumtillstånd (AST).....	7
Varför har personer med AST svårt att sova?.....	7
Känsliga sinnen	7
Vad är god sömn?.....	8
Trött eller sömnig?.....	8
Tips för att förbättra sömnen.....	8
Ha regelbundna tider	8
Kliv upp ur sängen om du är vaken länge!.....	9
Sovrummet och sängen.....	9
Sova på dagen?.....	9
Sängen bara till att sova.....	9
Undvik mat och dryck som kan störa din sömn.....	9
Motion.....	10
Varva ner.....	10
Mörker gör det lättare att somna om.....	10
Öva dig på att slappna av.....	10
Skriv ner vad du ska göra nästa dag	10
Diskussion	11
Hemuppgift 1 - Sömndagbok	11
Träff 2 - Insomning.....	13
Rutin innan sänggående	13
När du ska somna	14
Alfabetet:	14

Tankar vid insomning	15
Att hantera problem	15
Övning i att hantera problem	15
Tips för att komma upp och vakna till.....	16
Hemuppgift 2 - Insomningstips.....	17
Träff 3 - Stress	18
Vad är stress?	18
Omedelbara stressreaktioner	19
Långsiktiga stressreaktioner	20
Hantera stress	20
Andningsövning.....	21
Definition.....	22
Muskelavslappning.....	22
Avslappningsövning.....	23
Tips.....	23
Fyll i formuläret nedan om sömnvanor:.....	24
Hemuppgift 3 – Pröva sömnvanor.....	26
Träff 4 - Återhämtning.....	27
Balans mellan energikrävande och återhämtande aktiviteter	27
Trötthet är inte farligt!.....	27
Sömnsignaler och den inre klockan	28
Rutiner och omständigheter.....	28
Tips för återhämtning.....	29
Energibalansering	30
Vad ger dig energi?.....	30
Vad tar energi från dig?.....	30
Hemuppgift 4 – Egen energibalansering	31

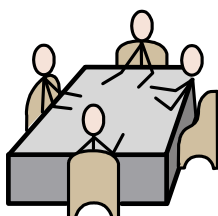
Energibalansering - Din personliga lista.....	32
Träff 5 - Repetition	33
För att sova bättre behöver vi:.....	33
Några saker att tänka på för en bättre sömn	33
Detta kan vara bra att veta om sömn	34
Repetera de strategier du lärt dig.....	34
Framgångsfaktorer	35
Repetera de strategier du lärt dig.....	35
Förebygga återfall.....	35
Diskutera.....	36
Hemuppgift 5 - Vidmakthållandeplan	37

Träff 1 - Introduktion



Information om gruppen

Förväntningar på kursen



Allmän information om sömn



För att sova bättre behöver vi:

- Kunskap om sömn och normala sömnvanor.
- Lära oss om våra egna sömnvanor och om vad som får just oss att sova bättre.
- Att vi vågar och är motiverade att ändra några vardagsrutiner.
- Tålamod!

Sömnens olika faser

Vi sover i faser, av vilka de flesta återkommer flera gånger under natten.

Första fasen: Ytlig sömn. Du är mycket lättväckt och kan höra ljud runt omkring dig. Du kan uppleva det som om du inte sover eftersom sömnen är så ytlig under denna fas.

Andra fasen: Lite djupare sömn. Den är fortfarande ytlig, men man är inte lika lättstörd som i första fasen.

Tredje fasen: Djupsömn. Alla funktioner i kroppen blir långsammare och man blir svårväckt. Om man blir väckt under detta stadium kan man känna sig förvirrad och det tar tid innan man känner sig vaken. Vi behöver minst två timmar djupsömn per dygn.

REM-sömn (Rapid Eye Movement): kallas ofta drömsömn då man förut har trott att det bara är under denna fas som man drömmer, men forskning har visat att man drömmer under hela sömnen. Under denna fas är hjärnan som mest aktiv. Dagens intryck bearbetas och "fastnar" i minnet.

Sömn och autismspektrumtillstånd (AST)

Sömnstörningar är mycket vanliga hos personer med AST. Många upplever sig inte ha en stabil dygnsrytm där man blir trött på kvällen och pigg på morgonen. Det är vanligt att man vaknar under natten och har svårt att somna om. Ett annat vanligt problem är att man har svårt att komma till ro och somna.

Varför har personer med AST svårt att sova?

Forskningen har inga enkla svar på varför många personer med AST har svårt att sova. Man tror bl.a. att personer med AST kan ha ett annorlunda sömnmönster och att hjärnan kan fungera på ett annat sätt än hos många andra när det gäller exempelvis produktionen av sömnhormonet Melatonin.

Andra anledningar kan vara de vanor man har med sig hemifrån och de vanor man skapar själv. Många andra faktorer kan också påverka sömnen. Exempelvis om man har fasta rutiner, vilka tider man äter, fysisk aktivitet, personlighet, psykiskt mående, stress och motivation.



Känsliga sinnen

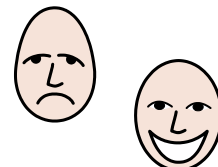
En annan anledning till att personer med AST ofta har det svårt med sömnen kan vara en hög känslighet för beröring eller ljud, exempelvis kan relativt låga ljud från andra lägenheter eller utifrån bli jobbiga och försvåra insomningen.

Vad är god sömn?

Undersökningar av hur människor bedömer god sömn visar att en "god natts sömn" är lång, obruten och innehåller stora mängder djupsömn.

Sömnen definieras ofta som mindre bra när den innehåller mer än en femtedel vakenhet eller minst fem uppvaknanden. Många upplever sig ha svårt att somna när insomningstiden går över 20 minuter.

Trött eller sömning?



Det kan vara svårt att skilja på om man är trött eller sömning.

Trött blir man ofta av stress och belastning, fysisk eller kognitiv. Då behöver man återhämta sig, inte nödvändigtvis sova.

Sömning är man när man känner att man lätt skulle somna om man gick och la sig.

Tips för att förbättra sömnen

Är det till exempel för varmt i sovrummet påverkar det ofta sömnen negativt. Även buller och andra ljud kan störa. Snarkar någon i familjen? Ligger du inte skönt gynnas inte heller sömnen. Försök att hitta den sovställning som passar dig.

Ha regelbundna tider

Försök att stiga upp samma tid varje morgon oavsett hur mycket du har sovit! Detta är en mycket effektiv strategi för att påverka dina sömnsvarigheter.

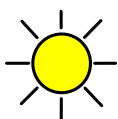
Kliv upp ur sängen om du är vaken länge!

Om du har vaknat på natten men inte kan somna om kan du gå upp och göra en stillsam och avkopplande aktivitet. Gå och lägg dig igen efter en stund.

Sovrummet och sängen

Sovrummet bör vara mörkt och tyst. Är det inte tyst i rummet så kan du använda öronproppar eller lugn musik om det hjälper dig slappna av. Bolltäcke eller kedjetäcke hjälper en del med orolig sömn.

Se gärna till att det inte är för varmt i rummet. De flesta sover bättre om det är svalt.



Sova på dagen?

Om du måste sova på dagen så gör det när mindre än halva dagen har gått. Du bör heller inte sova längre än 20 minuter.

Sängen bara till att sova

Sängen bör endast användas till sömn och sex. Detta för att sängen inte ska förknippas med vakenhet. Undvik aktiviteter som att äta, titta på TV, mobil, platta eller dator osv.

Undvik mat och dryck som kan störa din sömn

Undvik koffein (kaffe, te, läsk och energidryck) och alkohol, helst flera timmar innan sänggående. Alkohol kan störa dygnsrytmen och gör ofta att man vaknar under senare delen av natten. Det är bra att inte vara för mätt eller hungrig när du lägger dig.



Motion

Regelbunden motion är bra för att få en god sömn. Undvik att motionera precis innan du ska sova eftersom stresshormonerna ska hinna sjunka innan sänggåendet.

Varva ner

För att lättare somna kan man skapa en ritual som upprepas i lugn och ro varje kväll innan sänggåendet. För en del fungerar det med att lyssna på lugn musik, andra föredrar ett korsord eller att läsa en stund. Ett varmt bad eller dusch kan också vara hjälpsamt ca 60 – 90 minuter innan sänggåendet. Det gör att kroppen lättare släpper ut värme och sänker kroppstemperaturen. Detta kan bidra till att det blir lättare att somna.

Mörker gör det lättare att somna om

Undvik att tända om du måste gå upp på natten, eftersom ljus för många ökar kroppens vakenhetsgrad och gör att det blir svårare att somna om.



Öva dig på att slappna av

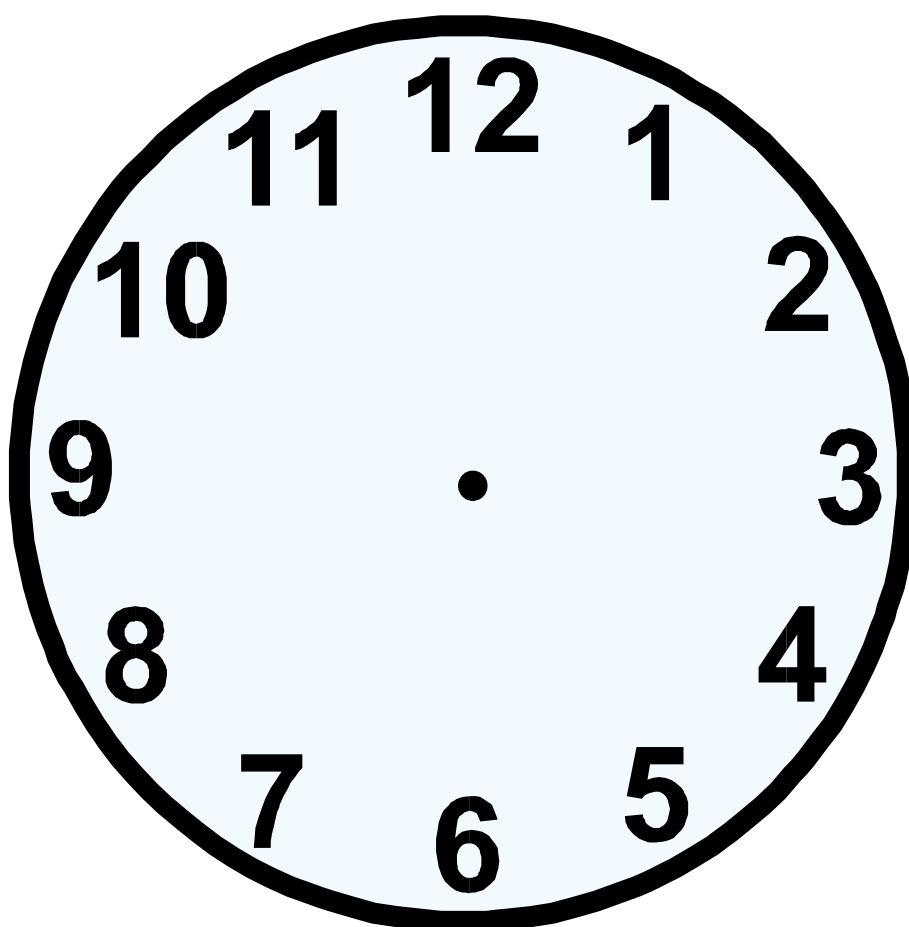
En av de vanligaste orsakerna till sömnproblem är stress. För att få bort spänningar kan olika avslappningsövningar vara till hjälp.

Skriv ner vad du ska göra nästa dag

Om tankar på morgondagen håller dig vaken, skriv ner det som du behöver göra nästa dag.

Diskussion

När brukar du lägga dig på kvällen/natten? Vilken tid är vanligast? När brukar du gå upp? Varierar det? På vilket sätt kan det vara bra för dig med en regelbunden och god sömn?



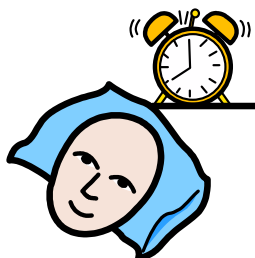
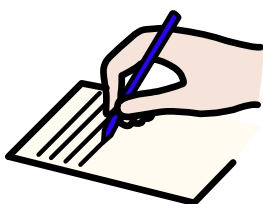
Hemuppgift 1 - Sömndagbok

Fyll i sömndagboken varje dag tills nästa träff.

Det är nästan omöjligt att veta hur sömnen ser ut om du inte för dagbok över den. Med sömndagboken får du en bra bild över hur du sover och kan utvärdera om sömnen förbättras. Uppgifterna behöver inte vara exakta.

Till nästa vecka ska du börja med regelbundna tider. Du ska träna på att gå upp samma tid varje dag.

Vilken tid passar dig att gå upp på morgonen?



Träff 2 - Insomning



Om det är lätt eller svårt att somna på kvällen beror på många olika saker, till exempel

- sovmiljö
- sovtider
- mat och dryck
- motion
- stress
- oroliga tankar

Rutin innan sänggående

Lugna aktiviteter innan sänggående minskar stress och förbereder kroppen för sömn. Undvik aktiviteter som skapar oro eller som gör dig engagerad innan du lägger dig. Gör sådant som inte kräver att du behöver tänka så mycket som t ex att lyssna på lugn musik.

När du spelar vissa spel på datorn så aktiveras hjärnan även om du känner dig lugn och avkopplad. För att kunna somna måste hjärnan kunna gå ner i viloläge. Om du sitter vid datorn kan det vara en bra idé att avbryta det en timme innan läggning. Om du har svårt att stänga av är ett tips att sätta larmet på mobilen en viss tid och när larmet går så avslutar du eller bestämmer dig för att avsluta efter en sista match/runda osv.

Försök skapa en rutin som du följer varje kväll vilket innebär en timmes nedvarvning innan du ska sova, t ex läsning eller annan lugn aktivitet. Detta skapar en rutin där din kropp efter ett tag kommer att förvänta sig sömn när rutinen inleds.

När du ska somna

Om du har svårt att somna kan du prova en distraktionsteknik som heter "alfabetet".

Alfabetet:

1. Tänk första bokstaven i alfabetet när du andas in. Tänk: A. Följ med i andningen och fortsätt tänka A, när du andas ut.
2. När du drar in nästa andetag: tänk B. Känn på samma sätt andningen och fortsätt tänka B tills dess du drar in luft igen. Sedan tänker du nästa bokstav C.

Gå på detta sätt igenom alfabetet. Tänk en bokstav i taget, i takt med andningen. Skulle du komma igenom hela alfabetet börja om från A igen. Skulle du tappa bort dig så gör det inget, fortsätt med nästa bokstav.

Denna övning är ett sätt att hindra dina tankar från att fokusera på sådant som gör dig uppvarvad eller orolig. Att tänka på bokstäverna i alfabetet kräver inte heller så mycket koncentration så att det ska göra dig pigg.

En annan övning som kan fungera är att gå igenom alfabetet och för varje bokstav fundera på tre orelaterade saker som börjar på den bokstaven. Exempelvis A, apelsin, almanacka och anjovis. B, berg, bowlingklot och bord.

Om man inte känner sig bekväm med alfabetet så kan man prova någon annan enkel övning, till exempel att räkna bakifrån från 100.

99, 98, 97, 96 osv.

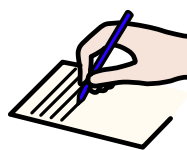
Tankar vid insomning

Att komma till ro och somna kan vara svårt, särskilt för personer med AST. Är det något du funderar på eller är orolig för kan många nya tankar dyka upp. Negativt laddade tankar kan leda till negativa känslor och dålig mående vilket ofta gör att stressen ökar. När du blir stressad kan kroppen reagera med att hjärtat slår snabbare och musklerna spänns. Då blir det ännu svårare att slappna av och somna.

Att hantera problem

Ibland är det inte möjligt att lösa ett problem vid en viss tidpunkt. En del problem behöver tid eller beror på att någon annan behöver göra något (t ex besked från Försäkringskassan). Även problem som man inte direkt kan påverka kan man träna sig i att hantera så att det påverkar dig så lite som möjligt.

Övning i att hantera problem



Avsätt tid för att oroa dig.

Koncentrera dig på ett problem i taget, t ex

"Mina pengar är slut och jag får inga nya förrän om en vecka" eller "Jag är orolig för att jag inte ska orka nästa dag när jag inte kan somna".

Använd papper och penna och skriv ner det du tänker! Anteckna alla förslag du kommer på, oavsett om de är knäppa eller bra, för hur du kan göra för att lätta din oro.

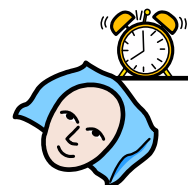
Tänk på att en lösning inte måste innebära att problemet är helt borta utan att det kan vara ett steg i rätt riktning.

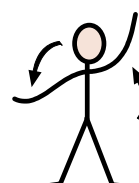
Om du inte kommer på någon lösning så försök att intala dig själv att "just nu är det så här" och försök att acceptera det

Gör något annat för att skingra dina tankar, t ex kan du läsa en bok, se på en film eller koncentrera dig på att tänka på något annat.

Tips för att komma upp och vakna till

- Ställ en väckarklocka på tiden du ska gå upp.
- Om det behövs, ställ två väckarklockor. En vid sängen som ringer när du ska vakna och en längre bort som ringer när du behöver gå upp.
- Använd en extra intensiv väckarklocka, exempelvis med vibration, blinkande ljus eller höga signaler.
- Ställ en timer kopplad till ljus. Exempelvis en fönsterlampa eller ljusslinga.
- Använd någon form av wake-up light.
- Drink vatten direkt när du vaknat.
- Sträck på dig och rör på kroppen när du vaknat
- Tänd lampor så att det blir riktigt ljust
- Stänk kallvatten i ansiktet





Hemuppgift 2 - Insomningstips

Den här veckan ska du få prova något eller några av de tips vi har pratat om för att kunna varva ner innan du ska sova.

Om du har svårt att somna så kan du prova en av övningarna på sida 14.

Om du grubblar och känner dig orolig innan du ska sova så kan du prova att avsätta tid för oro. Läs på sidan 15-16 och följ punkterna under "Övning i att hantera problem".

Skapa en rutin för ditt sänggående. Se sidan 13.

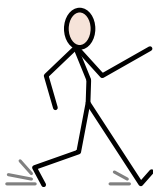
Du kan också prova att ställa ett larm på mobilen en timma innan du ska gå och lägga dig. Avsluta det du gör och påbörja en lugn aktivitet. Du kan t.ex. läsa eller lyssna på lugn musik.

Kanske har du också någon egen idé om vad som kan underlätta insomningen för just dig.

Vad ska du prova?

Hur gick det?

Träff 3 - Stress



Vad är stress?

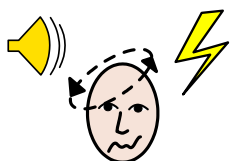
Stress är ett tillstånd där vi mentalt och kroppsligt gör oss beredda på att göra något. Det är kroppens sätt att reagera på våra egna tankar eller på saker som händer oss och som vi på något sätt uppfattar som hotfulla.

När vi upplever fara går "kroppen" igång. Det innebär att vi förbereder oss för kamp, eller flykt, på liv och död. Stress är alltså en överlevnadsinstinkt.

Våra kroppar reagerar med ökad puls och ökat blodtryck, snabbare andning, ökad muskelspänning och ett aktiverat immunförsvar. Man kan ha hjärklappning, kallsvettas och hjärnan kan gå på högvarv. Stressreaktionen är nödvändig i situationer där vi måste åstadkomma mycket under en kort period. Långvarig stress kan däremot slita på kroppen.

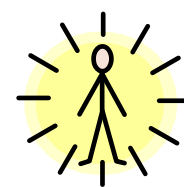
Ordet stress kommer från engelskan och betyder att dra ihop eller spänna och beskriver ganska bra vad som sker i kroppen då vi är spända och stressade på ett negativt sätt. Vetenskapligt definierar man ofta stress som en reaktion på varje krav som ställs.

Problem med sömnen blir allt vanligare och beror ofta på stress. Det kan exempelvis handla om krav på sig själv eller krav från omgivningen, eller kanske brist på eget inflytande. Detta kan upplevas både på arbetet, skolan eller hemma.



Negativ stress kan uppkomma både via överstimulering och understimulering. Med överstimulering menas då hjärnan har fått ta emot fler impulser från omgivningen, kroppen eller själslivet, än den kan klarar av. Med understimulering menas det omvända och kan exempelvis drabba den som nyligen gått i pension, är arbetslös, långvarigt sjukskriven, sitter i fängelse, känner sig ensam och/eller övergiven.

Positiv stress innebär en lagom aktivering, då är vi alerta och handlingsberedda och har en anspänning som är lagom för just det tillfället.



Fysiska stressorer kan exempelvis vara extremt hård fysisk ansträngning, värme och kyla, kemikalier eller droger.

Psykologiska stressorer kan vara en nära anhörigs död, skilsmässa, arbetslöshet men också av positiva händelser såsom giftermål. De psykologiska stressorerna kan vara svåra att bearbeta eftersom de ofta är kopplade till känslor och föreställningar som kan handla om frustration, skuld, oro, hat, kärlek, svartsjuka, sorg och/eller fruktan.

Omedelbara stressreaktioner

Fysiologiska förändringar.

Kroppen hamnar i ett alarmtillstånd som ofta kännetecknas av en ökad hjärtfrekvens, ett förhöjt blodtryck och muskulär spänning. Kroppens resurser mobiliseras för att kämpa eller fly (fight or flight)

Motoriska förändringar.

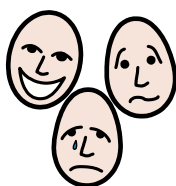
Hög stress ger ofta en ökad muskelspänning som kan leda till darrningar, stela och ryckiga rörelser, talstörningar och en förändrad kroppshållning mm.

Förändrad tankeverksamhet.

Förändringar i funktioner som varseblivning, bedömning, problemlösning och social anpassning.

Obehagliga känslor.

Det kan t ex vara rädsla, ångest, vrede, skam- och skuldkänslor.



Långsiktiga stressreaktioner

Vi människor kan drabbas av olika sjukdomar och vilka som påverkas av stress är oklart. Man har dock funnit ett antal sjukdomar vars uppkomst och prognos anses vara relaterade till stress, det kan t ex vara hjärt- och kärlsjukdomar, muskelsjukdomar, mag- och tarmproblem, ökad infektionskänslighet eller hudsjukdomar. Stress kan också leda till andra besvär som sömnproblem, trötthet, minskad sexuell lust, koncentrationssvårigheter, brist på tålamod samt humörsvängningar.

Hantera stress

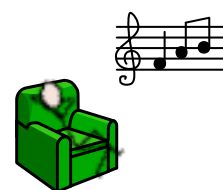
Alla människor är olika och blir stressade av olika anledningar. Hur man reagerar på stress samt hur man återhämtar sig är individuellt. Därför är det viktigt att bli medveten om hur man själv fungerar. På vilket sätt märker jag att jag är stressad? Vad är det som gör mig stressad? Är det något jag kan ändra på? Att fundera över detta är en bra början för att kunna hantera stress. Ett sätt att hantera stress är att röra sig regelbundet, t ex promenera. Fysisk aktivitet är positivt för vår kropp men även för vår tankeverksamhet, det underlättar bl.a. förmågan att lösa problem.

Andningsövning

Vi kan träna oss till att reagera på ett bra sätt i olika situationer. Vårt nervsystem har svårt för att skilja på upplevelsen av en verklig situation och en situation man föreställer sig. Det ger oss möjlighet att påverka hur vår egen kropp reagerar.

Genom en enkel övning, som är förvånansvärt effektiv, kan man använda sin andning för att bli lugnare. När vi blir stressade andas vi snabbare. Försök då att andas lugnt och sakta. En lugn andning kan mildra stressreaktionen.

Så här gör du: Andas djupt, inte från bröstet utan djupt ned i magen. Upprepa och andas djupt. Om du blundar kan det underlätta att slappna av eftersom du stänger ute omvärlden.



Syfte med avslappning kan vara att:

- på kort tid komma ner i varv och få distans till eventuell stress
- fylla på energi genom en djup mental och fysisk vila
- man vill komma in i ett tillstånd av koncentration, närvaro och kontakt
- kunna somna, somna om eller för att sova bra
- finna harmoni och inhämta ny kraft
- stärka kroppens resurser att reparera och läka eller bara underhålla och stärka kroppen, där just du behöver

Definition

Begreppen avslappning, avspänning och avkoppling förväxlas ofta med varandra, här kommer en kort beskrivning av vad som menas med de olika begreppen.

Med avslappning avser man att en minimal spänningsnivå i all muskulatur i kroppen uppnås. Den muskulära avslappningen ger samtidigt en mental avslappning, dvs ett tillstånd med en känsla av lugn, säkerhet och trygghet.

Avspänning innebär en bra kombination av spänning och avslappning, dvs. rätt spänningsnivå i rätt muskler medan övriga muskler är avslappnade.

Med Avkoppling menar man att yttre och inre stimuli minskar, dvs. man störs mindre av yttre ljud och egna ovälkomna tankar. Man kanske hör ljuden eller registrerar tankarna, men de verkar avlägsna och man berörs inte nämnvärt av dem.



Muskelavslappning

Detta är en teknik där man uppnår avslappning. Att spänna en muskel och hålla spänningen i några sekunder och sedan släppa den spänningen leder till en känsla av avslappning. Den hjälper kroppen att släppa den uppbyggda spänning som finns i kroppen. Inta en bekväm position – hela kroppen behöver stöd. Du kan göra det när du lagt dig i sängen för att sova. Bestäm dig för att fokusera på uppgiften. Om tankar dyker upp – släpp dem och fokusera på din avslappning.

Avslappningsövning

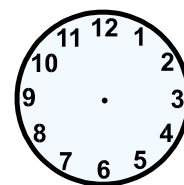
Du ska nu spänna dina muskler, en i taget. Du spänner en muskel i ca 10 sekunder och sen släpper du spänningen plötsligt. Ge dig sen 15-20 sekunder att slappna av och bli medveten om skillnaden jämfört med när du spände den. Sen går du vidare till nästa muskel tills du har jobbat dig igenom hela kroppen. Om du har svårt att slappna av kan det hjälpa att ha lugn musik på låg volym i bakgrunden.

Börja med att spänna höger fot (sen slappna av), sedan höger vad (sen slappna av). Spänn sedan låret (sen slappna av). Upprepa vänster sida: fot, vad, lår (slappna av mellan varje muskel). Spänn sedan magen (sen slappna av). Spänn ryggen (sen slappna av). Spänn sedan axlarna (sen slappna av), fortsätt med armarna, händerna och ansiktet.

Tips

Ibland kan det vara lättare att slappna av om man lyssnar på en inspelad mindfulnessövning. Det finns flera appar och hemsidor med sådana övningar, en hemsida med bra material är **www.stresscoachen.nu**

Fyll i formuläret nedan om sömnvanor:



Har du lyckats få till regelbundna sovtider?

Ja Nej

Om nej, vilken tid är det rimligt att du går upp?

Brukar du ligga kvar i sängen när du inte kan sova?

Ja Nej

Om ja, vilka alternativ passar dig att göra istället

Sover du på dagen?

Ja Nej

Om ja, på vilket annat sätt kan du återhämta dig?

Rör du på dig utomhus på dagen?

Ja Nej

Vad passar att göra för dig, t.ex. en promenad, cykeltur mm.

Varvar du ned en timme innan du ska sova?

Ja Nej

Om nej, vad kan du göra för att varva ned?

Hemuppgift 3 – Pröva sömnvanor

Detta ska jag göra tills nästa vecka

(Välj något eller några svar från föregående sida):

1. _____

2. _____

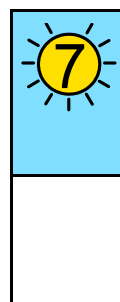
3. _____

Hur gick det?

1. _____

2. _____

3. _____



Träff 4 - Återhämtning

Balans mellan energikrävande och återhämtande aktiviteter

Livet består av en mängd olika aktiviteter, både energikrävande och återhämtande. För att må bra och orka med vardagen behöver man en balans mellan aktiviteter som tar eller ger energi.

Många har svårt att få till den här balansen. Det blir antingen för mycket aktiviteter som tar energi eller för få aktiviteter som ger energi. En del lägger sig och sover på dagen vilket påverkar sömnen nattetid på ett negativt sätt. Om man känner sig trött på dagen är det bättre att göra något som ger energi och återhämtning. Vad som är återhämtande är väldigt individuellt.

Trötthet är inte farligt!

Det är viktigt att komma ihåg att det inte är farligt att vara trött på dagen. Många som har sovit dåligt en natt tror att de behöver kompensera det genom att sova på dagen. Detta leder ofta till att det blir svårare att somna på kvällen, att kvaliteten på nattens sömn blir sämre och att man kan känna sig lika trött dagen därpå.

Sömnsignaler och den inre klockan

Kroppens så kallade "inre klocka" skickar ut signaler i kroppen som talar om när det är dags att sova och när det är dags att stiga upp. De "sömnsignaler" som skickas ut är bland annat sömnhet, att pulsen går ner och att ögonlocken blir tunga.

Den inre klockan styrs i sin tur av en mängd olika faktorer, exempelvis dagsljus och vanor. Med regelbundna vanor varje dag så vet den inre klockan ungefär när det är dags att ställa in sig på sömn och när det är dags att ställa in sig på vakenhet. Det gör att kroppens hela sömnsystem är inställt på att sova när det är dags att gå till sängs.

Är sömnen oregelbunden skickar det olika signaler till kroppen vilket gör det svårare att känna sig trött vid rätt tid.

Det är bra att försöka få kroppen inställd på sömn när det är dags att gå och lägga sig. Ett sätt att uppnå detta är den teknik som kallas för sömnrestriktion. Sömnrestriktion går ut på att minska ner den vakna tiden i sängen till den tid som du faktiskt sover där. På det viset lär sig kroppen att associera sängen till sömn.

Till exempel, om du spenderar tio timmar i sängen per dygn men bara sover sex av dem, så ska du minska ner tiden i sängen till sex timmar. När du sover den tid du spenderar i sängen kan du utöka tiden tills du kommer upp i den mängd sömn du behöver.

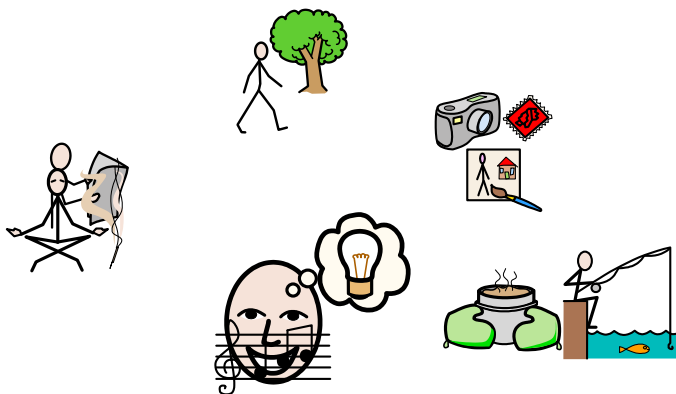
Rutiner och omständigheter

I perioder när man upplever extra stress är det ofta svårare att hålla fast vid rutiner. Vid sjukdom kan även dygnsrytmen rubbas om man ligger och vilar sig eller sover mycket under dagen. När man blivit frisk kan man

behöva kämpa lite extra för att komma in i bra sömnvanor igen. Då är bra att återgå till sina fasta rutiner.


Tips för återhämtning

- Lyssna på musik
- Läsa
- Ta en promenad
- Utöva en hobby
- Träna/idrotta
- Fiska
- Dagdrömma
- Baka något
- Skriva dagbok
- Sköta om sina växter
- Meditera/yoga
- Måla/teckna
- Spela spel
- Pussla



Energibalansering

Energibalansering är ett sätt att förebygga stress. Genom att bli medveten om vad som ger energi och vad som tar energi kan det bli lättare att få till en balanserad vardag. Tänk dig att du har en full bensintank med 100 liter bensin (=energi) när dagen börjar. Om t.ex. 50 liter går åt till morgonrutinerna är det lätt att förstå att det inte finns mycket energi kvar till resten av dagen. Att tillföra energi under dagen ger bättre förutsättningar för att även orka med energikrävande aktiviteter.

Ger energi 

Tar energi 

Lyssna på musik 25 L	Städa 50 L
Promenera 40 L	Umgås med vänner 25 L

Vad ger dig energi?

Det är bra att veta vilka aktiviteter, platser, människor och/eller djur som ger påfyllning av energi för just dig. Att planera in sådant som ger energi under dagen och veckan är viktigt för att också orka med det som tar energi.

Vad tar energi från dig?

Det är bra att bli medveten om vad som tar energi. Olika aktiviteter, platser, människor och/eller djur kan vara energikrävande. Om du vet vad som tar energi från dig kan du planera in återhämtning.

Hemuppgift 4 – Egen energibalansering

Uppgiften till nästa vecka är att fylla i energibalanseringen som finns på nästa sida. Fundera över vad som ger dig energi och vad som tar din energi och skriv ned det på listan.

Du ska också prova något av de sätt för återhämtning vi diskuterat.

Jag vill prova:

Hur gick det?

Energibalansering - Din personliga lista

Vad ger dig energi och vad tar din energi?

Aktiviteter:

Ger energi



Tar energi



Platser:

Ger energi



Tar energi



Människor och/eller djur:

Ger energi



Tar energi



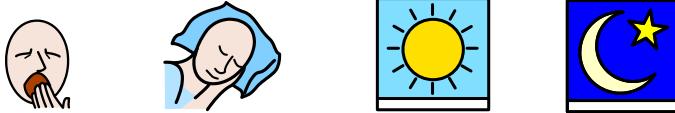
Träff 5 - Repetition



För att sova bättre behöver vi:

Kunskap om sömn och våra egna sömnvanor.

Ändra våra rutiner och vara villiga att arbeta för det.



Några saker att tänka på för en bättre sömn

Skapa en ritual som upprepas i lugn och ro cirka en timme innan sänggåendet. Det kan t.ex. vara att läsa, lyssna på lugn musik eller något annat som passar dig när du ska varva ner.

Ha regelbundna tider i så stor utsträckning som det är möjligt. Stig upp samma tid varje morgon oavsett hur mycket du har sovit.

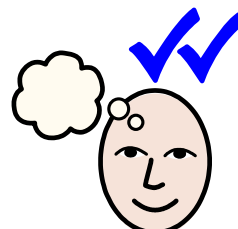
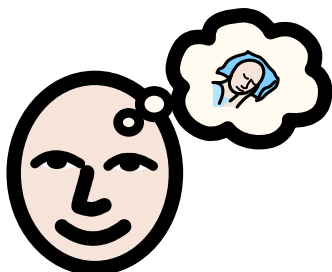
Skilj på att vara trött och att vara sömning. När man är trött behöver man återhämta sig. Sömnhet innebär bara att det är lättare att somna.

Undvik att sova på dagen, planera istället in återhämtande aktiviteter.

Avsätt tid för oro om den hindrar dig från att somna. Skriv ned och försök att lämna det som du inte själv kan göra något åt.

Motionera regelbundet men inte precis innan sänggåendet. Att vara mer fysiskt aktiv under dagen ökar mängden djupsömn under natten.

Träna på muskelavslappning, andning och avkoppling, gärna varje dag.



Detta kan vara bra att veta om sömn

De flesta människor mår bäst av att vara vakna ca 16 timmar och sedan sova ca 8 timmar per dygn men det individuella sömnbehovet varierar.

Har du sovit lite en natt behöver du inte sova fler timmar än vad du gör i vanliga fall nästa natt, eftersom sömnen blir djupare och mer effektiv om du är väldigt trött när du lägger dig.

Även om du sover dåligt ett par nätter så har man i studier kunnat se att man fungerar bra trots att man sovit dåligt.

Det kan kännas som att man inte har sovit något på hela natten, men gör man tester i sömnlaboratorium så kan man se att det sällan är så.

Upplevelsen av att man inte har sovit någonting kan bero på att man vaknar till när sömnen är ytlig. Detta kan man minnas nästa dag som att man har varit mycket vaken.

Repetera de strategier du lärt dig

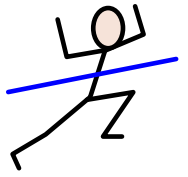
Läs igenom hela eller valda delar av sömnkursmaterialet – behöver du ändra något beteende?

Vad ska jag tänka på?



Framgångsfaktorer

Tålamod - Svårigheter med sömn kan återkomma. Det tar tid och kräver tålamod att fortsätta jobba med det man har lärt sig.



Repetera de strategier du lärt dig.

Fundera över vad som har fungerat. Kan du göra mer av det? Finns det någon period då du har sovit bättre? Försök tänka igenom i detalj vad som var annorlunda jämfört med det du brukar göra.



Förebygga återfall

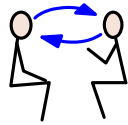
Vad har varit annorlunda när du sovit bättre?

Hur kan du förebygga att sömnproblemen återkommer?

Vad ska du göra åt sömnproblemen om de återkommer?

Vad kan du göra om du har sovit dåligt en natt?

Diskutera



Hemuppgift 5 - Vidmakthållandeplan

Det bra om du skriver ned hur du vill att dina rutiner ska vara. Titta igenom häftet och fundera på vilka tips som fungerat bra för dig samt vilka tips du tror kan hjälpa dig att sova bättre och att vakna den tid du vill vakna. Anteckna allt som du tror kan hjälpa dig att få en bättre sömn. Får du problem med sömnen igen så kan du läsa det du skrivit för att påminna dig själv om vad du kan göra för att det ska bli bättre.

Mina morgonrutiner; hur jag kan göra när jag vaknar, kliver upp ur sängen, äter frukost mm.



Mina rutiner på dagen; återhämtning, motion, bestämma tid för oro samt anteckna lösningar mm.

Mina rutiner på kvällen; nedvarvning, avslappning, tid då jag lägger mig mm.

Andra tips som gör att jag sover bättre

Lycka till!

