

## SÖMN & SÖMNSVÅRIGHETER

En fungerande sömn är en klok prioritering då du kommer spendera uppskattningsvis en tredjedel av hela ditt liv med att sova. Sömnen är viktig för oss på många sätt då den ger din kropp och din hjärna möjlighet att återhämta sig och utvecklas. Många har fått höra att man ska sova 8 timmar per natt, detta är en bra utgångspunkt men inte nödvändigtvis sant. En vuxen person behöver sova mellan 6-9 timmar varje natt, yngre personer (särskilt spädbarn och tonåringar) behöver mer sömn medan äldre har ett lägre sömnbehov. Hur många sovtimmar varje person behöver är dock mycket individuellt och mäts bättre i pigghetsgrad och funktionsnivå under dagen än i antal sovtimmar.

Sömnproblem är vanligt och att i kortare perioder sova sämre är både normalt och ofarligt. Bli inte stressad över enstaka nätter av sömnbrist, kroppen kompenserar automatiskt nästa, eller nästnästa, natt genom en då mer effektiv sömn. Allvarliga och långvariga sömnproblem kan däremot påverka hälsan negativt genom till exempel ökad risk för depression eller hjärt- och kärlsjukdomar. Sömnbrist kan också försämra livskvaliteten genom att minska ork och motivation under den vakna tiden.

### **Varför har jag svårt att sova?**

Det finns många olika förklaringar till sömnproblem. En mycket vanlig anledning är att kroppen är uppe i varv, det kan till exempel bero på oro eller på för höga stressnivåer i samband med för lite återhämtning. Andra anledningar kan vara oregelbundna sovtider, alkohol eller koffein. Ofta hänger sömnproblem ihop med andra tillstånd såsom depression eller ångest. Det är inte heller konstigt om sömnrutiner påverkas av stora livsförändringar som förluster, att flytta eller att få barn.

### **Vad kan jag göra för att förbättra mina sömnvanor?**

Det finns ofta mycket du själv kan göra för att påverka din sömn. Det kan till exempel handla om att förändra dina vanor kring sömn och sovtider, vad du gör precis innan det är dags att sova eller hur mycket vaken tid du spenderar i sängen. Fysisk aktivitet kan minska kroppens stressnivåer och på så sätt förbättra sömnen.

Om du upplever att inga av de råd kring sömn du hittills provat hjälpt dig kan du behöva hjälp och stöd från vården för att få ordning på din sömn. Inom behandlingsformen KBT finns flertal metoder att arbeta med. Hos en del personer finns även andra symtom som kanske behöver tas itu med i första hand, såsom nedstämdhet, stress eller oro, innan sömnen kan förändras. Det är viktigt att påminna sig om att förändringar ofta tar tid, det gäller även sömnen, inte minst för dig som haft sömnsvårigheter under en längre tid.