

SÖMNRESTRIKTION

Sömnrestriktion syftar till att hjälpa kroppen skapa en fungerande sömnrhythm genom att sätta upp tydliga ramar för sömnen. Kort sagt går metoden ut på att du kommer begränsa den tid du spenderar i sängen till i huvudsak den tid du faktiskt sover, detta innebär att du kan uppleva sömnrestriktionen som ganska påfrestande till att börja med. Målet med sömnrestriktion är att få en förbättrad sömnkvalitet på sikt vilket kan öka ditt välmående, öka sannolikheten att din kropp klarar av att hantera påfrestningar som till exempel stress samt öka sannolikheten att du håller dig frisk.

Instruktioner

- Undersök hur ditt sömnmönster ser ut under minst en vecka (gärna längre) med hjälp av en sömndagbok.
- Räkna ut hur många timmar du sover i snitt varje natt. Utgå sedan från den tid du vanligtvis går upp (försök att gå upp ungefär samma tid varje dag), under kommande vecka ska du gå och lägga dig först så många timmar innan uppstigning som du vanligtvis sover per natt. Det vill säga, sover du i snitt 5 timmar per natt och går upp klockan 08.00 på morgonen ska du inte gå och lägga dig förrän kl. 03.00.

OBS! Oavsett om du i snitt sover mindre än 5 timmar varje natt är detta minimum, sover du mindre än så – gå ändå och lägg dig 5 timmar innan du ska gå upp.

- En gång i veckan räknar du ut din sömneffektivitet och utgår från den för att antingen öka eller minska antalet timmar i sängen.

Sömneffektivitet = Antalet sovtimmar/antalet timmar i sängen x 100.

Exempel: Olle sover i snitt 5 timmar per natt och går upp kl. 08.00. Olle går därför och lägger sig kl. 03.00 på natten. Av de 5 timmar han spenderar i sängen sover han ca 4 timmar/natt. Olles sömneffektivitet är alltså $4/5 \times 100 = 0.8 \times 100 = 80\%$.

- Då sömneffektiviteten är över 85 % kan du gå och lägga dig 15 minuter tidigare, är sömneffektiviteten mellan 80-85 % bör du behålla samma tid för läggdags, är sömneffektiviteten lägre än 80 % rekommenderas du att lägga dig 15 minuter senare. *Kom ihåg att du inte ska ligga i sängen mindre än 5 timmar.*
- Öka sedan successivt antalet minuter du spenderar i sängen vecka för vecka i takt med att sömneffektiviteten blir högre.

Viktigt! Oavsett om du är ledig eller ej och oberoende av hur mycket sömn du fått är det viktigt att du under tiden du arbetar med sömnrestriktion håller din bestämda tid för läggdags och uppstigning. Undvik att sova dagtid (oavsett plats), om du känner dig trött – gå ut och ta frisk luft, sträck på dig, gör en avslappningsövning eller vila en kort stund (dock ej i sängen).