

Sömn



Få kunskap om

Varför?

Hur mycket?

Varför svårt att somna?

När ska man lägga sig?

Runda

- Hur sover du?
- Hur många timmar sömn behöver du?
- Har du insomningssvårigheter?
- Vaknar du ofta på natten?

Hur påverkar sömnen min hälsa?

När du sover,
hur **länge** du sover,
vilken **sömnkvalité** du har
påverkar din hälsa, både psykiskt och fysiskt

- Genom en god sömn har du bättre förutsättningar att orka ta dig an vardagens uppgifter och krav.

Runda

Hur fungerar jag när jag inte fått
tillräckligt med sömn?

Sömnens olika faser

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.

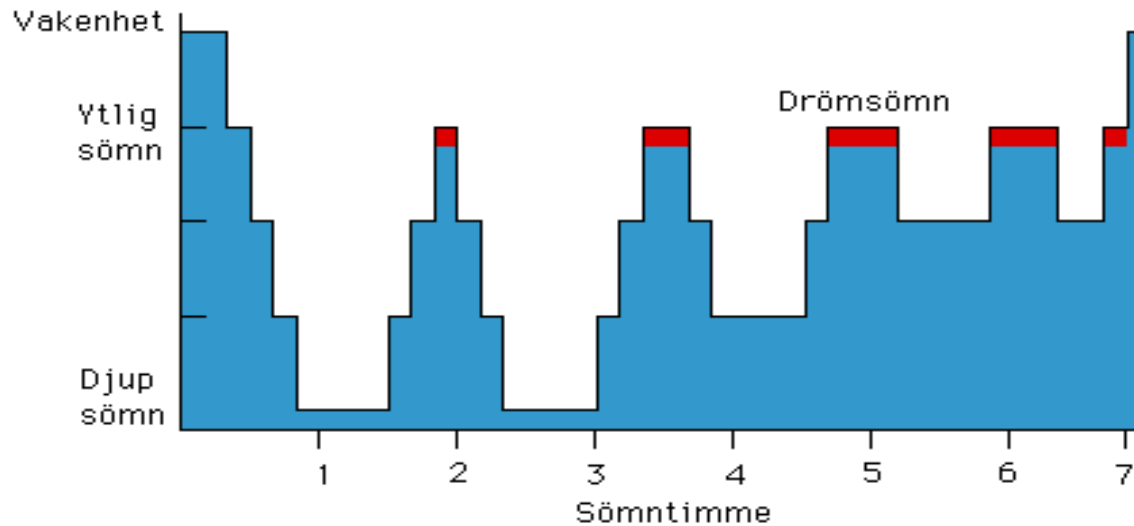
Tredje fasen

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.

Sömnens olika stadier under natten



Varför har personer med AST svårt att sova?

- Obalans i produktion av sömnhormonet melatonin
- Vanor hemifrån kan variera
- Arbetstider
- Längre eller kortare dygn än 24 timmar

Sömnen påverkas också av hur man fungerar som person, t.ex. om man är mer ängslig kan det medföra att man stressar och oroar sig mer, vilket medför sömnsvårigheter.

Behöver alla människor sova?

Ja! Alla människor behöver sova.

Så länge du känner dig pigg och fungerar bra på dagtid får du tillräcklig sömn. I genomsnitt sover vuxna cirka sju timmar per dygn. Spädbarn och tonåringar behöver mer sömn.

Varför ska man sova?



Varför ska man sova?

- För att kroppen och hjärnan ska få återhämtning och bearbeta intryck.
- Immunförsvaret och de olika anabola (uppbyggande) processerna verkar fritt, hypofysen frigör olika hormoner, bland annat tillväxthormon och melatonin.



Fortsättning...

- Organisera minnen och rensa ut skräp i hjärnan
- Lättare hantera stress och påfrestningar under dagen
- Minska risken för sjukdomar.



Praktisk moment Testa tyngdtäcke

Gå till gymnasalen

Hur gör jag för att få det gjort?

Vad behöver jag för stöd?



Tips!

- Undvik att ändra sömnvanor från dag till dag, det blir ofta svårt att somna eller vakna vid rätt tid.
- Den sista koppen kaffe, cola eller te bör drickas under tidig eftermiddag. Undvik att inta mat 3-4 h innan läggdags.
- Ta en promenad varje dag i dagsljus för att förstärka din biologiska rytm (och få lite motion).



Fortsättning...

- När du går och lägger dig, sluta oroa dig och planera
- Sov på en sval, mörk och lugn plats.
- Sänk ljus nivåerna omkring dig gradvis innan du går och lägger dig, så blir det mer naturligt att somna.
- När du vaknar, släpp in så mycket ljus som möjligt.
- Sport och motion förbättrar sömnen



Börja med en sak i taget

- Bestäm dig för en sak att börja med.
- Tänk att det ska vara hållbart över tid

Ha tålamod!

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

Det är en träningsfråga att lära kroppen en
dygnsrytm

Nikotin och alkohol

- Nikotin och koffein kan också störa sömnen.
- Tar längre tid att somna om du är rökare eller snusare.
- Rökare eller snusare vaknar också oftare under natten än andra
- Alkohol kan göra att du somnar lättare, men din sömn blir ytligare och sömnen blir oroligare än den annars skulle ha varit.

Vill du lära dig mer om din egen sömn? Tips och råd

- Använd en sömndagbok
- Använd sovappar för att kartlägga sömnrytm.
- Tyngdtäcke
- Wake-up lampa
- Öronproppar
- Ansiktsmask/ögonmask
- Avslappning

White noise



Tack för idag!

