

SOV GOTT!

En föreläsning och workshop om sömn

För dig som vill lära dig mer om hur sömnen fungerar , få tips i vardagen samt påbörja ett förändringsarbete mot bättre sömnvanor

Studenthälsan vid Högskolan Väst, Trollhättan, Sverige

Kurator Annette Ryckenberg

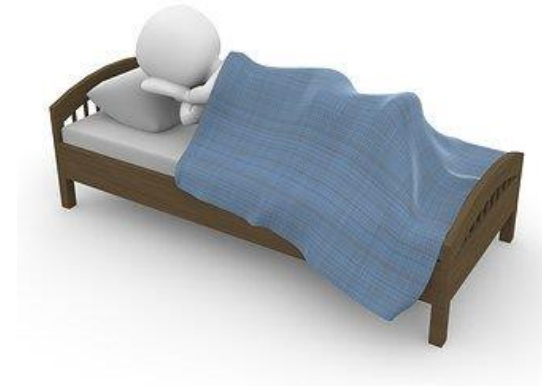
annette.ryckenberg@hv.se



Under denna föreläsning kommer ni att få kunskap om:

- Varför vi sover
- Vad händer under sömnen
- Orsaker till sömnstörning och ihållande sömnproblem
- Vad styr och bestämmer hur sömnen blir

Varför sover vi?

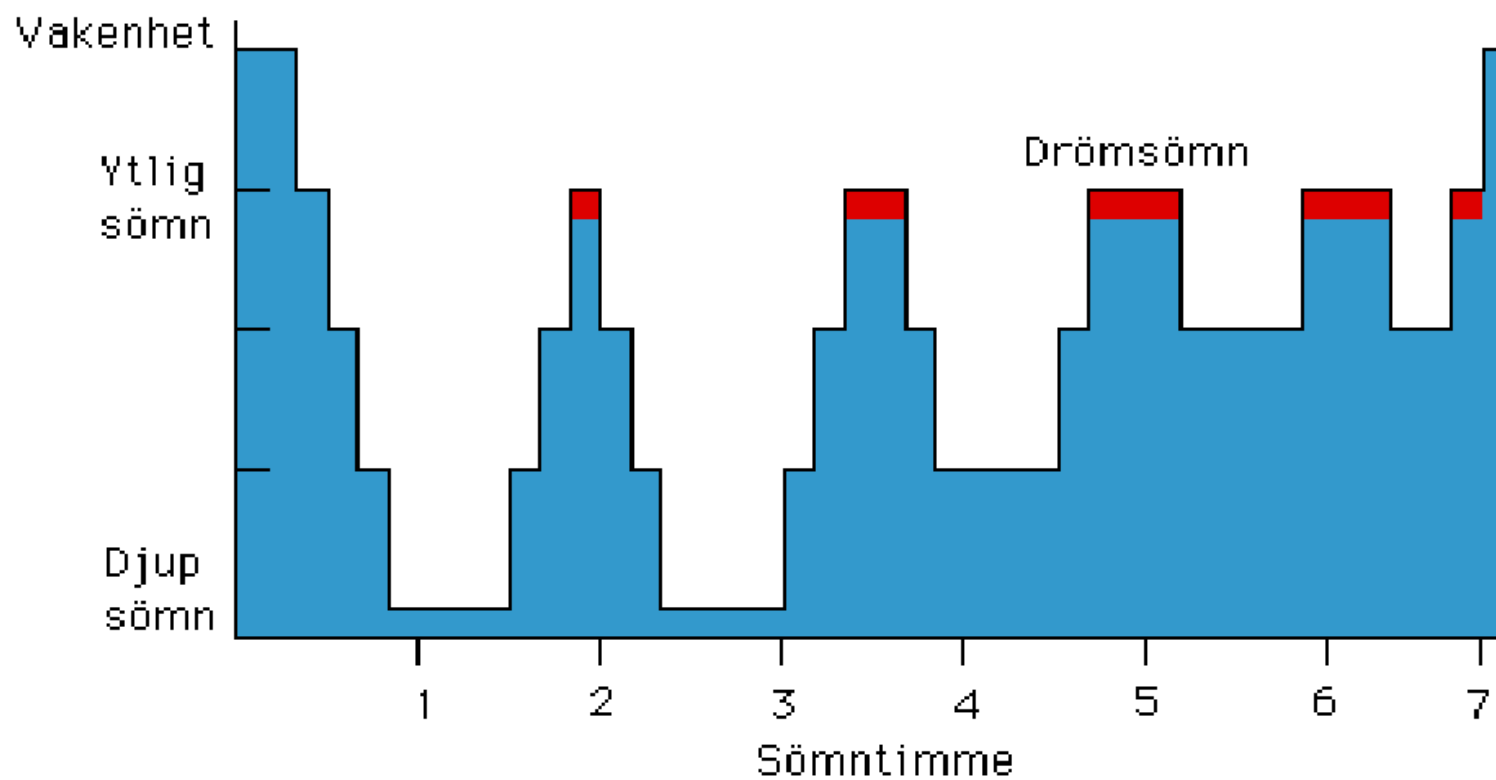


- **Biologiskt programmerade** - Eftersom vi inte ser i mörkret är vi biologiskt programmerade att sova på natten
- **Återhämtning** - När vi sover på natten återhämtar sig kroppen
- **Uppbyggnad och reparation** - Under sömnen byggs celler åter upp och reparation sker
- **Minnesinlagring** - En uppgradering av minnet sker
- **Immunförsvaret stärks** - genom att det "städas bort" farliga ämnen i kroppen under sömnen

Vad händer under sömnen?

Sömnens faser och cykler

(förklaring på nästa bild)



Förklaring av sömnens faser och cykler

- Sömnen består av olika faser. Varje fas är viktig på sitt eget sätt
- Vi sover i cykler om ca 90-120 minuter och hinner med 3-4 per cykler per natt. Därför vanligt att vakna upp flera gånger under natten.
- Viktigast är djupsömnen. Under den cementeras fakta- och rums-minnet. Hjärnans "hårddisk" repareras, återställs och onödiga nybildade förbindelser mellan nervceller städas bort så du kan lära dig nya saker under nästa vakna tillfälle.
- Djupsömnen tonar ner känslorna kring ett minne och göra det mindre laddat när du vaknar.
- Om väckarklockan ringer när vi befinner oss i djupsömnen är det svårt att orka vakna.
- Vi drömmer under hela natten, men till större del och mer känslösamt ,när vi sakta håller på att vakna upp – därför kommer vi ihåg det . Drömsömnens uppgift är att skapa associationer och förståelse för hur det vi tidigare lärt oss ska kunna användas på ett konkret sätt.
- En del av drömsömnen kallas för REM (Rapid Eye Movement Sleep) Den infaller i början av drömsömnen. Vi verkar vakna eftersom ögonlocken rör sig och muskler rycker.
- Kvinnor tar in information på ett annat sätt än män. De har därför större behov att få sova ostört under natten för att hinna bearbeta gårdagens information.

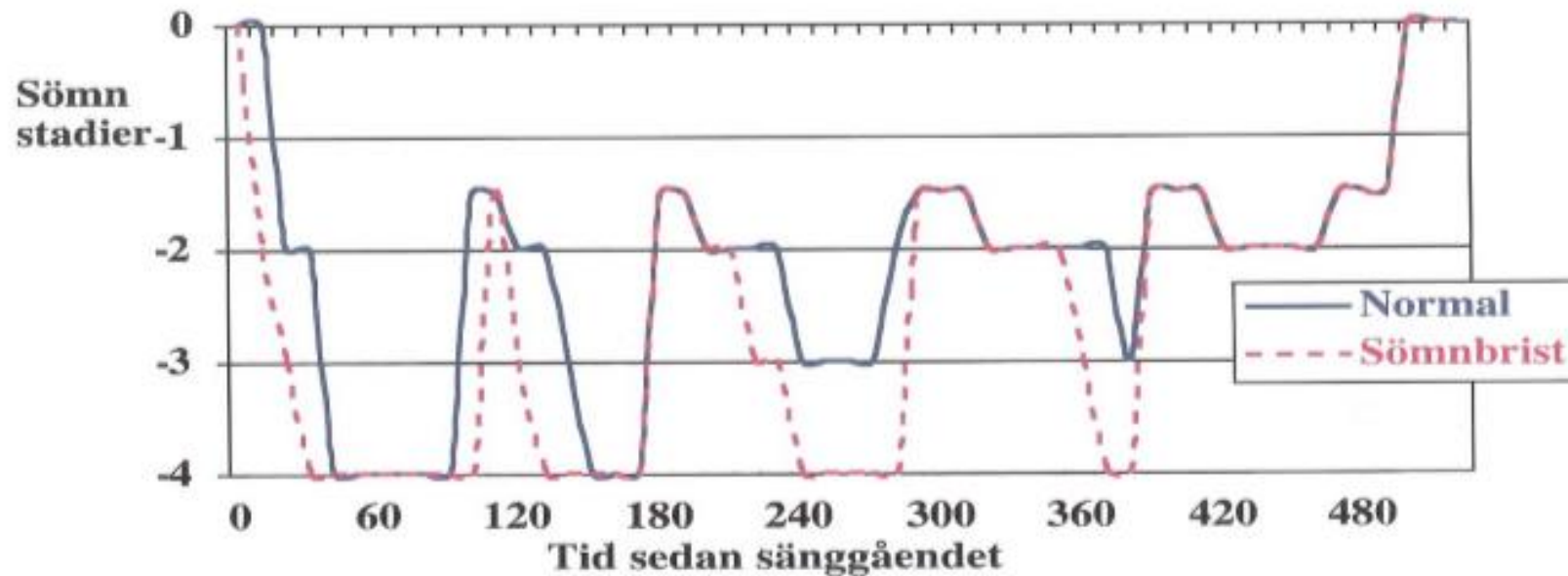
Djupsömn behövs för att betala den sömnskuld du fått under dagens vakna timmar.



Om du inte kommer ner i djupsömn när du sover, kommer du att ha kvar en "skuld" till nästa dag. Det är därför du kan känna dig jättetrött på morgonen trots att du har sovit åtta, nio timmar

Vissa mediciner samt fysiska och psykiska sjukdomar kan göra det svårare för dig att komma ner i djupsömn

Vi går snabbare ner i djupsömnen om vi sovit dåligt en natt, vilket är bra...men att sova för lite under långa perioder försämrar hälsan



Orsaker till sömnstörning

- Förväntan
- Spänning
- Ny miljö
- Prestationer
- Förändringar
- Yttre omständigheter
- Tillfällig ohälsa
- Kriser
- Förluster
- Konflikter
- Ekonomiska bekymmer

...och hur sömnstörningen kan bli till ett ihållande sömnproblem

Miljöfaktorer – hårt trafikerad gata utanför, snarkande partner, värme, ljus

Hälsofaktorer- fysiska och psykiska sjukdomar eller besvär

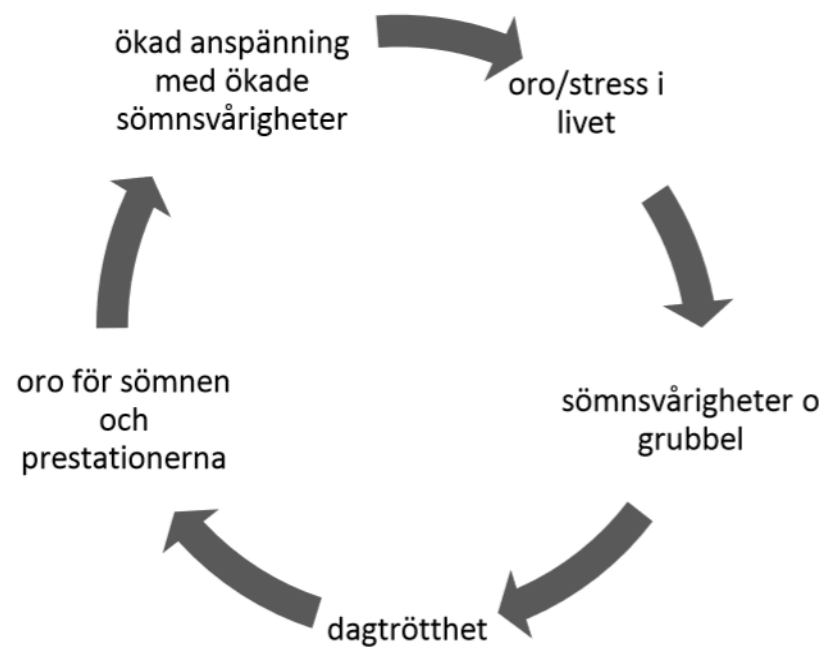
Stress, dålig återhämtning – svårt koppla av, obalans mellan aktivitet och vila

Tankar och attityder – ”alla andra kan sova”, ”bäst plugga hela natten”

Beteenden och vanor –sängen används till ”allt”. Aktiviteter, mat och dryck som drar igång kroppen

Onda cirklar

- en sak leder till en annan

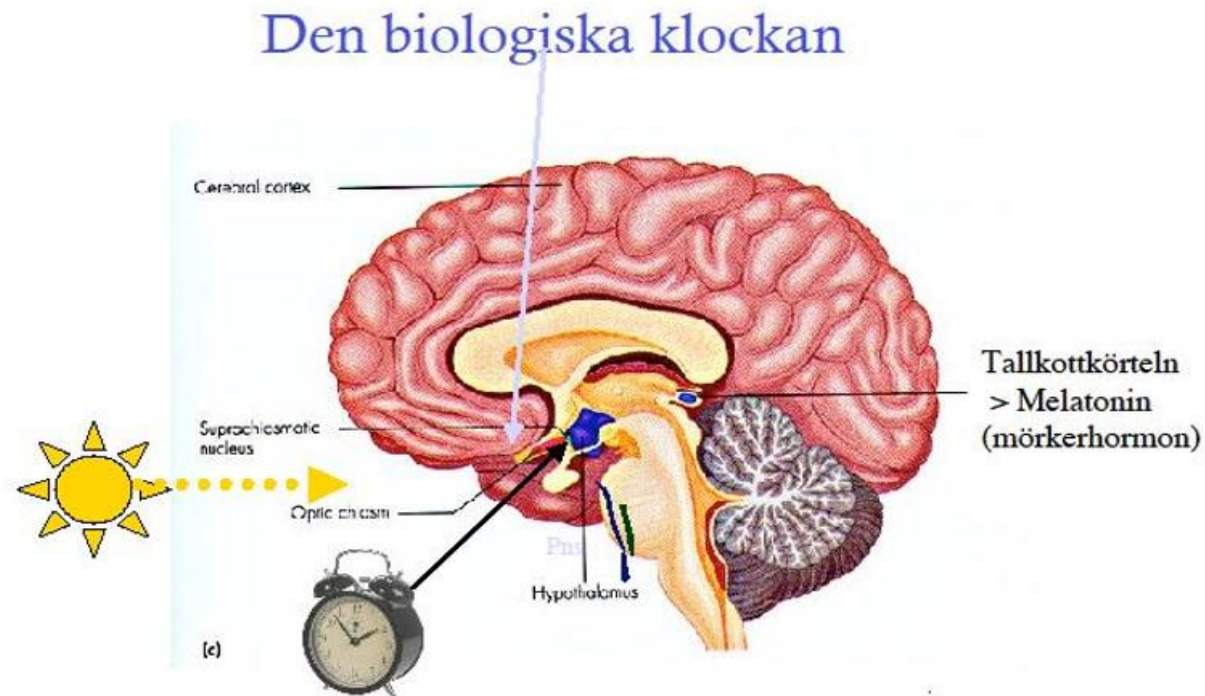


3 faktorer som styr och bestämmer hur sömnen blir:

- 1** Den biologiska dygnsrytmen och den inre klockan
- 2** Balansen mellan vakenhet och sömn
- 3** Aktiveringsnivån i vårt kroppsliga, mentala och känslomässiga system

Faktor **1** som styr och bestämmer hur sömnen blir:

Den biologiska dygnsrytmen och den inre klockan – vårt inbyggda fysiska system
(förklaring på nästa bild)

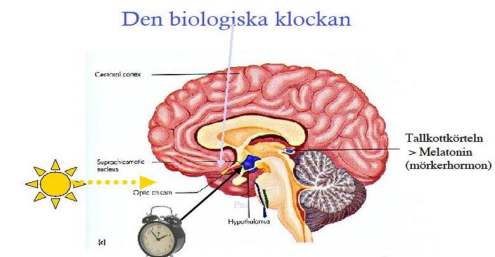


Den biologiska dygnsrytmen och den inre klockan

Sömnen sitter inte på något speciellt ställe i hjärnan utan olika delar och funktioner i hjärnan och kroppen jobbar ihop.

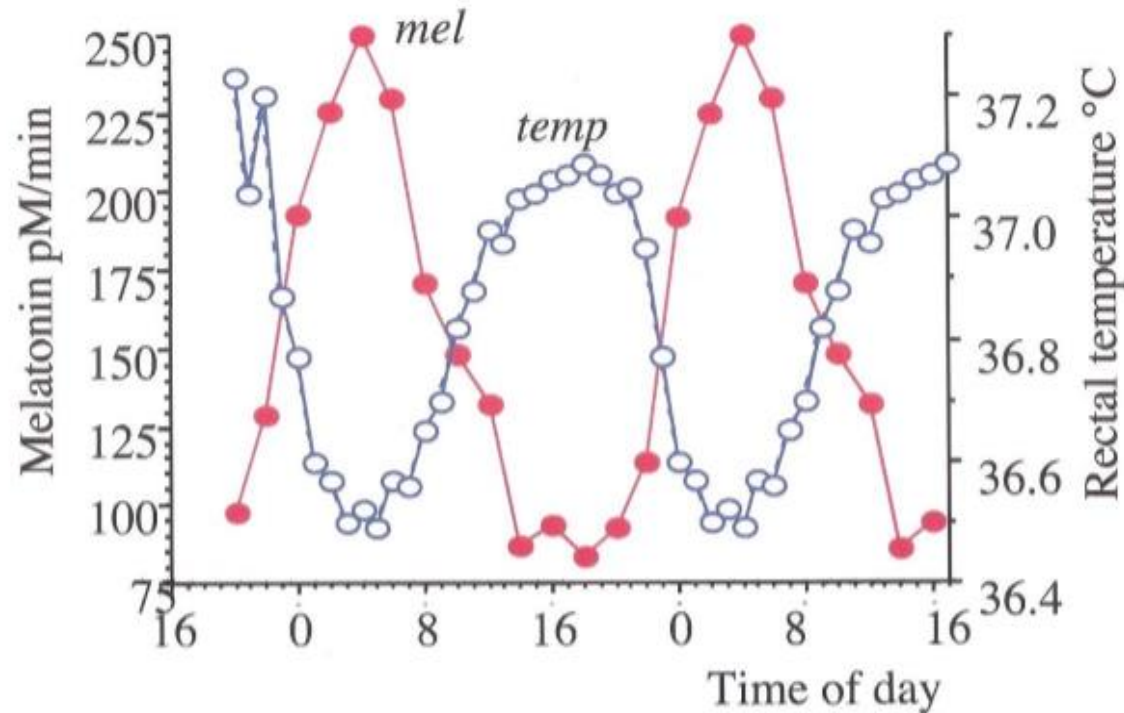
När dagsljuset når ögat stänger sömnhormonet Melatonin av sig. Chefsklockan skickar ut meddelande till alla klockorna i varenda cell i kroppen – Nu är det dags att vakna!

När mörkret kommer på kvällen aktiverar åter sömnhormonet Melatonin som ska hjälpa oss att bli trötta. Melatoninets effekt är alltså att göra oss trötta. Det gör däremot inte att sömnen blir bättre.



Den biologiska dygnsrytmen

-melatonin och kroppstemperatur



Halten av sömnhormonet Melatonin ändrar sig i styrka från dag till natt och sedan åter till dag. Melatoninhalten är som högst runt kl. 3-4 tiden på natten

Kroppstemperaturen gör precis tvärt om. Vi är därför som svalast vid kl. 3-4 tiden på natten. En sval kropp gör att vi sover bättre

Faktor **2** som styr och bestämmer hur sömnen blir:

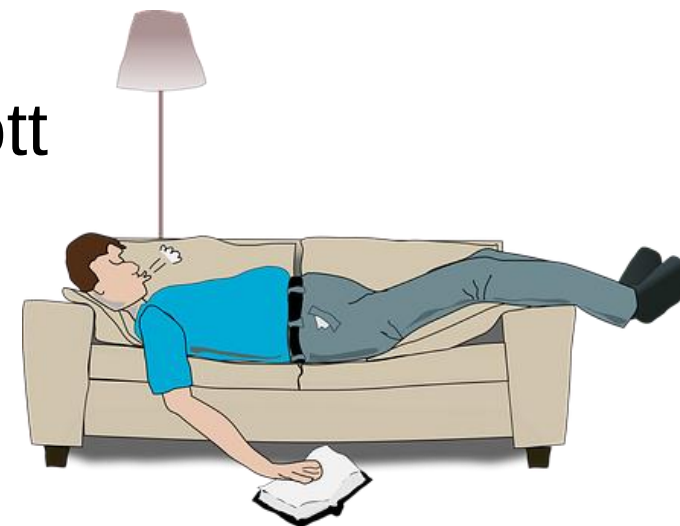


Balansen mellan vakenhet och sömn – behöver vara både fysiskt och mentalt aktiva under dagen för att kunna sova gott

- **Aktiv 16 timmar – sova 8 timmar**
- Efter att du vaknat på morgonen , fyll de kommande 16 timmarna med varierande aktiviteter
- Under dessa aktiva timmar behöver du även återhämtning -skapa balans mellan studier, pauser, motion, fritid, familj och vänner mm
- Vi behöver tömma "energi tanken" under dagen för att " kunna sova gott på natten



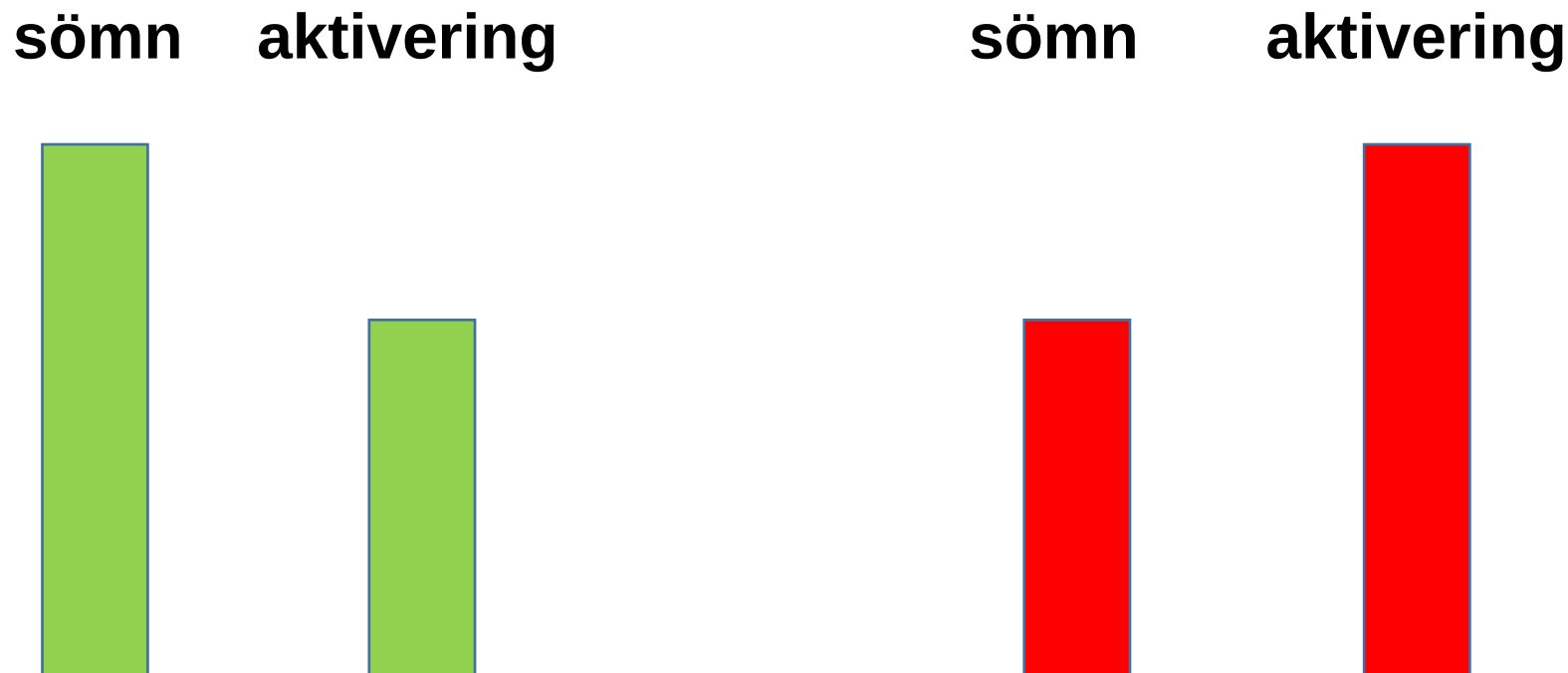
- Trött efter lunch? Matsmältning pågår + inre klockan tar paus ca.kl.13 -15
- Skapta sova två omgångar per dygn? Vår korta period med ljus i Norden tvingat oss vara vakna i ett sträck?
- En 10 minuters tupplur på dagen kan göra gott men kom ihåg att sömnen gör bäst nytta på natten!



Faktor **3** som styr och bestämmer hur sömnen blir:

Aktiveringsnivån i vårt kroppsliga, mentala och känslomässiga system

För att kunna sova behöver sömnstapeln (= det antalet timmar vi varit vakna) vara högre än aktiveringsstapeln (= den uppvarvning vi har kroppsligt, mentalt och känslomässigt)



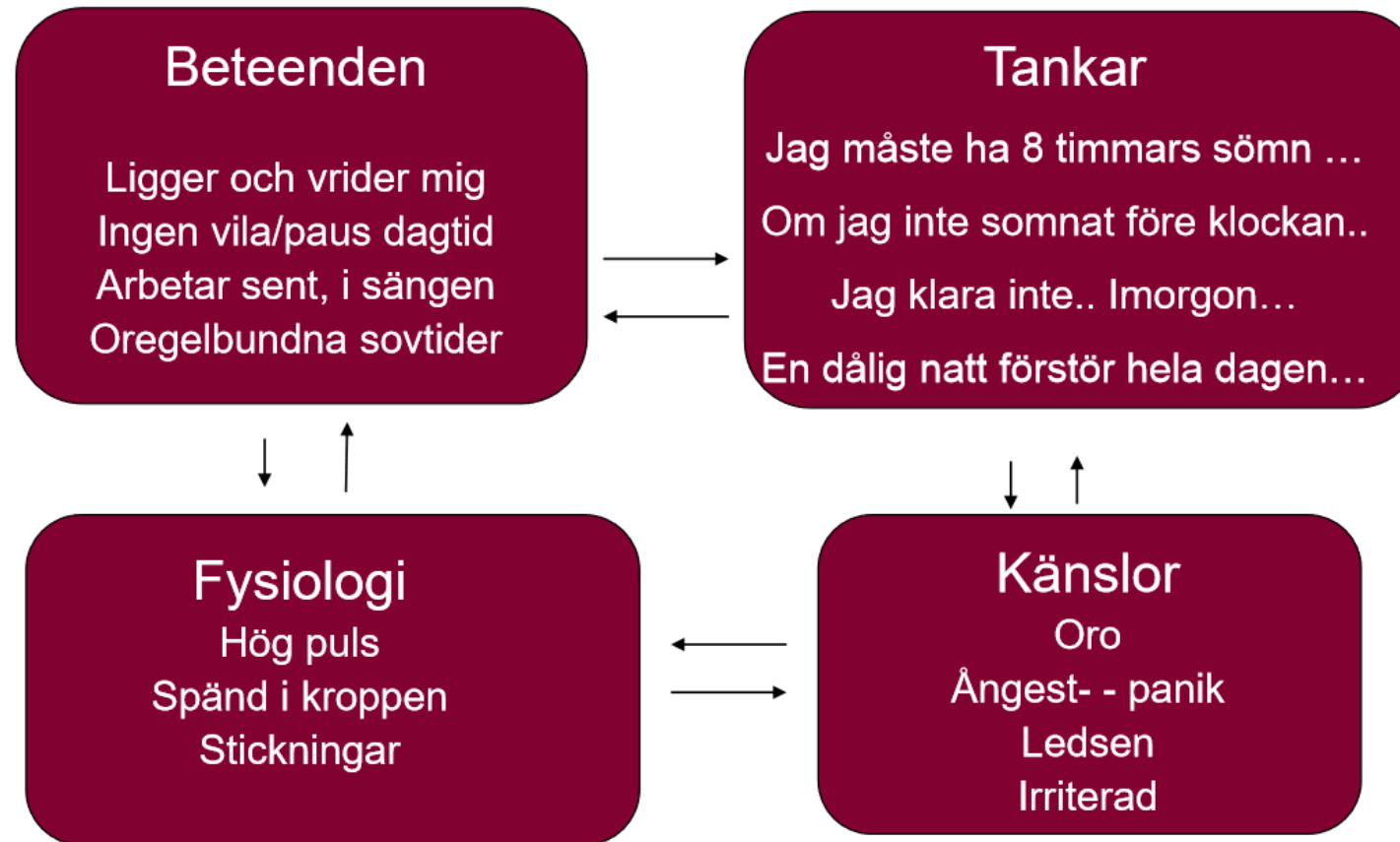
Stenåldern påverkar oss än idag



Kamp eller flykt
systemet aktiveras när
din hjärna tolkar
situationen som farlig

[Film: Fight or Flight, Stress Responce, Youtube](#)

Hur aktiveringsnivån kan bli så hög vid sänggående



Vi skapar goda förutsättningar genom att ha bra rutiner

Morgonrutiner

- Vi kan inte bestämma när vi ska somna, men vi kan bestämma när vi ska gå upp -ha en bestämd uppstigningstid
- Väck kroppen med rörelser så tempen stiger
- Hoppa över snoozandet – annars börjar sömnprocessen om och du får svårare att vakna



Vistas i dagsljus

- Gå ut i dagsljuset redan på morgonen; ta kaffepausen utomhus eller ta en kort promenad på morgonen eller under lunchtid
- 30 minuter en solig dag, om molnigt, lite längre. Om inte...sitt vid fönstret. Om inte ... använd lampor som imiterar dagsljuset
- Tänk på att: Solglasögon förhindrar väckningen



Matvanor

- Ät mest i början på dagen (frukost och lunch). Minska sedan för varje måltid -matsmältningssystem behöver vila på natten
- Sent intag av socker, fet, tung eller fiberrik mat gör att inre klockorna blir förvirrade -ska jag vara aktiv nu???
- En sömnlös natt gör att kroppen vill lagra mer energi -du blir därför lättare sugen på skräpmat dagen efter -vilket ökar vikten
- Svårt somna hungrig -ät något litet någon timma innan du lägger dig -ett glas mjölk eller fil främjar melatonin halten



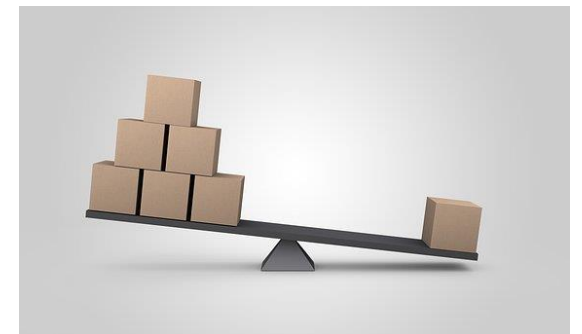
Undvik uppiggande kemiska substanser (i alla fall sent på dagen)

- Ett par koppar kaffe på morgonen hjälper levern "dra igång" ämnesomsättningen
- Undvik kaffe eller te för sent på dagen -du känner inte av att du är sömnig. Prova decaffinerat kaffe, grönt eller rött te istället
- Kaffe, snus, cigaretter, cola, energidryck, alkohol höjer aktiveringsnivån -drar igång stressymptom i kroppen



Se över din dag och få balans mellan aktiviteter och vila

- Schemalägg alla dina aktiviteter och återhämtningstillfällen (pauser) under veckan
- Ge plats för mat, motion och roligheter
- Lämna några luckor för oförutsedda händelser
- Sätt ribban för dina prestationer på rimlig nivå
- Ge dig själv bekräftelse för det du gör bra



Förlägg dina studier till dag och tidig kväll

Att studera hela natten före tenta gynnar inte din inläring:

-hjärnan proppas full med tillfällig information, hinner varken befästa det viktiga eller rensa bort det onödiga

-du ser allt som i en dimma, hjärnan är överhettad, jättesvårt hitta den "rätta lådan" med information du behöver just då



Var fysiskt aktiv på dagen

- Träna regelbundet, helst utomhus och under den ljusa delen på dygnet. Promenera, gå i trappor, dansa, cykla och spring
- Pulshöjande träning, 30 minuter, tre gånger i veckan kan förbättra sömnen
- Sömnig när du pluggar? -Byt aktivitet! -Ta en promenad, lägg en patients eller gör meditation istället
- Ett par timmars nedvarvning behövs efter ett gympapass innan du lägger dig

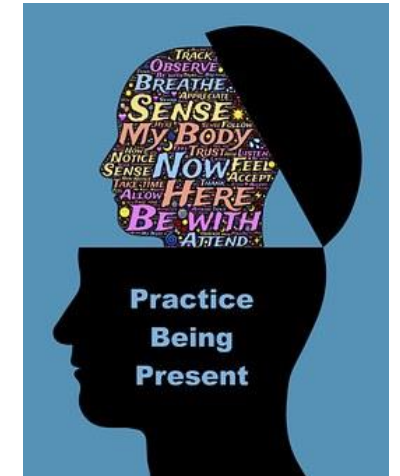
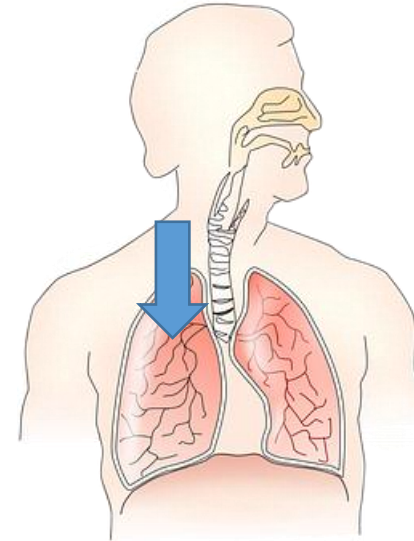


shutterstock.com • 1078551038



Återhämtning

- Känner du dig stressad och din andning är ytlig?
 - ta 3 långsamma, djupa andetag för att lugna ner ditt kamp eller flykt system
- Märker du att du gör allting fort
 - sakta ner tempot
- Träna på Yoga, Mindfulness och avslappning när du är lugn
 - för att kunna använda när du är stressad
 - låna Högskolan Västs vilorum 1 timma, F308 (hämta kort i receptionen)
 - eller använd andrummet F318



Läggdagsrutiner



- Hjälp kroppen ställa om från dag till natt. Avsluta dagens sysslor, summera dagen, planera och förbered för morgondagen
- Dämpa ljuset, ordna det mysigt för dig i soffan, fåtöljen eller på några kuddar på golvet. Få en stund för dig själv
- Lyssna på avslappnande musik, läs en feel-good bok eller annat som gör dig lugn
- Ta ett varmt bad. Du fryser oftast en stund efteråt, vilket sänker kroppstemperaturen
- Vädra, sov med öppet fönster eller sänk temperaturen på elementen i ditt sovrum
- Avstå mobil och social medier – ljuset samt känslorna du får då du tittar på det kan "dra igång dig"- Om ej kan vara utan, filtrera bort det blå ljuset



Sova

- Lägg dig samma tid varje kväll
- Ligg bara i sängen när du ska sova ...eller ha sex
- Sträva efter att få minst 5 timmars sömn per natt
- Skaffa en bra säng, kudde och täcke
- Ifall du inte har separat sovrum – använd en skärm, draperi eller bokhylla för att skapa ett
- Använd mörkläggningsgardiner och/eller ögonmask om det är ljust
- Använd öronproppar vid bullrig miljö
- Lägg din mobil i ett annat rum
- Testa en sömn app några nätter för att följa dina sömnstadier och cykler
- Testa täcke med bollar eller kedjor ca 10% av din kroppsvikt – rogivande
- Många sömnmedel har begränsad effekt- flera starkare leder till ett långvarigt beroende



Och om jag ändå inte kan sova...

-olika teorier

- Ligg lugnt kvar, släckt lampa. Låt bli att kolla hur mycket klockan är. Tänk kvalitetstid! även om inte somnar

eller...

- Om legat vaken 15 minuter – stig upp, lämna sovrummet. Gör något lugnt och rofyllt i mörker eller dämpat ljus, tex. lös korsord, läs något som inte väcker känslor. Låt bli mobilen. Prova att lägga dig igen efter ett tag. Gör om flera gånger under natten om det behövs



Ha självmedkänsla (selfcompassion)- Tålamod och acceptans

- Du kan inte prestera sömn!
- Se sömnen som en vän, inte fiende
- Lägg ner kampen när du ligger i sängen! Desto mer du kämpar för att sova, desto mer aktiverad blir din hjärna
- En förändring av vanor kan ta tid och behöver få göra det
- Släpp hur föregående natt varit eller hur du tror att kommande nätter ska bli. Det blir inte hjälpsamt att tänka på dessa!
- Acceptera att det är som det är (det betyder inte att du har gett upp)



Jobbar du natt eller skift?

- De inre klockorna blir förvirrade vilket ger sämre fysisk hälsa

<https://topphalsa.se/5-halsosmarta-tips-for-nattjobbare/>



Workshop

-Använd separata
arbetsblad



Kartlägg dina egna sömnvanor

-Problemanalys

- När började din sömn försämras?(t.ex. 6 månader sedan)
- Vad hängde det ihop med? (t.ex. kom efter med skolarbetet)
- Hur har sömnbesvären utvecklats över tid?(t.ex. början ett par nätter i veckan, nu flera nätter varje vecka, känner mig aldrig utsövd)
- Vad har du för känsla för sömnen idag? (t.ex. rädd att det aldrig blir bättre, arg för att jag inte kan somna, kommer inte funka att studera vidare om jag aldrig är utsövd)
- Har du haft bättre och sämre perioder? Vad kan det bero på? (t.ex. bättre de tillfällen då sover över hos vänner, sämre då sover själv i min lägenhet och extra dåligt vid tentaperioder)

Fundera över hur dina vanor och beteenden påverkar din sömn

-Funktionell analys:

- Vad tror du håller kvar sömnproblemen?(t. ex. snarkande partner, orkar inte ta tag i min situation, oro för min föräldrar)
- Mina vanor?(t.ex. pluggar i sängen, somnar i soffan, obalans aktiviteter/vila)

Funktionell analys:

Fundera över Dina onda cirklar

t.ex. oro för tentar. →

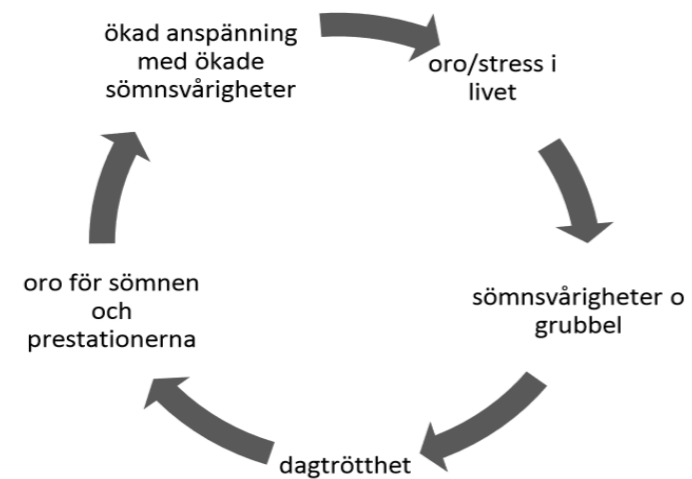
hinner inte sova →

lägger mig först då pluggat klart →

sover oroligt →

vaknar uttröttad →

kommer aldrig ta examen → osv



Sömnsvårighet → **oro** → **säkerhets och undvikande beteenden** → **mer sömnproblem**

Har du några säkerhets och undvikandebeteenden?

- Läger mig tidigare på kvällen än jag egentligen behöver
- Undviker att lägga mig
- Har radion på för att kunna sova
- Somnar på soffan istället för i sängen
- Ritualer kring sänggåendet (som går på toaletten 3 gånger innan kan somna)
- Tar igen förlorad sömn genom att sova längre på morgonen
- Tar långa tupplurar
- Undvikande beteende dagen efter sovit dålig en natt
- Väljer bort träffa vänner på kvällen

Sömndagboken

-se Livsstilstester, välj sömn: www.hv.se/studenthalsan



Ger en mer ingående analys av dina sömnvanor innan, under tiden och efter förbättringsarbetet

Fyll i dagboken inom en timme från det att du går upp ur sängen. Användbara tips och råd finns under fliken Verktyg och Vanliga frågor och svar.

Veckonummer: _____ Dag 1 Dag 2 Dag 3 Dag 4 Dag 5 Dag 6 Dag 7

Hur var din sömn under den gångna natten?

1. När vaknade du på morgonen?

2. När gick du upp på morgonen?

3. När gick du och lade dig igår kväll?

4. När släckte du ljuset?

5. Hur lång tid tog det dig att somna?

6. Hur många gånger vaknade du upp?

7. Hur länge var du vaken under natten?

8. Hur lång tid sov du allt som allt?

9. Tog du någon sömntablett?

10. Hur utvilad känner du dig idag? *

11. Hur bedömer du din sömnkvalitet? **

Vad gjorde du under gårdagen?

12. Tog du någon tupplur igår? Om ja, hur lång tid sov du sammanlagt i minuter under gårdagen?

13. Hade det hänt något speciellt under gårdagen som du funderade på när du skulle sova?

14. Gjorde du något ovanligt under kvällen som du inte brukar göra?

15. Annan observation/fundering över något som var annorlunda under gårdagen?

16. Hur mycket alkohol drack du igår kväll?

17. Hur många koppar kaffe/te drack du igår kväll?

* Svara på fråga 10 genom att ange en siffra mellan 0 och 5, där 0 = inte alls utvilad och 5 = mycket utvilad.

** Svara på fråga 11 genom att ange en siffra mellan 0 och 5, där 0 = inte alls god kvalitet och 5 = mycket god kvalitet.

Mina beslut till förbättringar

-Lista över områden som är viktiga att ta beslut kring för att förbättra dina sömnvanor

se Livsstilstester, välj sömn: www.hv.se/studenthalsan

...listan kan även användas som en handlingsplan för framtiden

Här ser du en lista över områden som är viktiga att ta beslut kring för att förbättra dina sömnvanor. Skriv ut listan och fyll i dina egna beslut som du kom fram till efter att ha gått igenom tipsen under fliken Verktyg.

- Vid sänggående skall jag ha följande rutiner:

- Beslut som jag har tagit beträffande 15-minuters regeln:

- Beslut som jag har tagit beträffande när jag känner mig sömnig:

- Beslut som jag har tagit beträffande "tupplurar":

- Beslut som jag har tagit beträffande när jag skall gå upp på morgonen:

När du fått insikt i vad som försvårar din sömn

-Handlingsplan för framtiden

- Vilka sovtider har fungerat bra för mig: gå till sängs kl. _____ stiga upp kl. _____
- Vilka kvällsrutiner har jag haft nytta av? _____
- Vilka avspänningsmetoder har fungerat bäst för mig ? _____
- Vad kan jag göra som hjälper mig när jag vaknar mitt i natten? _____
- Saker jag gjort dagtid som underlättat min sömn? _____

Glöm inte fira dina framsteg!

...och skulle det komma ett bakslag så ha tillit till att du kan komma upp "på banan" igen.



Välkommen att höra av dig om du vill ha hjälp:

annette.ryckenberg@hv.se

Fakta till föreläsningen & workshopen är hämtad från:

- Sömn; sov bättre med kognitiv beteendeterapi ,*Marie Söderström, 2007*
- Sömn, sömn, sömn; Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn, *Christian Benedict & Minna Tunberger, 2018*
- Sömnguiden, *Västra Götalandsregionen*: [Sömnguiden, Västra Götalandsregionen](#)
- Info from "KBT-behandling i grupp vid sömnbesvär", Västra Götalandsregionen, 2017
- Livsstilstester: www.hv.se/studenthalsan

