

Hur vi hittar till bra sömn



Förenklat kan man säga att det finns tre viktiga saker att tänka på när vi har svårt att sova:

1. Bara sova i sängen och inte göra någonting annat till exempel, kolla datorn eller telefonen.
2. Gå upp när vi märker av att vi inte kan sova och vänta tills vi är sömniga innan vi går och lägger oss igen
3. Att vara i sängen endast under de antal timmar som vi behöver för att sova lagom mycket.

1. Att bara sova i sängen

När vi har svårt och sova är sängen ofta en plats där vi gör många saker, vi kanske kollar vår telefon eller sitter med datorn eller spenderar tid i sängen med att oroa oss för att inte kunna sova.

För att kunna hitta till bättre sömn behöver vi lära om så att vår säng blir en plats som bara är förknippad med sömn.

2. Att gå upp när vi märker att vi inte kan sova

Om vi ligger i sängen mer än 15 minuter utan att kunna somna behöver vi gå upp. Detta så att vår säng inte blir förknippad med oro kring sömnen. Sen när vi märker att vi är sömniga får vi gå tillbaks.

Skillnaden mellan att vara sömning och att vara trött

Det finns en skillnad mellan att vara sömning och att vara trött. När vi är trötta har vi lite energi, när vi är sömniga är vi nära att somna. Gå inte tillbaks till sängen förrän du är sömning.

3. Att vara i sängen ett visst antal timmar

Om vi behöver 7,5 timme sömn så är vi i sängen 7,5 timme per natt och när det har gått 7,5 timme så går vi upp nästa morgon och fortsätter med vår dag.

I början kan det här leda till svårigheter eftersom vi blir trötta men på längre sikt gör det att vår kropp lär om från icke fungerande sömnmönster och vi kommer in i ett nytt fungerande sömnmönster när kroppen blir utmattad och vi då somnar.

Här är ett schema där du kan fylla i när du behöver gå och lägga dig och gå upp för att hantera sömnen.

Exempel

Hur många timmar vill jag befinna mig i sängen?
7.5

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Lägg tid	23:00	23:00	23:00	23:00	24:00	24:00	23:00
Gå upp	6.30	6.30	6.30	6.30	7.30	7.30	7.30

Fyll i dina egna tider

Hur många timmar vill jag befinna mig i sängen?

--	--	--	--	--	--	--	--

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Lägg tid							
Gå upp							

Fler tips

Det går inte att räkna timmar

Vissa som har svårt att sova brukar räkna timmar och tänka att om jag sover 8 timmar så blir det bra och annars förlorar jag tid.

Lyckligtvis fungerar det inte så när det gäller sömn. När vi sover återhämtar vi oss när vi befinner oss i djupsömn. Andelen djupsömn påverkas av vårt sömnbehov och när vi har mer behov av sömn kan vi ha en längre period djupsömn för att kompensera. På så sätt kan kroppen klara av flera nätter med begränsad sömn och behöver inte sova ikapp lika många timmar som vi har missat i sömn.



Begränsa kaffe och alkohol

Det är också bra att begränsa kaffe och alkohol som påverkar vår sömn negativt,

kaffe försvårar insomning och alkohol försämrar vår sömnkvalité.

Få tillgång till soljus under dagen och kom igång med fysisk aktivitet

Ett annat bra tips är att se om du kan få tillgång till soljus under dagen och komma igång med fysisk aktivitet, helst max 4 timmar innan du somnar eftersom det sänder ut signaler till vår kropp att vi har ett större behov av sömn vilket gör att vi somnar lättare och har bättre sömnkvalité.

Använd Flux för att minska andelen sömnstörande ljus från din skärm

Här är ett bra program för datorn som kan hjälpa dig på kvällen genom att minska ljus på datorn som gör det svårare att somna.

Flux



Har du märkt hur din dator kan kännas väldigt ljusstark på kvällen?

Eller har du kanske vaknat upp för att skriva ner en jättebra idé på natten och blivit bländad av din dator.

Under dagen ser datorskärmar bra ut. De är designade för att se ut som solen. Men klockan 21, 22 eller 03 är det nog inte meningen att du ska kolla på solen.

f.lux

F.lux fixar det här. Programmet gör att din dators skärm anpassas under dagen och är varm på kvällen och mer lik solljus under dagen.

Det är till och med möjligt att ljuset från din dator gör att du har svårt att sova på kvällen. Du kan använda f.lux för att sova bättre, men det är också ett bra verktyg för att förbättra din produktivitet när du sitter vid datorn kvällstid.

Ladda hem f.lux

[Här kan du ladda hem f.lux för dator, telefon och surfplatta.](#)