

Vecka: ____

Sömndagbok

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	
Jag gick och la mig klockan:								
Jag somnade efter ungefär antal min								
Vaknade du under natten? Hur många gånger och hur länge var du vaken?								
Jag vaknade klockan:								
Jag gick upp klockan:								
Sov på dagen igår? Antal min/timmar:								
Antal timmars total nattsömn:								Medel hela veckan
Vilken kvalitet* upplevde du på sömnen?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	Medel hela veckan

* 1 = mycket dålig, 2 = ganska dålig, 3 = varken bra eller dålig, 4 = ganska bra, 5 = mycket bra

Sömnråd jag följt denna vecka:

Sömnråd

Sömnpblem kan bero på en mängd olika saker och samverkar ofta med andra problem. När vi har andra problem och sömnen dessutom blir påverkad finns det risk att vi hamnar i en dålig cirkel där tillstånden förvärrar varandra. När vi tar hand om sömnen och ser till att ge oss tid att sova kan även andra problem och besvär lättas. Det är inte ovanligt att ångest, depression eller andra tillstånd förbättras när vi sover bättre.

Nedan följer sömnråd du kan pröva.

1. **Lägg dig samma tid.** Att lägga sig och gå upp ungefär samma tid varje dag kan vara hjälpsamt. Ett bra sätt att få koll på hur man verkligen sover (till skillnad från hur man tror sig sova) är att använda sig av en sömndagbok eller någon av de många appar som finns på marknaden. Se appendix XX för sömndagbok.
2. **Ge dig tid till att sova.** Med andra ord se till att det finns tillräckligt många timmar vikta till att sova. Låt inte andra saker komma i vägen, se om du kan skjuta på annat till nästkommande dag om tiden börjar bli knapp innan läggdags.
3. **Varva ned innan sänggående.** Det är lätt att vi jobbar eller gör annat som höjer pulsen ända till läggdags. Hjärnan är då fullt aktiverad och har svårt att komma till ro. Ägna minst en och helst två timmar före läggdags åt något som är avkopplande och gör dig lugn. Undvik aktiviteter som är mentalt krävande som att planera eller lösa problem.
4. **Låt sovrummet vara sovrum.** Det är lätt att vi jobbar och ägnar oss åt andra "vakna" aktiviteter i sängen, vilket gör att vi till slut inte associerar sängen med vila och sömn. Sex, läsning och annat som gör oss lugna främjar sömn, att tröska igenom mejlkorgen gör det troligen inte. Städa gärna ut sådant som inte bidrar till lugnet, som en tv eller om du har kontorsplats i sovrummet.
5. **Undvik uppiggande medel.** Kaffe, té, alkohol och nikotin påverkar våra aktiveringssystem på olika sätt. Koffein behöver lång tid på sig att lämna kroppen, så drick helst inte té eller kaffe senare än fem timmar före sänggående. Drick helst inte alkohol de sista timmarna innan läggning – även om alkohol kan göra det lättare att somna stör den sömnen under natten. Var även försiktig med cigaretter och snus då nikotin är centralstimulerande och kan göra oss pigga.
6. **Var fysiskt aktiv under dagen.** Gör ditt bästa att motionera regelbundet. Förutom en allmänt sänkt stressnivå gör det oss bland annat bättre på att reglera kroppstemperatur, vilket i sin tur är viktigt för god sömn.

7. **Var i dagsljus.** Försök att få dagsljus, särskilt på förmiddagar. Dagsljus "ställer" vår biologiska klocka och hjälper oss att reglera dygnsrytmen på ett bra sätt. Försök att sitta nära fönster på jobb, i skolan eller där du befinner dig på dagarna. Var utomhus så mycket du kan.
8. **Undvik att sova på dagen.** Om du sover på dagen kan dygnsrytmen rubbas och det kan bli svårare att sova på kvällen. Om du är jättetrött, testa att göra en avslappningsövning eller ta en kort tupplur på max 20 minuter.
9. **Stäng ned skärmar.** Mycket skärmtid strax innan läggning har visat sig påverka insomningstiden. Det beror på att skärmar ofta avger ljus i samma blå frekvens som utomhusljuset, något som lurar hjärnan att tro att det är dag. Om du har svårt att somna på kvällarna kan du dra ner på skärmtiden eller använda en app som kapar blå ljusfrekvenser.
10. **Anteckningsblock vid nattduksbordet.** Orostankar är vanliga då vi har svårt att sova. Vissa är hjälpta av att skriva ner tankarna på ett papper och på så vis sortera undan dem tills vidare. Tankar på hotande sömnbrist kan också bidra till att hålla oss vakna. Tänk då på att hjärnan och kroppen klarar kortvarig sömnbrist alldeles utmärkt. Hjärnan ser till att kompensera för utebliven sömn genom mer djupsömn. Även om de flesta av oss mår bra av nätter på sju-åtta timmar så varierar sömnbehovet – vi är alla olika. Känn inte att du behöver leva upp till någon norm om hur en god natts sömn ska se ut.
11. **Gå upp om du inte somnar.** Om du tillbringar mycket tid i sängen utan att kunna somna – prova att gå upp, oavsett vad klockan är och även om det känns motigt, och ägna dig åt något annat lugnt tills sömnsignalerna återvänder. Det handlar om att stärka kopplingen mellan sömn och sängen.
12. **Använd dig av en kvällsritual.** Kroppen och dygnsrytmen är hjälpt av rutiner. När vi följer en viss rutin varje kväll innan sänggående ger vi en signal till kroppen att det snart är dags att lägga sig. Tips kan vara att göra saker i samma ordning på kvällen och att du gör någon lugn aktivitet innan sänggående.
13. **Gå bara och lägg dig när du är sömning.** Det är skillnad på att vara trött och sömning. Gå bara och lägg dig när du känner dig sömning. Om du är pigg när du lägger dig finns risken att du inte somnar och sängen kommer bli associerad med vakenhet. För att underlätta för dig att bli sömning, följ de andra råden vi föreslår.
14. **Undvik stora måltider innan du ska sova.** Stora mål på kvällen aktiverar matsmältningen och gör det svårare för kroppen att gå in i sömn och kan också påverka kvaliteten på sömnen.
15. **Gå inte och lägg dig hungrig.** Om du lägger dig hungrig har kroppen svårt att slappna av, den är då inställd på att finna mat. Du kan ta något lättare, undvik stora mål eller svårsmält mat.

16. **Ät inte om du vaknar och drick enbart vatten om du vaknar.** Om du vaknar, undvik att äta eller dricka eftersom det kan aktivera kroppen och störa sömnrutinen. Det är ok att du dricker vatten. Om du har vaknat upp på grund av hunger, ät något litet lättsmält.

17. **Använd en bra väckarklocka.** För att minimera oro kring om du kommer vakna i tid, använd en pålitlig väckarklocka.