

Svårt att sova?

Det är vanligt att ha problem med sömnen. Det kan till exempel vara svårt att kunna somna. Vid andra tillfällen vaknar man redan efter några timmars sömn och har svårt att somna om. I de flesta fall finns det ingen anledning att oroa sig för att man får för lite sömn. Alla människor behöver heller inte sova lika mycket, men om man sover för lite natt efter natt blir man trött, mår dåligt och fungerar sämre i vardagen.

Tips för dig som vill sova bättre

- Försök att gå till sängs och gå upp vid ungefär samma tid varje dag. Det är lätt att du annars rubbar din dygnsrytm och riskerar att sova dåligt även nästa natt.
- Varva ner ett par timmar innan sänggåendet. Släck ner ljuset till mysbelysning, ägna dig åt något stillsamt.
- Ät inte middag för sent. En stor måltid strax före sänggående håller matsmältningen igång och kan göra att det är svårt att somna.
- Undvik kaffe, coca-cola, starkt te, alkohol och nikotin eftersom det försämrar sömnen.
- Regelbunden motion får dig att sova bättre men undvik alltför hård fysisk aktivitet ett par timmar innan du ska sova.
- Sov svalt, mörkt och med god ventilation i rummet. Tänd helst inte ljuset om du behöver gå upp.
- Sov tyst och försök att göra något åt störande ljud.
- Skjut upp det som du inte kan lösa till morgondagen. Ha gärna block och penna på sängbordet och skriv ner tankarna som far runt i ditt huvud.
- Om du inte kan somna prova i första hand att ligga kvar och bara tänka på hur skönt det är att vila i en bekväm säng, lyssna på någon stillsam musik. Om du inte lyckats att somna efter 30 min gå då upp en stund och gör något stillsamt.

Källa: Bättre sömn utan sömnmedel, www.1177.se