

Sömnen i klimakteriet

Det är vanligare med sömnstörningar hos kvinnor i medelåldern än hos yngre kvinnor. En orsak är att vi får en sämre förmåga att sova då vi bli äldre, men just i medelåldern handlar det ofta om de hormonella förändringar i klimakteriet som i sin tur påverkar sömnen negativt. Därför är det viktigt att behandla rätt orsaker till eventuella sömnsvårigheter. Om orsaken till sömnbesvären primärt är hormonella blir sömnen inte bättre med hjälp av sömnmedicin, istället kan hormonbehandling och/eller sunda levnadsvanor vara lösningen.

Forskning visar nämligen att hälsosamma östrogennivåer påverkar sömnen positivt på olika sätt. Hälsosamma nivåer ökar mängden dröm- och djupsömn, förkortar insomningen, minskar antalet uppvakningar under natten, reglerar kroppstemperaturen (som behöver sjunka för att vi ska kunna sova), minskar vallningar samt påverkar stresshormonet kortisol på ett ur sömnens synvinkel sett gynnsamt sätt. Progesteron igen kan kallas för kroppens valium, eftersom det gör dig "lugn, harmonisk och lycklig". Progesteron stimulerar också GABA, som är en signalsubstans med hämmande effekt på hjärnan, som hjälper dig att slappna av, och förbättrar både sömn och insomning.

Alla kvinnor påverkas givetvis inte på samma sätt när de går igenom hormonella förändringar och därför är varje kvinnas upplevelser under klimakteriet unika och bör så bemötas. Alla upplever inte sömnbesvär, men om sömnbesvär uppstår är det värt att göra något åt det. Att ta hjälp av proffs med låg tröskel, rannsaka dina levnadsvanor och testa dig fram kan därför göra under när det gäller din sömnkvalitet.

God sömnkvalitet är A och O för vårt välbefinnande och har en mycket god effekt på arbetsförmågan. Nyligen kom Arbetshälsoinstitutet ut med en rekommendation på att kvinnor som fyllt 50 år borde undvika eller skära ner på andelen nattskiften. Orsaken är att så många fler uppger sömnbesvär just i den åldern. Då är det ganska lätt att se en koppling till just klimakteriet. Det verkar som om vi kvinnor senast i klimakteriet ska sluta slarva med sömnvanorna för att kunna upprätthålla en god arbetsförmåga, hälsa och livskvalitet.

Arbetshälsoinstitutet tipsar om vad som kunde göras på arbetsplatserna och rekommenderar t.ex. att man tillsammans funderar på hur göra arbetet mindre belastande och hur man kunde prioritera bättre. Andra tips är att se till att det finns tillräckligt med pauser eftersom det då blir lättare att koppla av och återhämta sig när man kommit hem. Korta promenader utomhus under dagen, fokus på det man lyckats med och att stöda varandra i krävande uppgifter är alla faktorer som kan göra sömnen bättre. Arbetsdagarna får dra ut på tiden endast i undantagsfall och arbetet ska kunna lämnas "på arbetsplatsen". Det handlar också om att inte behöva vara anträffbar utanför arbetstiderna och att det är minst 11 timmar mellan skiftena i skiftesarbete. De som utför skiftesarbete rekommenderas rotera skiftena medurs, alltså morgon-kväll-natt.

Mikaela Wiik

Sakkunnig i arbetsvälbefinnande