

# Varför och hur ska vi satsa på sömnen?

Det tål att upprepas att sömnen är en superkraft och att det lönar sig att prioritera den. Sömnen påverkar varenda ett organ i din kropp och har att göra med hur du mår mentalt och fysiskt, hur du presterar, hur du minns och lär dig saker, hurdant immunförsvar du har, hur motiverad du är samt hurdan ämnesomsättning och hormonbalans du har. Bara för att nämna några effekter av många. En vuxen person behöver mellan sju och åtta timmar sömn per natt för att hålla sig pigg och kreativ. Redan med några timmar för lite sömn försämras vår förmåga att ta emot, hantera och producera information, liksom koncentrations- och omdömesförmågan. Förvånande är det därför att sömnen nedprioriteras så lätt i olika beslut i samhället och på arbetsplatserna.

Hurdana vanor främjar då vår sömnförmåga? Den allra främsta metoden för att förbättra din sömn är att vara regelbunden med tanke på när du lägger dig och när du stiger upp. Känner du dessutom hurdan rytm du har och följer den, är metoden ännu effektivare. Lägg dig när du är trött (före midnatt) och vakna efter ca 7-8 timmar.

Stor effekt har också det du väljer att göra när du är vaken. Utsätter du dig för dagsljus på morgonen kommer du att ha ett större lager av melatonin (vi kan kalla det ditt sömnhormon) till kvällen. Vistas du i mörker eller dämpat ljus på kvällen och natten kommer ditt melatoninförråd att fyllas på ytterligare. Använder du din hjärna (t.ex. problemlösning) och din kropp (motion) på dagen så kommer din kropp att tolka det som att det behövs mera återhämtning och du kommer att sova djupare. Du kan också öva på att koppla av och ta pauser på dagen för det har visat sig vara till nytta med tanke på insomningstiden. På kvällen lönar det sig att varva ner i god tid före läggdags, t.ex. med mysigt umgänge eller en trevlig bok. Skärmen ska du gärna ha parkerat långt bort från din säng. Är det något som oroar dig eller du känner stress för, är det värt att försöka skriva ner det innan du lägger dig. Då har din hjärna lättare för att lämna tankarna på pappret. Morgnarna får du gärna göra så lugna som möjligt så att dina stresshormoner hålls på rimliga nivåer från början.

Är ditt sovrum en fristad? Om du har skapat goda förutsättningar för sömnen under dagen så kommer ditt sovrum att kunna fördjupa din sömn ytterligare. Föreställ dig ett rum där det bara finns en säng med nattduksbord – inga skärmar eller jobbrelaterade saker. Det rätt så avskalade rummet präglas av lugnande färger och är svalt, tyst, mörkt (på natten) och sängen är bekväm med fräscha och svala textilier samt mjuka former. I ett dylikt rum kommer du alla gånger att öka förutsättningarna för en god nattsömn.

Sammanfattningsvis kan man ändå säga att regelbundenhet är en nyckelfaktor. Det gäller inte bara läggdags och tiden då du vaknar, utan också hurdan måltidsrytm du har, när du motionerar, hur du pausar, när du tar en eventuell tupplur och när du arbetar. Det gäller också att ta vara på ljus och mörker, helst det naturliga ljuset, men det kan också handla om belysning t.ex. under de mörkaste månaderna. Det lönar sig också att skapa tid för tankar och reflektion på dagen så kommer behovet för det att vara mindre på natten. Och när du känner dig stressad ta hjälp av rörelse och andning, för det "förbrukar" dina stresshormon. Koffein, nikotin och alkohol är sömnens fiender, använd dem med eftertanke. Till sist, låt dina organ vila på natten genom att äta senast några timmar innan läggdags.

**Mikaela Wiik**

Sakkunnig i arbetsvälbefinnande