Ett sömnvänligt dygn

Sömnen är avgörande för vårt välbefinnande och vår hälsa på många sätt. Sömnen är också grunden för vår återhämtning. Du kan påverka din sömn på olika sätt – och hur du sovit påverkar hur du mår och orkar. Sömnen är en biologisk grundfunktion och styrs av bland annat arv, ljus och omgivning. Det finns mycket du kan göra under ett dygn för att förbättra din sömn. Bland det viktigaste är att du lär känna din egen dygnsrytm. När är du pigg och när är du trött till exempel? Din inbyggda dygnsrytm gör att det har betydelse vad du gör när under dygnet.

Morgon

1 Vakna skonsamt. Det bästa är om du vaknar av dig själv, men om du behöver en väckarklocka kan det vara bra att du ställer in ett behagligt ljud så att dina stressnivåer inte stiger för snabbt.

2 Dagsljus före skärmljus. Låt dina ögon få dagsljus innan du börjar skrolla på telefonen. Det naturliga ljuset sänker dina melatoninnivåer, vilket gör att du piggnar till snabbare. Skonar du din hjärna från alla intryck i din telefon en halv timme efter att du vaknat, kommer du att börja dagen med lägre kortisolpåslag (stressnivåer).

3 Vänta med kaffet? Om du har utmaningar med högt blodtryck kan det vara bra att vänta med att dricka ditt morgonkaffe eftersom dess uppiggande effekt infaller först 90 minuter efter uppvaknandet och egentligen bara höjer ditt blodtryck innan det.

4 Ät ett ordentligt morgonmål. Morgonmålet lägger en bra grund för hela dagens måltidsmönster och för din ork under dagen. Stig upp en kvart tidigare så att du hinner äta frukost i lugn och ro. Då man äter tillräckligt vid frukost, minskar risken att överäta till kvällen vilket i sin tur har en negativ effekt på sömnen.

Förmiddag

5 Tanka dagsljus. När du utsätter dina ögon för dagsljus skickar du signaler till din hjärna att det är dags att vara vaken, vilket stöder din inbyggda dygnsrytm. Dina melatoninnivåer sjunker av ljuset och du blir pigg och alert. Det stöder också melatoninutsöndringen till kvällen.

6 Skapa fokustid. För de allra flesta är förmiddagen den tid på dygnet då vi har de bästa förutsättningarna att vara effektiva och jobba koncentrerat. Därför är det bra om du kan skapa tid att jobba ostört med de viktiga frågorna just den här tiden på dygnet.

Eftermiddag

7 Ta pauser och variera det du gör. Då du regelbundet tar pauser och varierar det du gör hålls dina stressnivåer på en sund nivå. Det gör också att du lättare kan varva ner till kvällen och sova gott. Att regelbundet låta tankarna flöda eller ägna sig åt reflektion i stället för att konsumera information gör att tankarna inte behöver hålla dig vaken på nätterna.

8 Rör på dig. När du rör på dig skickar du signaler till din hjärna om att det behövs återhämtning enligt mängden och intensiteten på rörelsen. Det betyder att hårdare träning kräver djupare återhämtning på natten, medan om du inte rört på dig krävs det inte lika djup återhämtning och du sover ytligare. För de allra flesta är det fördelaktigt att motionera just på eftermiddagen med tanke på effekten på sömnen.

9 Gör något meningsfullt. Det har visat sig att det är mycket effektiv återhämtning när du gör något som känns meningsfullt. Ofta hänger det ihop med att du övar på någon färdighet eller att du ägnar dig åt hjälpsamhet och socialt umgänge.

Kväll

10 Dimma ner ljuset. På kvällen när vi vill att melatoninnivåerna ska stiga så att vi blir sömniga ska vi dämpa ljuset och förbereda kroppen på att sova. Använd blåljusfilter på skärmar och undvik skärmar i anslutning till sängen och sovandet.

11 Koppla av både i kropp och knopp. Gör saker som för dina tankar bort från jobb, studier eller annat du ägnar mycket av din tid åt. Lär dig avslappningstekniker som gör att dina muskler slappnar av och hjärnan får vila. Vänlig beröring, t.ex. massage, utsöndrar oxytocin, som har en lugnande effekt.

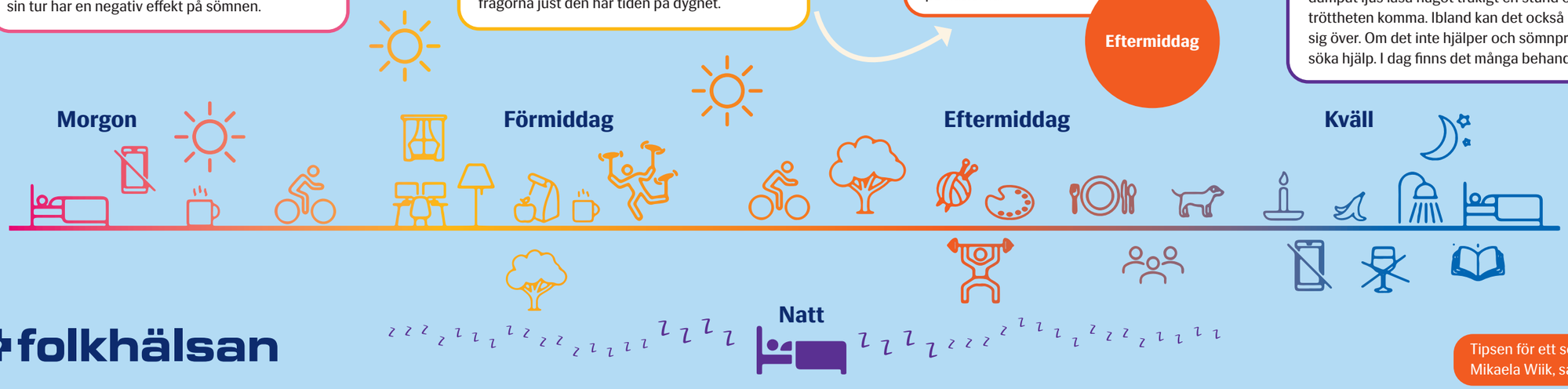
12 Skapa en kvällsrutin. Det är inte bara småbarn som behöver tydliga kvällsrutiner för att somna gott. Även vuxna har nytta av att ha lugna kvällsrutiner som upprepas regelbundet. Det förbereder kroppen för sömnen och det blir lättare att somna och sova gott. En extra knuff in i sömnen kan vara att ta en varm dusch, ett varmt bad eller att bada bastu. Då öppnas kärl som hjälper släppa ut värmen och kroppstemperaturen sjunker, vilket är en förutsättning för att vi ska kunna somna.

13 Sluta skrolla i tid. Att bläddra på sin telefon aktiverar hjärnan, vilket gör att det blir svårare att varva ner och somna. Skriv i stället ner tankar från dagen, att göra-listor eller läs en bok. Det gör att du lättare kan varva ner och lämna tankarna från dagen.

Natt

14 Skapa ett sömnvänligt sovrum. För att vi ska kunna sova riktigt gott behöver sovrummet vara mörkt, tyst, svalt och fräscht. Mörkt för att det signalerar natt till hjärnan. Tyst eftersom hörseln är det sinne som reagerar på omgivningen trots att vi sover. Svalt eftersom kroppstemperaturen ska vara lite lägre då vi sover. Fräscht eftersom diverse kvalster och damm kan påverka vår andning negativt och öka till exempel snarkning.

15 Hantera vakentid på natten. Alla människor vaknar ibland på natten och har svårt att somna om. Det är inte farligt att ligga en stund och reflektera. Om det tar länge att somna om kan det löna sig att stiga upp, i dämpat ljus läsa något tråkigt en stund och sedan lägga sig igen då man känner tröttheten komma. Ibland kan det också hjälpa att skriva ner det man kanske oroar sig över. Om det inte hjälper och sömnproblemen fortsätter lönar det sig alltid att söka hjälp. I dag finns det många behandlingsmetoder för sömnproblem.



Vill du veta mer?

Du kan läsa mera om sömnen och ta del av material som skapats för att främja sömnen.

folkhalsan.fi/somn

folkhälsan

Tipsen för ett sömnvänligt dygn har tagits fram av Mikaela Wiik, sakkunnig i arbetsvälbefinnande på Folkhälsan.