

Sömn

Sömnen är viktig för att du ska må bra.
När du sover vilar både kroppen och psyket.
Hjärnan får också vila när du sover,
och då kan den bearbeta det som hänt under dagen.
När vi sover för lite blir vi trötta och irriterade,
det gäller både vuxna och barn i alla åldrar.
Vi sover en tredjedel av livet.
Vårt behov av sömn förändras med åldern.

- En nyfödd sover 17–18 timmar
- En 5-åring sover 10–12 timmar
- En 10-åring sover 10 timmar
- En vuxen sover 6–9 timmar
- Äldre människor sover mindre än yngre människor.

De allra flesta av oss har någon gång haft svårt att sova
för att vi varit stressade eller oroliga.
Det är jobbigt att inte kunna sova några nätter,
men det är inte farligt.
Vi kan reparera sömnbristen när vi sover bra igen.
Om vi ofta har svårt att sova
är det viktigt att fundera på orsakerna.

De här kan vara orsaker till att du har svårt att somna:

Personer som röker kan ha svårt att somna
och vaknar flera gånger under natten.
Om du dricker alkohol somnar du snabbt,
men du sover dåligt och det är större risk för att du snarkar.
Koffeinet i kaffe gör dig pigg
och kan göra att du får svårt att somna.

Råd som kan hjälpa dig att sova bra:

Det är viktigt att motionerna,
det hjälper kroppen att slappna av efteråt.
Om du motionerar regelbundet sover du bättre.
Vår kropp är gjord för att röra på sig.
Motionerna gärna, men sent på kvällen ska du inte träna hårt.

Varva ner i god tid före du ska gå och lägga dig:

- Ta det lugnt hemma eller ta en lugn promenad.
- Gör sådant som får dig att koppla av.
- Arbeta inte och gör inte sådant som gör att du går upp i varv.
- Lägg undan telefonen, Ipaden och datorn i god tid före du går och lägger dig.

Ät inte stora måltider sent på kvällen.
Drick inte kaffe, te, cola eller energidrycker senare än sex timmar innan du lägger dig.
Du sover bättre om sovrummet är lugnt, svalt, bekvämt, fräscht och tryggt.

Du ska söka hjälp på vårdcentralen:

- Om du har svårt att sova under en lång tid, minst varannan natt under en tre veckors period.
- Om du vaknar tidigt och känner ångest, oro eller hopplöshet.
- Om du ofta drömmer mardrömmar.

