

✓ Sömnklocka ✓ Sovanalys
✓ Buffertzonen

SOV GOTT

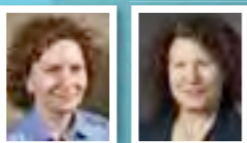
med nya
3-STEGSMETODEN

– Det är när du börjar oroa dig för att inte kunna sova, som du verkligen kan få problem med sömnen, konstaterar två av världens bästa sömnforskare Colleen Carney och Rachel Manber. Här får du deras 3-stegsmetod som hjälper dig att sova gott – utan piller!

AV MAGGAN HÄGGLUND FOTO JUMPFOTO

Proffsen som skapat metoden

Colleen Carney är forskare och chef för sömnlaboratoriet vid Ryersonuniversitetet i Toronto, Kanada. **Rachel Manber** är professor vid Stanforduniversitetet i USA och ansvarar för sömnforskningsprogrammet där.



→ Så ligger du där och vrider och vänder på dig igen. Tittar på klockans lysande siffror. "Nu måste jag somna, somnar jag nu får jag i alla fall fyra timmars sömn".

Fel taktik, säger sömnforskarna **Colleen Carney** och **Rachel Manber**.

Ju mer du försöker att tvinga dig att sova, desto vaknare blir du.

"Den som sover dåligt blir ofta så fokuserad vid att 'jag måste sova' att det går troll i det"

I stället gäller det att börja respektera din egen sovklocka.

Om du har svårt att sova kan det bero på att du försöker tvinga kroppen att sova när den är inställd på vakenhet. Det är nämligen inte bara Skalman som har en egen sovklocka. Du har också en egen inre klocka som säger när det är bäst för just dig att sova. På morgonen och under dagen sänder kroppen vakenhetssignaler, på kvällen ersätts de av sömnsignaler. Och om du går och lägger dig och försöker

somna innan din sömnklockas visare pekar på sömn så kommer du antingen att ha väldigt svårt för att somna eller så kommer du att somna men sova dåligt.

Det här kan på sikt ge sömnproblem, du blir helt enkelt van vid att "inte kunna somna" och så är den onda spiralen igång.

Det som är knepigt med sömnproblem

är att den som sover dåligt ofta blir så fokuserad vid "jag måste sova, jag måste sova", att det går troll i det hela, menar forskarna också. Och då gäller det att lugna ner sig själv, inse att det inte bara är antalet timmars sömn som är viktigt – utan också kvaliteten på sömnen.

Det är faktiskt inte en katastrof att ligga sömnlös en natt. I stället för att ligga där och vrida sig kan du gå upp, tända en lampa, lyssna på musik eller läsa lite.

Känns det som du ligger vaken mycket

är forskarnas tips att föra sömndagbok en vecka och sedan göra en sovanalys. Då kan du få hjälp att lägga upp nya, bättre fungerande sovrutiner.

För att de ska fungera är det dock också viktigt att se till att "natta hjärnan", vilket vi i vår snabba, digitala, uppkopplade värld kan vara dåliga på!

Om du jobbar i 180 hela dagen och hela kvällen och sedan kastar dig ner på kudden för att somna, så tänker kanske hjärnan att "äntligen lugn och ro, nu kan jag fundera över det som bekymrar mig". Och du ligger där och snurrar och undrar varför du har så svårt att komma till ro.

Du måste helt enkelt lära dig att varva ner och skapa en buffertzonen på kvällen då du gör sänt som är mer avkopplande. Kanske behöver du till och med börja boka in en problemlösningshalvtimme på eftermiddagen?

Här följer Colleen Carneys och Rachel Manbers trestegsmetod som kan ge dig bättre sömn – och göra dig piggare och gladare! ■

Snart ringer min sovklocka!

1 Hitta DIN sovklocka

Genom att ta reda på hur din inre sömnklocka ser ut sover du bättre – och undviker social jetlag!

→ Vaknar du tidigt varje morgon, pigg och alert? Kanske bara lite för tidigt? Varje morgon?

Eller famlar du desperat efter snooze-knappen varje gång väckarklockan ringer?

Det beror på hur din sovklocka ser ut. Första steget till bra sömn är att ta reda på om du har en tidig eller sen sovklocka (se testet här nedan) – och sedan undersöka om du kan anpassa din vardag efter det.

Det funkar självklart inte alltid att anpassa verkligheten till dina sömnbehov. Det är nog rätt omöjligt att komma till chefen och säga att man vill börja jobba senare eftersom man har en sen sovklocka.

Men det går ändå att till viss del anpassa sitt beteende.

Vill din kropp vakna halv sex varje morgon och övriga familjen sover till sju kan bästa lösningen vara att gå upp och göra något vettigt av din "egenstund" (hellre än att ligga kvar och försöka sova vidare).

TIDIG ELLER SEN SÖMNTYP? TESTA DIG SJÄLV!

Stämmer det här på dig så har du en tidig sovklocka:

- ✓ **JAG ÄR OFTAST** den som blir sömngast först av alla, jag lägger mig gärna före tio.
- ✓ **JAG HAR SVÅRT** att hålla mig vaken på kvällarna.
- ✓ **JAG VAKNAR OFTAST** innan väckarklockan ringer på morgonen och oftast före alla andra i familjen.
- ✓ **JAG TÄNKER BÄST** och klarast på morgonen, sedan blir jag mindre pigg och mindre fokuserad framåt eftermiddagen.

TIPS FÖR DIG SOM VAKNAR TIDIGT:

- Vaknar du före alla andra så ligg inte kvar och försök somna om utan se det som en bonus att du får en stund för dig själv.
- Ta en promenad innan alla andra vaknar. Eller kör ett yogapass
- Acceptera din sovklocka – gå och lägg dig i tid. Om du vet att du alltid vaknar tidigt kommer du att få sömnbrist om du alltid pushar läggtiden.

Stämmer det här på dig så har du en sen sovklocka:

- ✓ **JAG HAR ALLTID** svårt för att vakna på morgonen (och andra har svårt att väcka mig).
- ✓ **JAG GILLAR** inte att äta frukost.
- ✓ **JAG KÄNNER MIG LUDDIG** i huvudet på morgonen, jag tänker inte klart första timmarna.
- ✓ **JAG MÅR BÄST** på kvällarna.
- ✓ **JAG ÄR PIGG** när andra börjar vilja gå och lägga sig, jag lägger mig helst inte före midnatt.

TIPS FÖR DIG SOM SOMNAR SENT:

- Förbered allt kvällen innan. Lägg fram kläder, duka frukost, slopa allt onödigt på morgonen.
- Gå upp, tänd starka lampor och rör på dig det första du gör så vaknar kroppen lättare.
- Håll dig till samma tider även på helger så kommer du att kunna få din kropp att anpassa sig lite bättre.

forts.

2

Gör en SOVANALYS

För sömndagbok en vecka för att få koll på hur du sover – egentligen. Utifrån det kan du göra en sovanalys – och få hjälp att skapa nya, bättre sömnrutiner.

Psst! KLIPP UT denna sida och lägg den och en penna vid sängen så att du kommer ihåg att anteckna!

MIN SÖMNDAGBOK

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
PÅ KVÄLLEN: Gick och la mig, klockan ...								AVRUNDA ALLA TIDER TILL HALVTIMMAR! I slutet av veckan: Lägg ihop siffrorna. Så många timmar har du legat vaken innan du somnade: Dela summan med 7 för att få fram ett genomsnitt per kväll <input type="text"/> A
Så länge tog det ungefär innan jag somnade ...								
Vaknade på morgonen ...								I slutet av veckan: Lägg ihop siffrorna. Så många timmar du under veckan legat vaken på morgnarna: Dela summan med 7 för att få fram ett genomsnitt per morgon <input type="text"/> B
Gick upp ur sängen ...								
Så länge låg jag alltså vaken innan jag gick upp ...								I slutet av veckan: Lägg ihop siffrorna. Så många timmar har du varit vaken mitt i nätterna: Dela summan med 7 för att få fram ett genomsnitt per natt <input type="text"/> C
UNDER NATTEN: Så här länge var jag vaken under natten ... (Du vaknar mitt i natten och har svårt att somna om.)								
								Räkna nu ut hur många timmar du i genomsnitt ligger vaken varje natt (lägg ihop A+B+C) <input type="text"/> D
Fyll också i hur länge du totalt har legat i din säng varje natt ... (T ex: måndag gick och la mig 22.30 och gick upp 07.00 – alltså låg jag i sängen 8,5 timmar)								I slutet av veckan: Lägg ihop siffrorna för att räkna ut hur många timmar du totalt legat i din säng under veckan: Dela summan med 7 för att få fram ett genomsnitt per natt <input type="text"/> E

FACIT: Nu vet du hur många timmar du ligger i din säng varje natt – och hur många timmar du ligger vaken. Kanske sover du mer än du trodde? Eller är det tvärtom? Med hjälp av dina siffror kan du också göra en egen sovanalys – se nästa sida!



Godmorgon – och dags att gå upp!

SÅ RÄKNAR DU UT DIN SOVTID

→ När du fyllt i sömndagboken under en vecka har du fått fram hur mycket du ligger i din säng per natt – och hur mycket av tiden som du faktiskt sover. Med hjälp av de siffrorna kan du göra en sovanalys:

FYLL I DITT RESULTAT HÄR:

Jag ligger i sängen timmar per natt (siffran från ruta **E**).

Jag ligger vaken timmar per natt (siffran från ruta **D**).

Det vill säga jag sover **F** timmar per natt (räkna **E** minus **D**).

Del nu sovtiden **F** med sängtiden **E**. Då får du fram ett procenttal som visar hur stor del av din sängtid som du sover. Skriv siffran här:

Jag sover % av min sängtid.

Målet är att 85 procent av tiden du är i sängen ska du sova, menar sömnforskarna **Colleen Carney** och **Rachel Manber**.

DAGS ATT FÖRÄNDRAS DINA SÄNGRUTINER?

→ Sömndagboken och sovanalysen är perfekta redskap när du vill lära dig nya, bättre sovrutiner. Sömndagboken visar hur mycket du sover – egentligen. Och sömnanalysen visar om du ligger för lång tid i din säng utan att sova. Målet är nämligen att inte ligga vaken några längre stunder. Ligger du vaken mycket är det bättre att gå upp och göra något annat, för att på sikt vänja kroppen vid att "i sängen sover man", menar sömnforskarna **Colleen Carney** och **Rachel Manber**. Titta på dagboken: Om du ligger vaken i timmar på kvällen, kanske du ska testa att lägga dig lite senare? Är det på morgonen du har svårt att sova – då kanske du ska acceptera att du är morgonpig och gå upp och unna dig en lugn, skön stund innan allt sätter igång. Fundera över dina rutiner: När du ska lägga dig? Vilken tid du ska ställa väckarklockan på? När du ska gå upp. Följ sedan det – också när det är helg. Kroppen behöver sina rutiner.

EXPERTERNAS 6 RÅD OM DU HAR SVÅRT ATT SOVA EN NATT

Om du en natt ligger och oroar dig och vänder dig så ligg inte kvar i sängen, säger **Colleen Carney** och **Rachel Manber**:

1. Gå upp och gör något lagom engagerande – börja inte jobba om du rör mindre på dig. Självklart kan du ta det lite lugnare de dagar du känner dig väldigt trött, men det är viktigt att fortsätta ungefär med samma rutiner som vanligt. Då kommer kroppen att bygga upp ett sömnbehov till nästa natt. Motion och rutiner är bästa medicinen för bra sömn!
2. Gå tillbaka till sängen först när du känner dig sömning. De första nätterna kanske du får tillbringa mycket tid utanför sängen, men håll ut. Du har i alla fall trevligare än om du ligger och ormar runt i sköna lakan och ilsket tjatar på dig själv "jag måste sova, jag måste sova".
3. Bra "nattaktiviteter" kan vara att läsa en tidning, lyssna på musik eller en ljudbok, dricka en kopp örtte, läsa en bok.
4. Gå tillbaka till sängen först när du känner dig sömning. De första nätterna kanske du får tillbringa mycket tid utanför sängen, men håll ut. Du har i alla fall trevligare än om du ligger och ormar runt i sköna lakan och ilsket tjatar på dig själv "jag måste sova, jag måste sova".
5. Om du lider av sömnproblem ska du inte försöka ta igen förlorad nattsömn under dagtid genom att ta en tupplur eller gå och lägga dig tidigare på kvällen. Det är inte heller bra att ställa in träning och aktiviteter för att man sover dåligt – risken är bara att du blir ännu tröttare om du rör mindre på dig.
6. Är du trött på jobbet? Rör på dig ofta, försök få lite frisk luft och ät bra (undvik snabba kolhydrater som kan pigga upp för stunden) och drick vatten.



Svårt att sova?
Du kan behöva en
oro-sanering!

BEHÖVER DU ORO-SANERA?

→ Många av oss har en tendens att ligga och fundera över livets små och stora problem när det är dags att sova – eller ännu värre när man vaknar mitt i natten.

Det är kanske första gången på hela dagen som du har tid att tänka dina tankar till slut, få tid för dig själv och tänka igenom saker och analysera? Och så ligger du där och formulerar att göra-listor i huvudet och vänder och vrider på problem.

Då är det inte underligt att du har svårt att sova.

Dels kopplar din hjärna ihop sängen med oro. "Aha, nu lägger vi oss på kudden, ping! Då är det dags att bli klarvaken och börja fundera."

Dels är risken stor att tankarna bara snurrar. Du är inte precis som bäst på problemlösning när du är halvsömnig!

EXPERTERNAS LÖSNING:

SCHEMALÄGG DITT OROSTÄNK

→ Schemalägg egen tid i lugn och ro tidigt på kvällen långt innan du ska lägga dig för att tänka igenom dagen och spalta upp problem och oro. Sätt dig med penna och papper.

Tänk på flera saker du kan göra åt problemen. Väg olika lösningar mot varandra. Skriv ner flera mindre konkreta saker du kan göra för att komma en bit på väg. Välj sedan bästa nästa steg.

Jobba på ett problem eller flera. När orostiden är över så vik ihop pappret och lägg undan det. Påminn dig själv om att det här är din tid att fundera över problem.

Kommer oron tillbaka vid läggdags, så skriv ner vad du tänker innan du lägger dig.

3

Skapa en BUFFERTZON

Bästa chansen att somna och sedan sova gott är att låta kroppen förbereda sig. Genom att skapa buffertzonen mellan hetsig vakentid och skön sängtid.

→ Brukar du vara fullt aktiv, köra på i 180 och sedan stupa i säng och förvänta dig att sova? Och sen somnar du inte...

Då kan du behöva fixa en buffertzonen, en slags markering att nu är den aktiva, stressiga delen av dagen över.

GÖR SÅ HÄR:

Planera in en timme före sänggåendet då du gör något som är avkopplande. Det kan vara att titta på tv (inga upphetsande sporttävlingar dock!), läsa, sticka, göra yoga, ta ett skönt bad, lyssna på musik, ta fram skissblocket och teckna eller ligga i soffan och filosofera.

SAKER JAG VILL GÖRA I MIN BUFFERTZON:

(Skriv ner minst tre saker.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SÅ HÄR FÅR DU EN ÄNNU LUGNARE KVÄLL (OCH SOMNAR LÄTTARE!):

1. Ät endast något lätt på kvällen (undvik en sen middag och mycket mat).
2. Undvik att träna sent på kvällen.
3. Motionera däremot under dagen, gärna ute i friska luften.
4. Undvik socker/snabba kolhydrater och alkohol på kvällen.
5. Träna avslappningsövningar och mindfulness.
6. Stäng av datorn och lägg undan mobilen helst ett par timmar före sovdags.