

**Jag sover så dåligt ...**



Nattsömnen är kroppens viktigaste verktyg för återhämtning. Ungdomar bör sova 8 till 9 timmar per natt. De flesta har perioder i livet då det kan vara svårt att sova, ofta i samband med stress, oro eller dåligt mående. För de flesta går det över snabbt men om svårigheterna kvarstår under en längre period är det viktigt att göra något åt det. Du ska veta att om du sover dåligt en natt så brukar kroppen kompensera det nästa natt. Om du tror att dina sömnsvårigheter handlar om att du är stressad så kan du behöva se över din situation vad gäller det, se [www.kungsholmensgymnasium.se/sjalvhjalp](http://www.kungsholmensgymnasium.se/sjalvhjalp)

Här kommer en lista med tips som du kan prova! Om du bestämmer dig för att göra det så är det viktigt att vara konsekvent under en längre period och du behöver följa råden strikt.

- **Varva ner** – se till att avsluta dagens aktiviteter en timme innan läggdags. Stäng av dator och mobil, släck ner, gör något som du mår bra av t ex läsa en bok eller lyssna på musik. Skjut upp jobbiga diskussioner till nästa dag. Om jobbiga tankar eller oro snurrar i huvudet så skriv ner dem och lägg undan pappret.
- **Avslappningsövningar** – många tycker det är skönt och får god hjälp av att lyssna på avslappningsövningar. Här har du några tips men det finns många fler att hitta som tex appar för mobilen.

[www.folkhalsan.fi/avslappningsovningar](http://www.folkhalsan.fi/avslappningsovningar)

[www.snorkel.se/avslappningsoumlvningar.html](http://www.snorkel.se/avslappningsoumlvningar.html)

- **Sängen** – du ska lära din hjärna att sängen är lika med att sova, så använd den endast till att sova eller ha sex i. Du ska inte läsa, äta,

använda dator, mobil eller titta på TV i sängen. Gör sängen till en trevlig plats att vara i med fräscha sängkläder.

- **Sovrummet** – du sover bättre om rummet är svalt och mörkt.
- **Äta** – du ska inte lägga dig hungrig men inte heller äta en stor måltid timmarna före läggdags. Undvik koffein på kvällen.
- **Motionera** – att vara aktiv under dagen förbättrar sömnen. Se till att motionera regelbundet men undvik motion timmarna före läggdags.
- **Läggtider** – trimma in en regelbunden dygnsrytm. Du behöver lägga dig och stiga upp vid samma tid varje dag, när du är ledig kan du förskjuta sovschemat en timme om du vill (även om det känns surt), tills sömnsvårigheterna ger med sig.
- **Om du inte somnar** - ligg inte och vrid dig för länge, då är det bättre att gå upp en stund och vänta tills du blir sömnig igen. Kom ihåg att inte tända starka lampor eller använda datorn el dyl. Gör något lugnande istället!
- **Tupplurar** – det kan vara frestande att sova en stund på eftermiddagen om du sovit dåligt men undvik det, det är förödande för nattsömnen om du sover dåligt.
- **Stressa inte upp dig** - om du inte somnar så försök att tänka att det blir bättre nästa natt.
- **Kontakta vården** – om sömnsvårigheterna håller i sig trots att du prövat detta under en längre period så kan du behöva kontakta din vårdcentral. Det behöver du också göra om du känner dig nedstämd och inte kan hantera din vardag på grund av sömnbrist.
- **Vill du läsa mera** – [www.unglivsstil.se/ungdomar/somn](http://www.unglivsstil.se/ungdomar/somn)

2015-08-25

Lotte Bellander — Skolkurator  
Siri Carell — Skolsköterska

