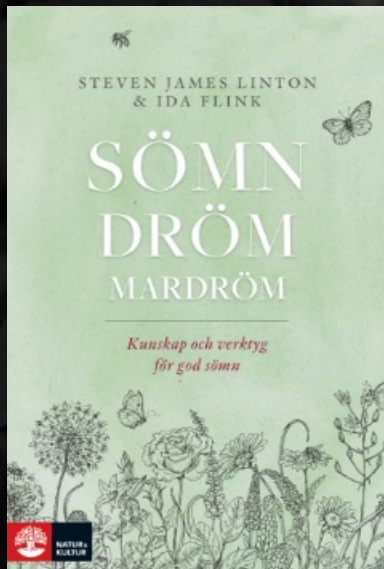


SÖMNDRÖM MARDRÖM

12 principer för god sömn



Ida Flink maj 2018

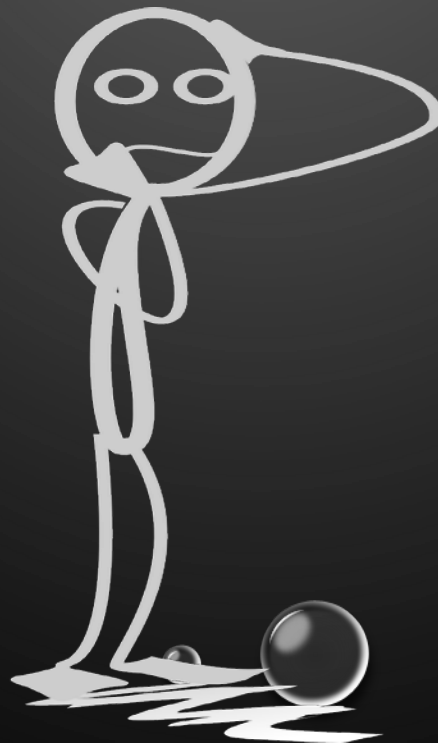


AGENDA

- Effekter av sömnbrist
- 12 principer för god sömn
- Grund i kognitiv beteendeterapi (KBT)
- Exempel från forskning

DAGENS PARADOX

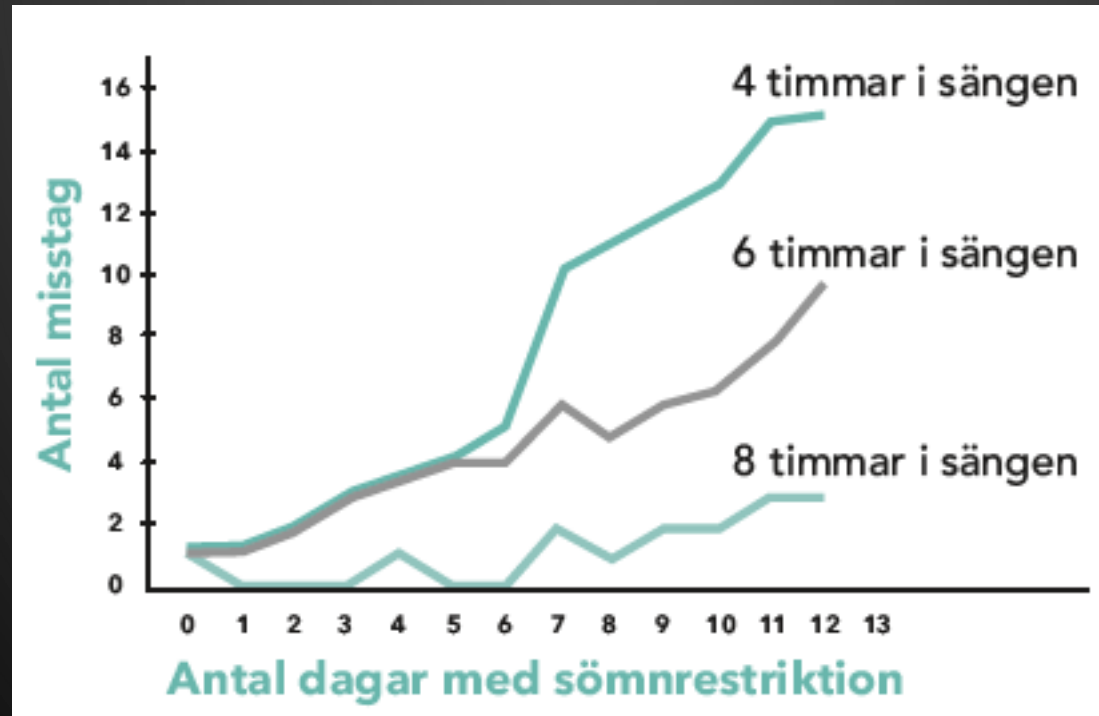
- Långvarig sömnbrist innebär risker
- ...men oro för sömnen är ett av de största hoten



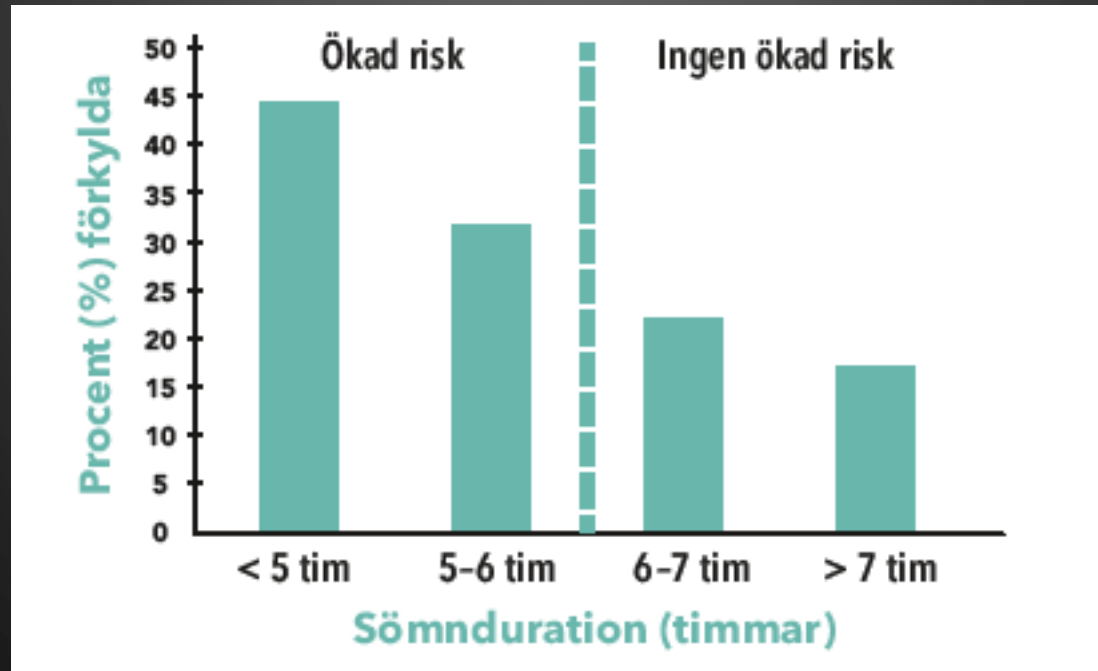
SÖMNBRIST: HÄLSA

- Enstaka nätter obefintlig effekt
- Långvarig sömnbrist tydlig effekt
- < 5 timmar
- Högt blodtryck, hjärtinfarkt, diabetes, övervikt
- Nedsatt prestation och immunförsvar

SÖMNBRIST: PRESTATION

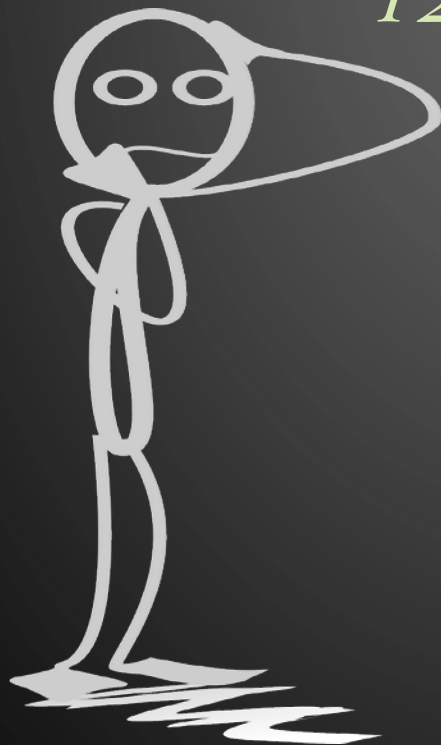


● SÖMNBRIK: FÖRKYLNING



HANTERA PARADOXEN

12 principer

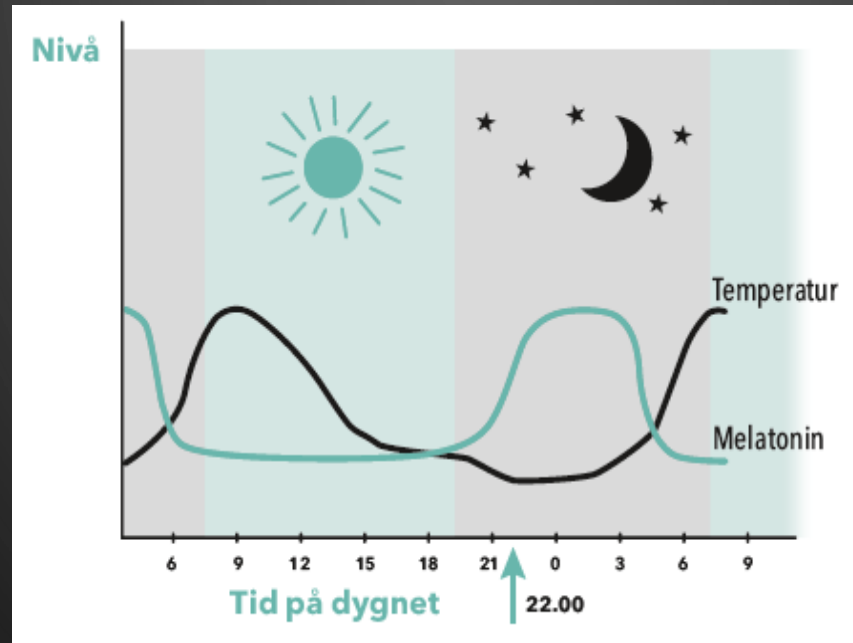


1. GE SÖMNNEN UTRYMME

- Går ej forcera
- Nedvarvning krävs
- Tre skäl
- 1. Kroppen behöver ca 2 tim att trappa ner
- 2. Nedvarvning ger utrymme för sömnighet
- 3. Nedvarvningsaktiviteter förknippas med sömn

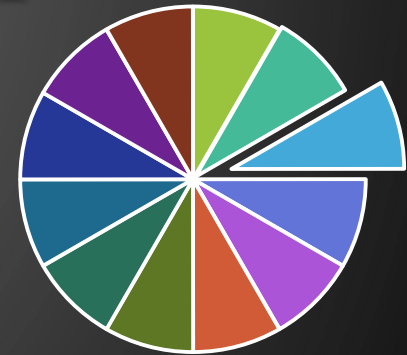


2. FÖLJ KROPPENS KLOCKA



3. ETABLERA SUND DYGNSRYTM

- Regelbundenhet
- Stig upp och lägg dig samma tid
- Aktiv dagtid
- Exponering för ljus dagtid
- Mörkt på kvällen
- Undvik social jetlag



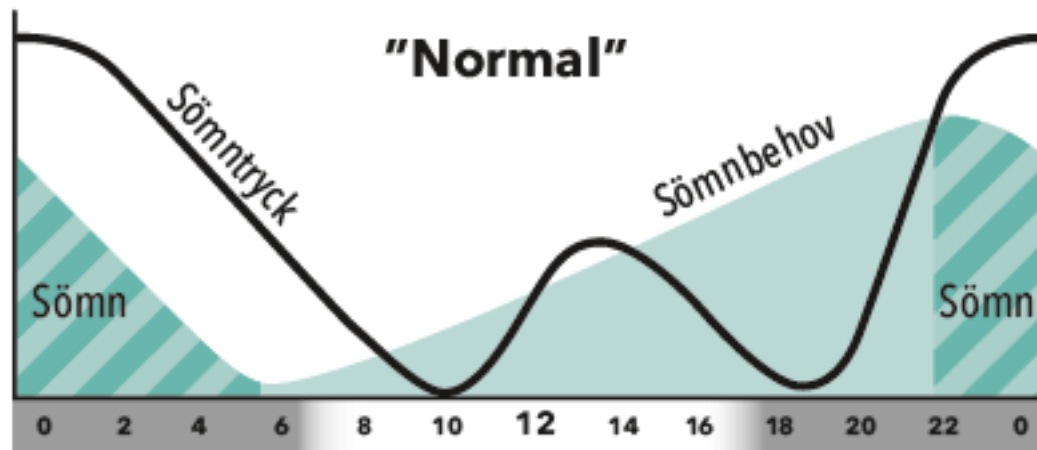
EXEMPEL: SOCIAL JETLAG

- 3000 tonåringar under 5 års tid
- Sömn och emotionell hälsa
- Mer än 3 tim dygnsförskjutning på helger
- Ökar risk för sömnbrist
- 44 % sov under rekommendationerna
- De som sov för lite:
- Mer teknologi i sängen
- Mer emotionell ohälsa

4. SÄKERSTÄLL SÖMNBEOHOB

- Ökar chansen att somna snabbt
- Visst antal vakna timmar krävs
- Fysisk aktivitet ökar behovet
- Tupplurar minskar behovet





Mitt på dagen

5. RUTINER GYNNAR SÖMN

- Förknippa signaler med sömnighet
- Vad funkar för dig?
- Läs en bok
- Ta ett bad
- Lyssna på musik
- Varm vetekudde
- ...



6. SAMMANHÅLLEN SÖMN

- Fem stadier – alla behövs
- Stadium 1: 5 %
- Stadium 2: 50 %
- Stadium 3 & 4: 20 %
- REM-sömn: 25 %
- Avbruten sömn samma effekt som sömnbrist
- Mest djupsömn i början av natten, mest REM-sömn i slutet
- Förändras med åldern



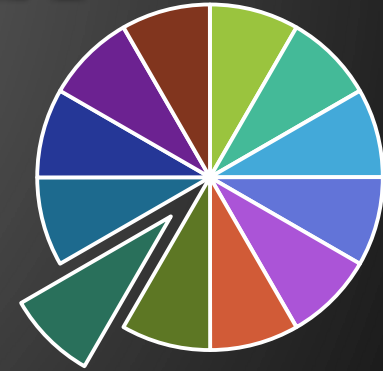
7. SKILJ PÅ LÅNGVARIG OCH TILLFÄLLIG BRIST

- Tillfällig brist kompenseras
- Snabbare djupsömn följande natt
- Långvarig sömnbrist (< 5 tim)
kopplat till ohälsa

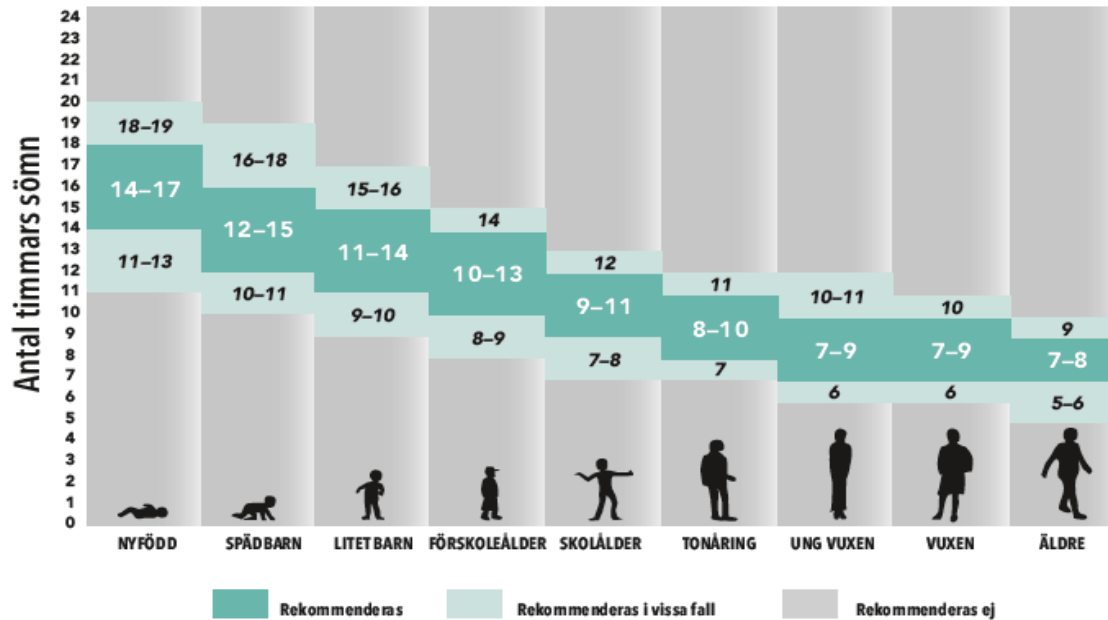


8. SÖMNBEHOV ÄR INDIVIDUELLT

- Vi har olika sömnbehov
- Nya rekommendationer med tidsspann
- Förändras med åldern



Sömnrekommendationer



9. HANTERA EN DÅLIG NATT

- Inte farligt
- Gör sånt som ger energi:
- Dagsljus
- Lätt motion
- Sund mat
- Koffein
- Positiv energi
- Tupplur

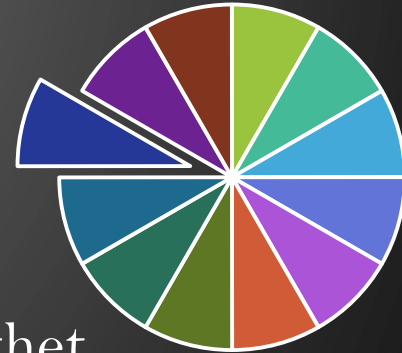


TUPPLUR - TIPS

- Välj rätt tillfälle
- Se till att vara ostörd
- Bekvämt
- Ställ klockan: max 20 min

10. VID SÖMNSTÖRNING – AGERA!

- Kännetecken:
- Längre period
- Kvarstår trots att förutsättningar finns
- Dagtidsekvenser som oro och trötthet
- Hjälp finns!
- Sömnrestriktion och stimuluskontroll
- Professionellt stöd kan behövas - VC



11. DRÖMMAR NATURLIG DEL

- Under REM-sömn
- Avspeglar tillvaron
- Emotionell funktion
- Minneslagring



12. VID BESVÄRANDE MARDRÖMMAR – SÖK HJÄLP!

- Mardrömmar vanligt hos barn
- Minskar med stigande ålder
- Naturligt
- Avspeglar känslotillstånd
- Ska ej påverka måendet
- Kan vara symptom på PTSD
- Hjälp finns



SOV GOTT!



ida.flink@oru.se