

Råd för god sömn

- Ett regelbundet liv. Det är viktigt att lägga sig och stiga upp samma tid varje dag om du har problem med sömnen, då vänjer sig kroppen att sova vid den tiden.
- Gå inte och lägg dig innan du känner att du är trött, det kan bli svårt att somna då. Det finns olika metoder som du kan pröva för att varva ner inför natten. Pröva dig fram för att se vad som kan hjälpa. Ett varmt bad, en kopp varm mjölk eller kamomillte kan kännas rogivande.
- Att vara lagom mätt när du lägger dig är bra för sömnen. Undvik stora måltider på kvällen, men gå heller inte och lägg dig hungrig.
- Vila och koppla av sista timmen innan du lägger dig. Att gå från en aktiv vakenhet till att sova är inte alltid så bra. Du behöver en stund då du "landar", innan du lägger dig för att sova. Observera dig själv: Vad du brukar göra på kvällen innan du lägger dig? Försök få till en rutin som handlar om att gradvis ta det allt lugnare innan du går till sängs. Det är oftast bättre att sitta uppe en stund extra och vänta in sömnheten jämfört med att lägga sig tidigare och försöka "varva ner" i sängen.
- Ställ ett alarm en timme före läggdags för att påminna dig om att avsluta dina aktiva åtaganden och börja varva ner.
- Stäng av alla mobiler och plattor på natten, du störs lätt av att det plingar till även om du inte är helt medveten om det. Köp en vanlig väckarklocka istället.
- För nedvarvning kan olika metoder användas. En avslappnings-CD kan vara till god hjälp. Läs en bok fungerar för många. Lugn musik eller radio på låg volym för en del. Ett varmt bad på kvällen fungerar avslappnande. Spikmatta är ett annat verktyg att prova. Vissa somnar lättare med hjälp av den. Titta gärna in på Fibromyalgiportalen för tips om avslappning och övningar innan läggdags.
- Vistas utomhus. Växlingen mellan ljus och mörker är viktig för din biologiska klocka. För att bli pigg under dagen kan du promenera ute i ljuset och tända lampor vintertid.
- Dämpa belysningen på kvällen. Om sovrummet är mörkt, tyst och svalt är det lättare att somna. Störs du av ljus eller ljud kan ögonmask och öronproppar hjälpa.

- Undvik kaffe, alkohol och nikotin som stör sömnen. Koffeinhaltiga drycker och alkohol försämrar sömnen. Både insomning, sömndjup och hur lång tid du sover påverkas av koffein. Koffeinet stannar kvar i kroppen olika länge hos olika människor. Du får pröva dig fram för att ta reda på hur sent du kan dricka kaffe eller koffeindrycker utan att sömnen störs. Alkohol kan ha en avslappnande effekt, som kan leda till att du somnar lättare, men sömnen blir ytligare och du vaknar vanligtvis tidigare. Hög alkoholkonsumtion kan vara en orsak till sömnproblem. Även nikotin – rökning och snus – påverkar sömnen negativt.
- Rör på dig! Aktivitet och rörelse underlättar ofta en god sömn. När du rör dig förbrukas bland annat stresshormoner du samlat på dig under dagen och kroppen slappnar av efteråt. Ett lätt motionspass eller en promenad är bra. Däremot bör du inte vara alltför fysiskt aktiv inom tre timmar före läggdags. Det tar en stund för kroppen att varva ner.
- Sov inte på dagen. Om du har svårt att sova på natten ska du undvika att sova på dagen. Då tar du av nästa natts sömnbehov och riskerar att hamna i en ond cirkel.
- Se över sovrumsmiljön. Se till att rummet är mörkt. Trötthetshormonet melatonin avtar vid starkt ljus. Rummet bör vara tyst. Det finns öronproppar att köpa på apoteket. Man sover bättre i ett svalt och välventilerat rum ca 15-18 grader. Sköna sängkläder och lagom hård madrass är viktig och kan vara värt att investera i. En del sover bättre med bolltäcke. Använd sängen till att sova i och undvik andra aktiviteter som TV, jobb, dator o.s.v. Om man har problem med kalla händer och fötter kan man ha sockar, vantar, vetekudde (mikro) el dyl.
- Gå igenom dagens olika händelser och eventuella bekymmer innan du lägger dig. Skriv ner vad du har planerat att göra nästa dag så behöver du inte oroa dig för att glömma det. Det kan vara bra att ha en anteckningsbok vid sängen för tankar som kommer och stör sömnen.