

SÖMN & PRESTATION

PETER WEJDERMAN



@somnochprestation



+4670 - 288 64 15



peterwejderman@icloud.com

SÖMNHYGIEN MEDIUM

Ta *medvetna beslut* när det gäller:

Tid i sängen.

Om man vill få åtta timmar sömn och ska kliva upp 07.00, innebär det att man måste somna 23.00 och sova utan att vakna till 07.00. Detta är de dock få som klarar. Man måste tänka på att det tar x antal minuter att somna samt att alla har viss vakentid på natten. Så förslagsvis bör man släcka lampan mellan 22.00 och 22.30 för att ha en chans att få åtta timmars sömn och ännu tidigare om man vill ha mer.

Konsekvent beteende

Att gå och lägga sig samma tid varje dag samt kliva upp samma tid lär kroppen hur den ska bete sig. Ju mer konsekvent beteende man har desto bättre sömnkvalitet, mer REM-sömn samt djupsömn.

Koffein

Det har en halveringstid på 4-7 timmar och påverkar oss olika. Studier visar att även om det inte påverkar insomningstiden så kan det påverka hur mycket djupsömn och REM-sömn vi får. Fundera kring varför du behöver koffein och vad det faktiskt ger dig.

Koffein finns i kaffe, läsk, energidrycker ex NOCCO och te mm. Det är bra att ha koll på hur mycket koffein de innehåller.

En tumregel kan vara ingen koffein efter 14.00.

Alkohol

Alkohol kan förkorta insomningstid samt öka total sömntid men alkoholens effekter gör att man inte tar del av djupsömn eller REM-sömn lika effektivt och sömnkvaliteten försämras. Det har även en stressande funktion på kroppen vilket leder till sämre återhämtning. Om målet är hög prestation kan aldrig alkohol rekommenderas.

Uteslut alkohol för att återhämta sig så effektivt som möjligt och prestera så bra som möjligt. Alkoholens negativa effekter kan hålla i sig i flera dagar.

Nikotin

Nikotin är en stimulerande drog med markant påverkan. Det kan göra det svårare att somna och sova. I studier så har de som använder nikotin svårare att somna, sover kortare, mindre djup-sömn, mindre sömneffektivitet jämfört med de som ej brukar nikotin. Forskningen är gjord på rökning och effekt av snusning är ej undersökt. Då vissa snusar på natten kan man tänka sig att det har påverkan på systemet och leder till sämre återhämtning. Men man kan även tänka sig att abstinens påverkar sömn negativt så om man funderar på att sluta kan man göra det efter exempelvis en säsong.

Ljus

Att få solljus direkt på morgonen är bra för att förankra dygnsrytmen. Att dämpa belysningen på kvällen signalerar till kroppen att påbörja insomningsprocess. Att sovrummet är mörkt är jätteviktigt.

Undvik skärm ca 90 min innan tänkt insomning för att somna så snabbt som möjligt. Skärmar är speciellt effektiva på att störa vår dygnsrytm och på det sättet minska vår sömntid.

Sovmask rekommenderas starkt men även rullgardin och mörkläggningsgardiner. Test av olika sovmasker finns på min hemsida.

Ljud

Ett tyst sovrum ger mer avslappnad sömn, mindre störningar och maximal återhämtning.

Om det ej är tyst, om man bor nära ex bilväg eller tågräls rekommenderas hörselproppar.

Temperatur i sovrummet

Ett svalt sovrum ger snabbare insomning och bättre sömnkvalitet.

Den optimala temperaturen enligt studier, för att optimera sömnkvalitet och insomningstid är 18,3 grader.

Naps

Att ta en powernap har visats ge prestationshöjande och kognitionsförbättrande effekter. Man ska komma ihåg att naps kan släppa ut för mycket av "sömnptrycket" vilket kan leda till att man får svårt att sova på kvällen. Om man ska testa bör man inte ta sin nap för sent. Ju längre nap desto mer sömnptryck "pyser" ut. Där kan man experimentera med olika längder på sin nap, när får man maximal effekt men minst påverkan på sin sömn på kvällen.

Mät hur mycket du sover

Det finns idag flera olika mätmetoder, de flesta varianter sitter på handleden men det finns andra varianter där de endast mäter ljud eller rörelser. De som hittills fungerar bäst och för för hemmabruk är de som även mäter puls. Man får vara medveten om att de ej är exakta men att de blir bättre och bättre hela tiden.

Det finns en information på min hemsida över olika sömnmätare som de har gjort studier på.

Lycka till

Mvh

Peter Wejderman