



SÖMNHYGIEN BASIC

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.

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.

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.

Ljus

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

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.

Ljud

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

Temperatur i sovrummet

Ett svalt sovrum ger snabbare insomning och bättre sömnkvalitet.