

Om sömnsvårigheter.

Ungefär 1/3 av oss upplever sömnstörningar och många behöver hjälp att komma till rätta med problemet. Och då bör man i första hand tänka sömntablett utan försöka analysera orsaken till sömnsvårigheterna och påverka sina vanor.

Sömnbesvären kan vara att man

- har svårt att somna, det vill säga det tar mer än 45 minuter innan man somnar
- vaknar minst tre gånger per natt och har svårt att somna om
- regelbundet vaknar för tidigt på morgnarna.

Ofta handlar sömnproblem om stress och oro. I så fall kan man starta en förändring genom att börja träna avspänning och kanske motionera mer. Om det är ljud, trafikbuller eller annat som stör nattsömnen kan man bli hjälpt av att använda öronproppar.

Men det är också viktigt att tänka igenom vad stressen handlar om. Är det till exempel tidspress och relationsproblem eller dåligt självförtroende och duktighetskrav? Andra grubblerier som man har svårt att släppa på kvällen?

Sömnbehoven varierar mellan individer och ofta avtar sömnbehoven med åldern. Normalt är 6-8 timmars sömn tillräckligt. Den normala ordningen att man blir sömnig och somnar på kvällen kan störas av olika former av stress och grubblerier. Dygnsrytmen kan också störas av nattarbete eller för lång dagsömn. En tupplur på dagen bör inte vara mer än 15-30 min. Blir den längre störs dygnsrytmen och sömnproblem kan uppstå.

Du kan läsa mer på regionens hemsidor om hur du kan påverka dina sömnvanor på olika sätt.

- [Om sömnsvårigheter](#)
- [Sömnskola](#)

En speciell form av sömnproblem är s.k. sömnapné. Då störs nattsömnen av andningsuppehåll och syrebristperioder på natten. Det kan bero på hinder i luftvägarna. Som följd av att man inte blir utvilad på natten faller man lätt i sömn på dagen – kanske t.o.m. under pågående samtal. Det finns hjälp att få på olika sätt och detta behöver diskuteras med specialistläkare.

Mer läsning på: [Om Sömnapné](#)

Nu gör jag ett uppehåll under sommaren. Jag vill gärna förannonsera en studiecirkel under hösten som kallas "Mat för Liv och Hälsa". Vi får hjälp av dietisten Birgitta Berglund att hitta fram till goda matvanor. Jag kommer också att skriva ett par hälsobrev som handlar om kost och motion.

Ha det skönt i sommar.

Jan Ejdebäck