

# Sömnfakta

Sömn är ett grundläggande behov för människan. Att sova gott på natten är grunden för att vi ska fungera bra på dagen! För de flesta av oss räcker det med en enda natts dålig sömn för att vi ska må sämre dagen efter. Sömnen är t.ex. mycket viktig för vår förmåga att kunna koncentrera oss.



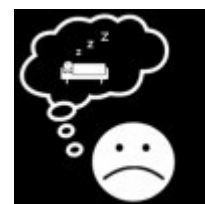
© Papunet, Elina Vaininen

Tyvärr är sömnproblem vanliga vid psykisk ohälsa och omkring 80 procent av alla med psykisk sjukdom har problem med sömnen.

Många faktorer kan påverka vår sömn – en del saker påverkar positivt och en del negativt. Vissa faktorer kan påverka oss både positivt och negativt.

## Faktorer som kan påverka vår sömn är t.ex:

- fysisk aktivitet
- ljus
- ljud
- hunger/mättnad
- alkohol/droger, koffein (ex Coca Cola, kaffe, energidryck)
- smärta/värk
- stress och oro/ångest.



© Sclera

I vår kropp finns ett naturligt sömnhormon som heter melatonin. Melatonin gör att vi lättare somnar och sover bra. Melatonin aktiveras av mörker. Om det är ljust kring oss när vi ska sova kommer inte kroppen till ro. Då utsöndras inte melatonin som det ska och vi får svårare att somna. Vid psykisk sjukdom är det vanligt att ha brist på melatonin.

Sömnen är viktig för hjärnan och kroppen (ex. vår ämnesomsättning, vårt immunförsvar och vårt hormonsystem). Under natten ”repareras” kroppen och hjärnan, ungefär som när en hårddisk rensas och städas upp, allt sorteras, tas om hand och läggs på rätt plats.



© Toisto / Aleksei Zamiatin

### Vad är normal sömn

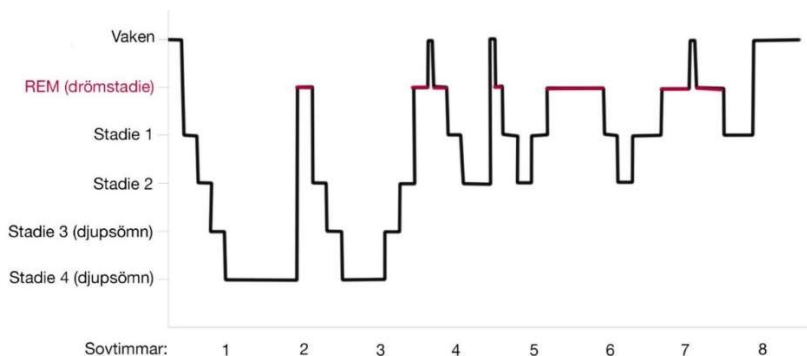
Hur vet man om man sovit bra? Enkelt sagt - om du vaknar pigg och känner dig utvilad har du troligen sovit bra! Vid normal sömnfunktion så kan kroppen själv reglera sömnen så om du sovit sämre en natt sover du bättre natten efter.



© Toisto / Tuja Heikkilä

Vuxna personer behöver mellan 6–9 timmars sömn. Barn och ungdomar behöver mer sömn än vuxna.

Vår sömn pendlar mellan olika faser – som en kurva. En ”normal” sömnkurva har olika faser, och alla faser är viktiga för olika saker. Normal insomningstid är ungefär 20–30 minuter och några få kortare uppvaknanden under natten är helt normalt, men vi ska lätt somna om igen. Under den första sömnfasen på förnatten går vi ganska snabbt ner i djupsömn, det är då vi får vår mesta djupsömn. Sedan under den senare delen av sömnen pendlar vi mellan yttlig sömn, drömsömn och ett mellanläge.



Från: sömn.se

### Vid sömnproblem

Vid sömnproblem behöver man ta reda på hur sömnproblemen ser ut. Har personen svårt att somna eller vaknar hen flera gånger per natt – eller har hen besvär med både insomning och uppvaknanden? Det är viktigt att se över det man kallar för sömnhygien – dvs hur ser dygnsrytmen ut, vilka kvällsvanor har personen, hur ser sovrummet/miljön ut och så vidare.



© Kurvato

### Läs mer i Kunskapsbanken:

*Sömn - tips*

*Sömnkartläggning*

*Vakna - tips*