



Vakna – tips

Vissa personer har mycket svårt att vakna och komma upp på morgonen. Detta kan göra att morgnarna blir stressiga, att det blir svårt att komma igång med det man tänkt sig och att komma i tid till planerade aktiviteter.



© Sergio Palao / ARASAAC

Vad kan det bero på?

1. För lite sömn

De flesta av oss behöver mellan 6 och 9 timmars sömn per natt, sover du mindre blir du trött och får svårare att vakna.

2. Stört sömnmönster/dålig sömnkvalitet/annorlunda sömnrhythm

Om du bara sover i en till fyra timmar innan du vaknar igen blir du trött på morgonen och dagen efter. Många med denna sömnstörning sover även en stund på dagen – vilket sedan påverkar efterkommande natts sömn negativt.

En del personer kommer ner i djupsömn för sent på natten. Detta kan resultera i att de blir svärväckta på morgonen. Om du är mer en kvällsmänniska än en morgonmänniska kan det också vara svårare att komma upp på morgonen.



© Sergio Palao / ARASAAC

3. Dålig sömnhygien

Det är många olika livsstilsfaktorer, som vi själva kan styra över, som kan påverka vår nattsömn. Sömnhygien handlar om att skapa goda vanor kopplat till din sömn och att sova. Det kan till exempel vara att skapa en bra miljö i sovrummet eller undvika aktiviteter eller mat som gör dig pigg på kvällen. För att somna fortare och få en bättre kvalitet på din sömn är det viktigt att jobba med sömnhygien.

4. Mediciner

Vissa mediciner har biverkningar som kan störa din sömn. Kontakta din läkare om du misstänker att det är så.



© Sergio Palao / ARASAAC

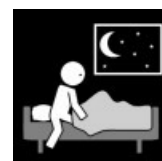
5. Sjukdom

Vissa psykiska sjukdomar som depression eller schizofreni kan störa sömnen. Värk och smärta kan också påverka sömnen negativt.

Vad kan du göra

1. Få tillräckligt med sömn

Gå och lägg dig i tid och se till att få tillräckligt med sömn. Ställ larm på mobil eller annan klocka för när det är dags att gå och lägga sig om du har svårt att komma i säng i tid.



© Sclera



2. Se över din sömnhygien

Många faktorer påverkar sömnen negativt och kan påverkas så din sömn blir bättre. Dessa olika faktorer kallas sömnhygien.

© Sergio Palao / ARASAAC

3. Gör det svårare att somna om – snooza inte!

Ställ väckarklockan (eller flera väckarklockor) långt bort i rummet så du är tvungen att gå upp för att stänga av den/dem. Du får då svårare att somna om igen. Det finns även väckarklockor med vibrator som väcker dig med skakning i sängen, det finns klockor som faller i bitar och som måste pusslas samman innan de stängs av. Det finns även mobilappar där du måste fotografera ett bestämt föremål i bostaden innan larmet går att tysta.



© Sergio Palao / ARASAAC

Om du kommit upp ur sängen och vaknat till är det svårare att gå och lägga sig och somna igen.

4. Påverka dygnsrytmen

Wake-up-light är en typ av lampa som ställs in så den automatiskt tänds och ökar ljuset i sovrummet under en längre tid så kroppen ställer in sig på att det är morgon och dags att vakna. När det blir ljusare sänks halten av vårt sömnhormon – melatonin - i kroppen och du blir piggare.



© Pabunet, Elna Vaininen

Idag finns det även rullgardiner med mörkläggningsfunktion som går att ställa in så de dras upp automatiskt vid förvald tidpunkt för att öka dagsljuset i rummet.

En vanlig stark lampa med timer kan vara en enklare och billigare lösning, en sådan väcker dig dock inte lika varsamt som wake-up-light.

5. Analysera din sömn

Det finns idag många appar till mobiltelefoner som kan analysera din sömn under natten så du kan se hur mycket djupsömn respektive lätt sömn du har. Dessa kan även ställas in så du väcks i en bra sömnfas, det vill säga när du är som mest lättväckt och redo att gå upp.



Källa: forum.urbandroid.org

6. Lura dig själv

Förbered morgonen kvällen innan så något positivt väntar på dig när du vaknar – så du har något att gå upp till. Det kan till exempel vara att köpa en kaffebryggare med timer så du kan vakna till doften av nybryggt kaffe, göra iordning frukosten kvällen innan så du slipper det på morgonen utan bara kan sätta dig och äta eller något annat du tycker om på morgonen.



© Toisto / Tuja Helkio

Läs mer i Kunskapsbanken:

Sömn

Sömn – tips

Sömnkartläggning