



**Utdrag från Tematräffar sömn**

# Vad gör du för att sova så gott som möjligt?

**1. Är ute i dagsljuset**

Att vara ute och röra på sig är bra för sömnen. Vi behöver dagsljus för att vår dygnsrytm ska fungera. Ju tidigare på morgonen du går ut, desto tidigare blir du trött på kvällen. Om du har svårt att somna på kvällen är det därför bra att gå ut tidigt på förmiddagen. Vid starkt ljus räcker ungefär en halvtimmes utevistelse på morgonen, men när det är molnigt kan du behöva upp till en timme.

1 2 3 4

**2. Tränar och rör på dig, med kroppen och knoppen**

Att anstränga sig på dagen lönar sig på natten. Vi ärgjorda för att vara i rörelse. Som vi lever idag behöver vi inte röra på oss för att klara vardagen. Det har lett till att vi sitter för mycket, vilket inte är bra vare sig för hälsan eller sömnen. Regelbunden träning, motion och aktiviteter ger bättre sömn i längden. Hjärnan behöver också utmanas, gör något som får dig att tänja på dina mentala gränser varje dag.

1 2 3 4

**3. Gör svalt och kallt i sovrummet.**

Innan vi bodde i varma hus och sov i bekväma sängar med tjocka täcken föregicks sömnen ofta av en ganska kraftig temperatursänkning när solen gick ned. Det är våra kroppar vana vid och därför somnar vi enklare när det är svalt. Om det går, sänk gärna temperaturen i sovrummet, så att det är lite kallare än i övriga rum. Runt 18 grader brukar passa de flesta. Att ha mörkt och tyst i sovrummet hjälper också sömnen, liksom att plocka bort elektriska apparater och annat som påminner om vad du brukar göra på dagen. Svalt och kallt – helt enkelt.

1 2 3 4

**4. Varvar ned innan du somnar.**

Innan vi tränar värmer vi upp. Det är en signal till kroppen att det snart kommer en tempoökning. Ju fler gånger vi värmer upp innan träning, desto mer kopplar kroppen ihop uppvärmning med träning och desto mer förberedda blir vi. Att värma upp innan vi ska sova kallas att varva ned. Vi förbereder kroppen genom att dra ned på aktivitetsnivån och belysningen och skapar en vana som kroppen känner igen. Det kan vara att dimra ned ljuset, stänga av TV:n och telefonen och läsa en stund. Om du har problem med ovälkomna tankar och känslor som håller dig sällskap inför natten kan du prova att skriva ned och parkera det som stressar dig, avslappningsövningar eller ett kort yogapass.

1 2 3 4

**5. Går och lägger dig och går upp vid samma tid.**

Vi är vanedjur. Din kropp tycker om att gå och lägga sig och kliva upp vid ungefär samma tidpunkt varje dag. Om du vill börja med en enda sömnvana så blir det denna; att hålla dig till ungefär samma tid varje dag. Självklart ska du göra undantag ibland, annars blir livet tråkigt, men så ofta det går vill kroppen gärna följa samma sömnschema. Och om du använder väckarklockan som en signal för att gå och lägga dig kanske du slipper vakna till den...

1 2 3 4



**UPPGIFT 4**

**På egen hand, 10 min**

Till vänster kan du läsa om fem vanor för god sömn. Gå igenom en god sömnvana i taget och sätt en siffra från 1 till 4 på hur väl du följer just denna sömnvana.

1= det här gör jag inte  
4= det här gör jag verkligen

**I grupp, diskutera, 10 min**

Vilka sömnvanor gör ni mest respektive minst av?

Är det lika för alla inom gruppen eller har ni olika vanor?

Vilken av sömnvanorna känns enklast respektive svårast att förbättra? Tycker ni lika eller olika?

.....  
.....  
.....

**Vill du ta del av hela Tematräffar sömn?**

Gå in på <https://webbshop.hjart-lung.se/for-foreningar/tematrafardiagnosduk/tematrafar-somn> och beställ materialet. Kostar endast 50:- + porto.