

1 CD MOT
SÖM
BESVÄR



KERSTIN JEDING

FIL. DR., LEG. PSYK.

 BONNIER AUDIO

Hej!

Den här boken är till dig som har sömnproblem. Till dig som har svårt att somna, som sover oroligt, som ligger vaken i sängen eller som vaknar innan natten är slut. Och som lider av det.

Det jag vill med den här boken är inte främst att du ska lära dig, eller förstå, något nytt. Det är nämligen inte kunskap om sömn som kommer att få dig att sova bättre, utan handlingar, saker som du gör. Börja med att fylla i sömndagboken som finns sist i boken. Prova sedan övningarna i boken och se om de fungerar för dig, så som de fungerar för de personer jag träffar i mitt arbete på Sömnmottagningen. Jag föreslår att du genomför övningarna i boken som en intensivkur och samlar egna erfarenheter under några veckor. I det sista kapitlet får du hjälp att planera för din sömn mer långsiktigt utifrån dina nya erfarenheter. Intensivkuren är jobbig att genomföra, men vad har du att förlora?

För ytterligare lästips, övningar och vetenskapliga referenser besök kerstinjeding.se

Är du beredd, vill du förbättra din sömn?

Kerstin Jeding

Ur kapitel 2. Det som styr sömnen I: Rytm

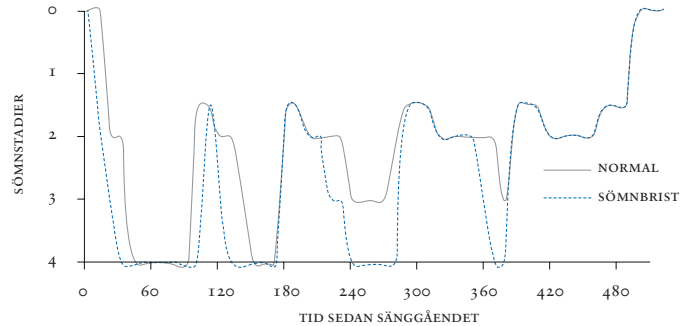
Intensivkur för att stärka rytmen

Vilka av följande punkter kan hjälpa dig att stötta din rytmiska process, det vill säga din kroppsklocka?

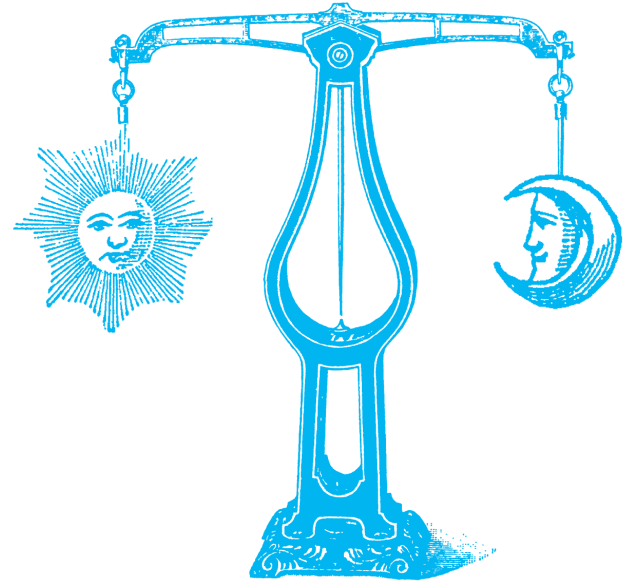
Stötta rytmen långsiktigt

- Ha extremt regelbundna sängtider (± 10 minuter) sju dagar i veckan så att du inte hela tiden behöver ställa om din kroppsklocka.
 - Om du har råkat flytta dina sovtider så att du inte längre sover under nattetid så sätter du upp ett sängschema där du flyttar dina sovtider en timme varje dygn tills de hamnar rätt. Om sovtiderna blivit förskjutna med många timmar, tycker många att det är lättare att flytta fram sovtiden (hellre än bak) tills tiderna är som de ska.
 - Se till att du får minst 30 minuter dagsljus utomhus varje dag. Före lunch om du vill somna lättare på kvällen och efter lunch om du vill vara vaken längre på kvällen eller sova längre på morgonen.
 - Se till att du får det mörkare i sovrummet (du tänder inte om du vaknar på natten, du skaffar mörkläggningsgardiner eller en sovmask att ha när du sover).
 - Ge dig själv omställningstid från full aktivitet till sömn på kvällen. Du behöver 1–3 timmars nedvarvningstid som inte innehåller några »måsten« varken vad gäller lönearbete eller hushåll innan du går och lägger dig. Under intensivkuren hittar du på och provar en strikt kvällsrutin.
- Ha ganska regelbundna tider.
 - Hålla dina sovtider nattetid.
 - Få dagsljus varje dag.
 - Ge dig själv nedvarvningstid före sänggåendet.

Illustration ur Kapitel 3



Vi sover i sömncykler på cirka en och en halv timme. På en natt som varar sex till nio timmar sover vi oss igenom fyra till sex sömncykler. När vi har sömnbrist sover vi djupare för att ta igen sömnen, snarare än längre.



Ur kapitel 3. Det som styr sömnen II: Balans

Intensivkur för att stärka balansen

Vad av följande kan du göra för att stötta balansen mellan sömn och vakenbet?

- **Delmål 1: God sömnkvalitet (oavsett sömnlängd)**

Du kan drastiskt påverka ditt sovtryck genom att bestämma dig för att förlägga kortare tid i sängen (exempelvis sex timmar per natt). Resten av tiden är din uppgift att hålla dig vaken, oavsett om du sovit de schemalagda sängtimmarna eller inte. Det blir jobbigt att dels hålla dig vaken och dels att sova för lite med flit, men om du mot slutet av veckan sover de schemalagda timmarna så sover du ändå inte mindre än du sover idag. Och om du sover bättre, så har du ett bra utgångsläge för delmål 2: att förlänga din nya, bättre sömn. Sömnigheten den här veckan är din investering för bättre sömn.*

- **Delmål 2: Tillräcklig sömnlängd med god kvalitet**

Nu kan du förlänga schemat från delmål 1 med en halvtimme varje vecka (exempelvis 6 ½ timmar/natt vecka 2 och 7 timmar vecka 3) tills du har en rimlig sömnlängd (sex till nio timmar) och inte är sömnig på dagtid.

Stötta balansen långsiktigt

- Sätt upp ett sovschema med lagom mycket tid i sängen (sex till nio timmar) och resten vaken/aktiv tid för att skapa tillräckligt sovtryck varje dag. Klockslagen är ramen för tiden i sängen. Du kan lägga dig senare (men inte tidigare) och stiga upp tidigare (men inte senare) än vad du bestämt dig för.
- Eventuellt skippa tupplurar under dagtid för att samla ihop större sovtryck till natten.
- Eventuellt skippa de längsta sovmorgnarna för att samla ihop större sovtryck till natten.

*Om du har obehandlad sömnapné, med andningsuppehåll under sömnen, eller misstänker att du har det (för att du snarkar kraftigt eller kippar efter andan i sömnen), så rådgör med din läkare innan du provar intensivkuren.

Ur kapitel 8. Min sömn framöver

- Vad har jag lärt mig som har varit bra för min sömn?
.....
.....
- Vilka är bra sängtider för mig som jag kan hålla på lång sikt?
Släcka lampan-tid (tidigast) klockan
Stiga upp-tid (senast) klockan
.....
- Vilka sängtider kan jag använda när jag behöver en intensivkur för att förbättra eller stötta min sömn någon gång i framtiden?
Släcka lampan-tid (tidigast) klockan
Stiga upp-tid (senast) klockan
.....
- Vad mer vill jag göra under de kommande månaderna för att behålla eller fortsätta förbättra min sömn?
.....
.....

Exempel på böcker om sömn och KBT:

Marie Söderström, *Sov bättre med kognitiv beteendeterapi*, Viva 2007

Jerker Hetta, Lars Ström & Richard Pettersson, *Bli fri från sömnproblem med kognitiv beteendeterapi*, Bonniers 2007

Susanna Jernelöv, *Sov gott!*, LevNu W&W 2007 (även MånPocket 2008)

Övningarna som beskrivs i den här boken från kapitel 5 och framåt kommer från den tredje vågens kognitiv beteendeterapi (KBT) och den terapeutiska metod som heter Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Det finns flera svenska (och ännu fler engelskspråkiga) självhjälpsböcker som handlar om ACT.

Exempel på böcker om ACT:

Kerstin Jeding, *29 sidor mot stress*, Albert Bonniers Förlag 2010

Kerstin Jeding, *29 sidor mot oro*, Albert Bonniers Förlag 2010

Kerstin Jeding, *29 sidor mot sömnbesvär*, Albert Bonniers Förlag 2010

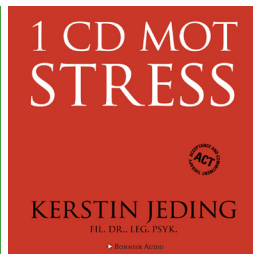
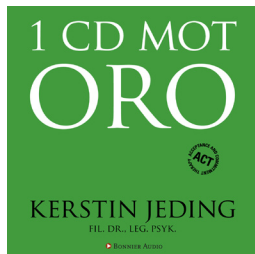
Exempel på böcker om medveten närvaro:

Åsa Nilsson, *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro*, Natur & Kultur 2007

Jon Kabat-Zinn, *Vart du än går är du där*, Natur & Kultur 2005

Ola Schenström, *Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro*, Forum 2007 (Inkl. CD-skiva med övningar)

De vetenskapliga referenserna listas på kerstinjeding.se



 **BONNIER AUDIO**

BOX 3159 • S-103 63 STOCKHOLM • BESÖKSADRESS: SVEAVÄGEN 56

TEL +46(0)8 696 87 60 • FAX +46(0)8 696 87 57

www.bonnieraudio.se