

Sju misstag som förstör din sömn - och hur du kan göra någonting åt dem

En rapport från

[Utvilad.se](https://utvilad.se)

Effektiv och beprövad hjälp vid sömnproblem

Inledning

Tidningar, hemsidor och andra medier vimlar i dag av tips på hur du kan förbättra din sömn. Dessvärre är många av de råd som delas ut inte speciellt verkningfulla, och i vissa fall riskerar de till och med att göra din sömn sämre.

Den goda nyheten är att det finns ett antal principer och mekanismer som verkligen fungerar – och flera av dessa råd är helt okända för många personer med sömnproblem.

I den här rapporten kommer du att få ta del av några av dessa principer som kan hjälpa dig att somna snabbare och sova bättre så att du känner dig mer energisk och utvilad på dagarna.

Du kommer att få ta del av sju vanliga misstag som baserar sig på myter kring sömn och som riskerar att göra att du sover sämre. Du får också tips på hur du kan ändra ditt beteende till det bättre.

En stor fördel med de tips som du kommer att få ta del av är att de inte handlar om ytliga och tillfälliga förändringar, utan om beteendeförändringar som hjälper till att återställa de sönmekanismer som ofta hamnat i obalans hos personer med sömnbesvär, så att resultaten blir kraftfulla och långvariga.

Eftersom du läser den här rapporten behöver vi knappast övertyga dig om att en god sömn är något mycket värdefullt. Ingen som någon gång har legat vaken en hel natt behöver övertygas om hur viktig sömnen är för oss.

Om vi inte får den sömn vi behöver leder det till en mängd konsekvenser: Vi blir på dåligt humör. Vi gör sämre ifrån oss på jobbet. Vi orkar inte umgås med vår familj och våra vänner. Med mera, med mera.

Så med tanke på vilken stor betydelse sömnen har är det inte så konstigt att det också är ett ämne som engagerar många människor. Nackdelen med den här

typen av intresse för sömn är att det också skapar missvisande myter som inte har något fäste i verkligheten.

Och när vi har hört något tillräckligt många gånger tar vi det till slut gärna som en sanning. Missförstånden leder till att vi sover sämre eftersom felaktiga fakta och myter ofta gör att vi börjar begå misstag och bete oss på ett sätt som får oss att sova sämre. Den här rapporten är ett sätt att försöka ställa dessa saker tillrätta.

Det är dock viktigt att komma ihåg att sömnproblem inte ändrar på sig över en natt(!). Eftersom det handlar om att jobba med kroppens egna mekanismer, måste vi också ge den all den tid som den behöver för att anpassa sig till våra nya vanor.

Å andra sidan, om du utrustar dig själv med lite tålamod har du mycket att vinna. De principer som du kommer att få beskrivna för dig i den här rapporten har hjälpt många personer som varit i samma situation som du att börja sova bättre.

En sak till: det finns många olika typer av sömnproblem. De sömnsvårigheter som vi syftar på i den här rapporten handlar om så kallad insomni, det vill säga svårigheter att somna, nattliga eller för tidiga uppvaknanden och/eller en känsla av att inte vara utsövd.

Låt oss nu gå över och titta på de sju misstagen som riskerar att förstöra din sömn, och inte minst, hur du kan göra någonting åt dem.

Misstag 1: Du går och lägger dig för tidigt

Det första misstaget vi ska titta på handlar om ett beteende som leder till att vi börjar förknippa vår säng med sömnlöshet, så att kroppen ställer in sig på att vara vaken så fort vi går och lägger oss.

Vi ska också titta på hur du kan bryta den här kopplingen så att du i stället börjar förknippa din säng och ditt sovrum med att sova och att koppla av, så att du snabbt faller i sömn när du går och lägger dig.

Misstaget som många personer med sömnproblem gör är att de går och lägger sig tidigare och tidigare på kvällen för att försöka sova ikapp det de har missat.

Förmodligen grundar sig detta misstag till stora delar på det felaktiga antagandet att vi måste sova igen lika mycket sömn som vi har missat. Med andra ord får vi lätt för oss att vi måste sova tre timmar extra om vi har missat tre timmars sömn den föregående natten. (Hur det egentligen ligger till med den saken kommer vi att titta närmare på längre fram i den här rapporten.)

Visst kan det verka logiskt att försöka kompensera en natts dålig sömn med några extra timmar i sängen. Problemet är att det ofta leder till att vi går och lägger oss utan att vara sömniga.

Resultatet blir att vi inte somnar när vi väl har kommit i säng utan i stället ligger vakna. Eftersom detta blir långtråkigt i längden leder det ofta till att vi börjar aktivera oss på olika sätt för att ha något att göra.

Valet faller ofta på att läsa, titta på tv, spela dataspel, äta och annat som inte har med sömn att göra och som vi lika gärna skulle ha kunnat ägna oss åt utanför sovrummet.

Vad är då problemet med att pyssla med de här aktiviteterna i sängen? Jo, ju mer vi ägnar oss åt alla dessa aktiviteter i sovrummet desto mer kommer vi att förknippa vår sovmiljö med dem.

Resultatet blir att kroppen ställer in sig på aktivitet och vakenhet i stället för på sömn och vila.

Detta kan förklaras med den psykologiska principen som kallas för *klassisk betingning* och som innebär att vi kan lära oss att förknippa ett visst föremål eller en viss händelse med en viss känslomässig reaktion om vi upplever dem tillsammans.

Ett exempel på klassisk betingning är när du drabbas av en viss känsla när du hör en låt på radio som du hört under en viss tid av ditt liv. Helt plötsligt, och utan att du kan göra någonting åt det, kommer en mängd minnen och känslor tillbaka på grund av att låten hänger ihop med dessa händelser så starkt.

På samma sätt är det alltså med din säng och ditt sovrum. Ligger du vaken alltför länge i sängen så kommer du att börja förknippa sängen och sovrummet med just vakenhet. Och det gör att kroppen ställer in sig på att vara vaken när du går och lägger dig.

Lösningen på detta är helt enkelt att spendera mindre vaken tid i sängen så att du bryter kopplingen mellan sovrummet och vakenhet. För att lyckas med det bör du följa tre regler:

För det första ska du aldrig gå och lägga dig när du inte är sömnig. Om du ändå inte kommer att kunna somna finns det ingen anledning att gå och lägga dig. Det kommer bara att förstärka dina sömnproblem.

För det andra ska du aldrig ligga vaken i sängen i mer än cirka 15 minuter eller tills du börjar vrida på dig och tycka att det känns olustigt. Så fort det börjar bli besvärligt bör du gå upp ur sängen och ut ur sovrummet för att inte förstärka kopplingen mellan sängen och den besvärliga känslan. Återvänd först när du känner dig sömnig.

För det tredje bör du aldrig ägna dig åt något annat än sömn eller sex i sängen. Inget tv-tittande, inget ätande, inget internet. Alla dessa aktiviteter bidrar bara till att du aktiverar dig och gör dig pigg, och att du börjar förknippa dessa känslor med sängen.

Om du följer de här reglerna under en tid kommer du att spendera betydligt mindre vaken tid i sängen. Det gör att din kropp efter ett tag kommer att lära sig förknippa sängen med avkoppling och vila i stället för med vakenhet och aktivitet, vilket gör det betydligt lättare att somna.

Misstag 2: Du jämför dig med andra

När vi drabbas av sömnproblem är det lätt att bli stressad av att andra personer tycks sova så bra. I det här avsnittet ska vi titta på varför det inte finns någon anledning att bli nedstämd av andras goda sömn, och hur du kan tänka för att göra dig av med den här typen av jämförelser.

Det vanligaste är ofta att personer som har svårt att sova jämför sig med sin partner som ligger bredvid. Om han eller hon somnar så fort huvudet nuddar kudden är det lätt att känna sig misslyckad när man själv ligger vaken timme efter timme.

Detta leder till prestationsångest och att vi blir mer oroliga och känslomässigt upprivna, vilket i sin tur leder till att det blir svårare att somna.

Men faktum är att det blir väldigt missvisande att jämföra sig med andra eftersom vårt sömnbehov varierar så mycket. Glöm den gamla myten om att alla behöver sova åtta timmar per natt. Detta är helt och hållet individuellt.

Att fråga hur många timmar vi behöver sova är som att fråga hur långa vi är. Med andra ord: det varierar från person till person. Det bästa sättet att avgöra om du får tillräckligt med sömn är att notera hur du fungerar på dagarna och om du känner dig utvilad eller inte.

Visst finns det många människor som behöver sova omkring åtta timmar per natt, och till och med de som behöver upp till tolv timmars sömn. Men det finns också personer som klarar sig på fem timmar.

Så nästa gång du ligger vaken efter att din partner har somnat, påminn dig om att alla människor är olika och behöver olika mängder sömn. Bara för att du somnar senare än din partner innebär det inte att det behöver vara något fel på dig.

Tänk så här: Finns det andra skillnader mellan dig och din partner när det gäller till exempel aptit, vikt, längd eller hårfärg? Varför skulle det då inte finnas det när det gäller sömnbehov eller tiden det tar att somna?

Visst kan jämförelsen låta lite märklig, men den är faktiskt relevant. Vi skiljer oss åt på många olika sätt, och det tar sig också uttryck när det handlar om hur vi sover och hur länge vi sover.

Det bästa du kan göra är att jämföra dig med dig själv. Om du under en viss period får problem med sömnen, så kanske du behöver fråga dig vad det beror på och eventuellt söka hjälp för att komma tillrätta med detta. Men i så fall beror det på att du sover sämre än vad du brukar göra, inte för att det tar längre tid för dig att somna än för någon annan.

Om du släpper jämförelserna med hur andra sover kommer du att kunna koppla av på ett annat sätt, även när du ligger bredvid någon som sover som en stock. Och när du kopplar av ökar du sannolikheten för att du själv ska kunna somna och sova lika gott.

Misstag 3: Du sover för länge på helgerna

Om vi har sovit dåligt i veckan passar vi gärna på att sova ut på helgerna eller vid andra tillfällen när vi inte behöver gå upp en viss tid. Och även om det är lätt att förstå det frestande i att ligga i kvar i sängen, så kan dessa sovmorgnar få negativa konsekvenser för sömnen i det långa loppet.

Bryter du den här vanan så ökar du möjligheterna till en bättre sömn rejält. Och faktum är att det finns ett knep du kan ta till för att lättare komma ur sängen även på helgerna, och det ska vi snart titta på.

Problemet med att sova ut på helgen är att det har en tendens att sätta en av kroppens viktigaste sönmekanismer i obalans. Den sönmekanism vi tänker på är en slags inre biologisk klocka som talar om för din kropp när det är dags att vara vaken och när det är dags att sova.

Denna biologiska klocka styrs nämligen till stor del av vanor, och om den ständigt måste förhålla sig till nya tider – som det ju blir om du går upp tidigt i veckorna och sent på helgerna – så kommer den inte veta vad som är sömntid och vad som inte är det.

Det är därför som det är vanligt att personer som har jobbat skift får problem med sömnen. Deras biologiska klocka vet helt enkelt inte vid vilka tider det är dags att sova.

Dessutom kommer du inte att kunna bygga upp någon större sömnighet när du ständigt sover igen det du missat. Hur sömniga vi är och hur vi lätt vi har för att

somna beror nämligen förutom på den biologiska klockan på hur lång tid vi har sovit.

Om du undviker att sova de där extra timmarna på helgen så kommer du att bygga upp en sömnhet så att du till slut blir så sömnig att du somnar kvickt även på vardagarna. Men denna sömngivande effekt missar du om du sover ut på helgerna.

Det finns alltså två skäl att inte ligga och dra sig på lördagsmorgnarna, och båda dessa skäl har en kraftig effekt på sömnen.

Det allra bästa är därför att gå och lägga sig och gå upp ungefär samma tid både på helger och på vardagar. Visst kan du variera tiderna en smula, men vill du sova så bra som möjligt bör du inte vara alltför liberal med tidsförskjutningen.

Om du har svårt att komma upp på helgmorgnarna så boka in en aktivitet så att du helt enkelt måste ta dig ur sängen. Det kan till exempel handla om en fika med en vän eller en tennismatch på lördagsförmiddagen.

Självklart ska det vara något som du sätter värde på och som du ser fram emot när du kliver ur sängen.

I början kommer det säkert att kännas motigt att behöva kliva upp även på helgerna. Men kom ihåg att du efter ett tag kommer att bli belönad med bättre sömn.

Ju snabbare du bryter den onda vanan med långa sovmorgnar, desto snabbare kommer din kropp att komma i ordning och ställa in sig på sömn. Och ju mer din kropp ställer in sig på sömn, desto bättre kommer du att sova i veckorna och desto mindre behov av sovmorgnar kommer du att ha.

Så om du vet med dig att du sover för länge på helgerna, boka något att göra på lördag och söndag förmiddag redan nu så har du redan tagit några steg mot en bättre sömn.

Misstag 4: Du går och lägger dig när du är pigg

En del aktiviteter kan vara både bra och dåliga för din sömn. Om du använder dem på rätt sätt kan de hjälpa dig att somna lättare. Om du använder dem på fel sätt kan de få precis motsatt effekt. Låt oss nu titta på hur du bär dig åt för att använda dem på rätt sätt.

En viktig grundprincip är att inte gå och lägga dig när du är uppe i varv. Gör du det leder det till att du tar med dig din höga energi till sängen, så att det blir svårare för dig att somna.

Dessutom finns det en risk för att du börjar förknippa sängen och sovrummet med aktivitet i stället för med avkoppling och vila om du går och lägger dig när du är uppe i varv. Innan du går till sängs behöver din kropp därför lugn och ro så att den hinner ställa in sig på vila.

Träning och fysisk aktivitet är bra för sömnen men det är inte någon bra idé att lägga ett träningspass precis före sänggåendet. Den energi som du får av träningen riskerar nämligen att lägga krokben för dina försök att somna.

Däremot är det bra om du tränar några timmar innan du går och lägger dig eftersom kroppen då hinner komma ner i varv. På så sätt kan du också dra nytta av den trötthet som den fysiska ansträngningen ger när det väl är dags att sova.

Vad det är som får dig att gå upp i varv vet du bäst själv. Men det behöver inte nödvändigtvis handla om fysisk aktivitet. Att sitta framför datorn eller att spela tv-spel kan också ha en uppiggande effekt.

En bra idé är att göra det till en rutin att varva ner ungefär en timme innan du går och lägger dig. På så sätt kommer kroppen att veta vad det är som gäller efter ett tag så att den ställer in sig på att sova när den känner igen din god natt-rutin.

Det finns många sätt att varva ner på. Ett sätt är att göra någon form av avslappningsövning. På Utvilad.se finns en gratis artikel som beskriver en sådan avslappningsövning.

Du kan också ägna dig åt något annat som har en avkopplande effekt på dig. Sätt dig i din favoritfåtölj och läs en rogivande bok, häng tvätten eller lägg en patiens. När du sedan har kommit ner i varv och känner dig sömnig kan du styra stegen mot sängen.

Om du gör det till en vana att alltid varva ner innan du går och lägger dig, så kommer du att göra kroppen betydligt mer inställd på att somna.

I det långa loppet kommer det också göra att du spenderar mer rogivande och avkopplande tid i sängen, och att du lär dig förknippa dessa känslor med din säng och ditt sovrum.

Gå in på Utvilad.se redan nu och läs artikeln om hur du kopplar av på tio minuter. Prova den i kväll innan du går och lägger dig och se vilken effekt den har på dig.

Gör avslappningsövningen några kvällar, och om du tycker att den fungerar, se till att göra den till en del av din kvällsritual.

Misstag 5: Du tror att det inte går att sova ikapp

Vi ska nu ta kål på en av de vanligaste myterna kring sömn som leder till att vi stressar upp oss när det är dags att gå till sängs. Om du lyckas släppa taget om den här uppfattningen kommer du att drastiskt kunna minska din stress så att det blir lättare för dig att somna.

Myten som vi talar om är att det inte går att ta igen förlorad sömn. Denna uppfattning leder till att vi blir extra måna om att sova de timmar vi vet att vi behöver, vilket i sin tur leder till prestationsångest och problem med att somna.

Och det är inte så svårt att förstå att denna idé har en negativ effekt på sömnen. Om vi ligger vakna och ser timmarna ticka i väg och tror att denna tid aldrig kommer att gå att sova igen, hur lätt är det då att koppla av och att somna?

Men låt oss titta närmare på den här föreställningen. Hur skulle det se ut om teorin om att det inte går att sova igen förlorad sömn vore sann?

Jo, det skulle innebära att du aldrig skulle kunna komma ifatt med en sömn som du missade en enda gång. Om du sov för lite en natt för tio år sedan är det alltså något som du fortfarande lider av enligt den här uppfattningen. Det faller på sin egen orimlighet.

Sanningen är att kroppen faktiskt är riktigt bra på att sova ikapp den sömn den har missat. Så bra att den till och med sover effektivare och nöjer sig med att sova en timme extra för var tredje timme som du har missat.

Låt oss till exempel säga att du i vanliga fall behöver sova nio timmar per natt för att fungera optimalt dagen efter. Om du då bara sover sex timmar en natt har du alltså missat tre timmar.

Då behöver kroppen nästa natt bara sova en extra timme utöver ditt vanliga sömnbehov, det vill säga totalt tio timmar (9 + 1), för att du ska ha tagit igen det du har förlorat i sömn.

Myten om att det inte går att sova igen förlorad sömn är alltså direkt felaktig och underskattar grovt kroppens förmåga att kompensera för sömnbrist. Med andra ord behöver du inte vara alltför ängslig om du skulle missa en timme eller två i John Blunds sällskap. Kroppen kommer att ta igen det.

Nästa gång du ligger sömnlös och oroar dig för att du ska förlora viktig sömntid som du inte kommer att kunna ta igen, påminn dig om hur det ligger till – att kroppen är en fantastisk apparat som i slutändan alltid förser dig med den sömn du behöver.

Om du gör detta kommer du att få en mer avslappnad inställning till sömnen, vilket gör dig mer avkopplad och leder till att du får lättare att somna.

Misstag 6: Du grubblar i sängen

Om det är någonting som kan förstöra en god natts sömn och göra det mer eller mindre omöjligt att sova så är det grubblerier. Det är därför viktigt att du lär dig att hantera dessa tankar och inte låter dem ta överhanden.

När lampan är släckt och sömnen vägrar infinna sig kommer de nämligen ofta som ett brev på posten, de där negativa tankarna. Inte sällan handlar det om tabbar vi gjort under dagen, uppgifter som väntar oss under morgondagen eller allmänna funderingar som vi har.

Just då tycks sängen vara ett utmärkt ställe att lösa problem på. Det är den inte. Tvärtom gör dessa grubblerier att du får ännu svårare att somna.

För det första leder tankarna ofta till oro, ångest och andra mindre sömnavvänliga känslor. Och när de där känslorna väl har visat sig kan det vara svårt att släppa taget om dem.

För det andra finns det en risk för att de där känslorna smittar av sig på sängen och sovrummet så att sannolikheten ökar för att vi ska uppleva samma känslor nästa gång vi kliver in i sovrummet. Till slut räcker det med att vi lägger oss i sängen för att vi ska bli klarvakna och oroliga.

Så hur ska vi då ta kontrollen över våra tankar? Och vad kan vi göra för att de inte ska förknippas med sovrummet och sängen?

Ett sätt är att kliva upp ur sängen och gå ut ur sovrummet när du börjar grubbla precis som vi tidigare har varit inne på. På så sätt slipper du att koppla samman sängen med de negativa tankarna och känslorna.

Ett annat sätt är att skriva ner de tankar som du har. Det räcker ofta med ett eller par ord om vad det handlar om. Det blir nästan som att lägga tankarna ifrån dig så att du slipper att umgås med dem i huvudet.

Om du till exempel ligger och funderar på ett föredrag som du ska hålla på jobbet om några dagar och du är orolig för att du inte ska komma ihåg att ordna en PowerPoint-projektor, så räcker det troligen med att du skriver ner "PowerPoint-projektor" för att du ska kunna släppa dessa tankar.

Så ta redan nu fram ett block eller några pappersark och lägg bredvid din säng tillsammans med en penna om du vet med dig att du ofta börjar grubbla när du ska sova. På så sätt kommer du att vara beredd i natt om tankarna skulle ta fart.

Misstag 7: Du tar tupplurar

När vi har problem med sömnen är det lätt hänt att vi tar varje tillfälle i akt att sova lite grand, även om det sker på dagtid. Därför är det inte så konstigt att många personer med sömnproblem tar en tupplur då och då för att försöka kompensera för sin missade sömn.

Problemet är att tupplurarna ofta leder till att vi får betydligt svårare att somna på kvällen. Det gör i sin tur att vi blir mer benägna att sova på dagtid, och på den vägen är det. Vi är inne i en ond cirkel.

Precis som vi beskrev tidigare så styrs nämligen din sömnhet till stora delar av hur länge du har varit vaken. I bästa fall gör detta att vi är riktigt sömniga när det väl är dags att sova så att vi då somnar utan några större svårigheter.

Man brukar tala om att vi bygger upp en så kallad sömnskuld under vår vakna tid, vilket helt enkelt är ett uttryck för att vår sömnhet ökar ju längre tid vi är vakna.

Om du tar en tupplur mitt på dagen så kommer du att börja beta av sömnskulden så att den är mindre när det är dags att sova på riktigt, och det leder i sin tur till att det tar längre tid att somna.

Huvudregeln är därför att försöka att undvika tupplurar så långt det är möjligt. Om du håller dig till den här regeln kommer din sömnskuld att byggas upp under dagen så att du känner dig riktigt sömnig när du väl kryper till kojs.

Detta får i sin tur en mängd positiva konsekvenser. För det första leder det till att du somnar snabbare. För det andra gör det att du mer och mer börjar förknippa sovrummet med sömn. För det tredje kommer det också att göra att din

biologiska klocka lättare förstår när det är dags att sova och när det är dags att vara vaken.

Så var försiktig med tupplurarna. Ju mer du avstår från dem, desto bättre kommer din sömn att bli. Och om du får ordning på sömnen kommer du inte att behöva några tupplurar i fortsättningen.

Avslutning

Nu har du fått en del grundläggande kunskap om vad som påverkar sömnen och hur vanliga misstag kan göra att din sömn försämras. Men du har också fått veta vad du kan göra åt det.

Nu är det upp till dig att använda dig av de här kunskaperna. Och du har mycket att vinna på att göra det. För hur enkla de än verkar, så kan de här råden ha en stor inverkan på din sömn.

Ett bra tips är att prova dig fram. Välj ut ett eller ett par råd som tilltalar dig och som du tror kommer att kunna hjälpa dig att sova bättre. Därefter provar du detta eller dessa råd i en eller två veckor.

Utvärdera därefter hur du tycker att det har fungerat. Gick det bra är det bara att fortsätta. Om du inte tyckte att det fungerade, fundera på om du har givit rådet en ordentlig chans. Har du gjort det kan du förmodligen dra slutsatsen att det inte var något som passade dig och i stället prova ett nytt tips.

Informationen som du har fått i den här rapporten är bara en liten del av allt som finns att lära sig om sömn och hur du kan förbättra den. På Utvilad.se hittar du mer information.

Om du har svårigheter att somna, att hålla dig sovande eller om du inte känner dig utvilad på dagarna kommer du förmodligen att ha god hjälp av vår självhjälpmanual "Från sömnlös till utsövd: Sex veckor till bättre sömn, mer energi och högre livskvalitet".

Manualen beskriver ett handfast och kraftfullt sexveckorsprogram för att komma tillrätta med sömnsvårigheter, oavsett hur svåra de är och hur länge de har pågått. Vi har sett det upplägg som beskrivs i manualen göra underverk för många personer med sömnproblem.

Till boken medföljer en speciellt framtagen programvara som anpassar upplägget efter just dig.

Här är några exempel på vad du kommer att få lära dig i "Från sömnlös till utsövd":

- ✓ Den mest effektiva tekniken som vi någonsin har stött på för att snabbt och enkelt komma tillrätta med sömnbesvär (av de behandlingar vi har genomfört har denna teknik stått för minst 80 procent av resultaten)
- ✓ Hur du ställer in kroppens egna processer på sömn så att den mer eller mindre inte kan låta bli att somna när det är dags att göra det
- ✓ Hur du steg för steg går tillväga för att vända oroliga tankar till neutrala eller positiva tankar så att du slipper oro och negativa känslor
- ✓ Hur du motiverar dig själv att förändra dina sömnvanor från grunden
- ✓ Hur du minimerar risken för att du ska få tillbaka dina sömnproblem efter att du blivit kvitt dem

Och mycket, mycket mer.

Klicka [HÄR](#) för att läsa mer om "Från sömnlös till utsövd: Sex veckor till bättre sömn, mer energi och högre livskvalitet".

Vi tackar dig för att du har visat intresse för Utvilad.se och önskar dig lycka till med din sömn.

Fredrik & Samuel