



***Om du har problem med sömnen kan det här vara bra råd att prova.***

**Sov aldrig någon annanstans än i din säng. Sov aldrig framför teven, i soffan etc.**

1) Gör ditt sänggående till en rutin som följer ungefär samma mönster varje kväll (om du inte är bortrest eller på fest eller liknande)

T.ex. ta ett lättare kvällsmål, sedan duscha, borsta tänderna osv. Detta ger kroppen signaler för insomning som är lika varje kväll. Börja att varva ner någon timme innan du går i säng att t.ex. ta ett varmt bad får kroppen att slappna av.

2) Gå inte och lägg dig förrän du känner dig trött och sömnig. Detta för att öka chansen att du somnar när du lägger dig. Då blir också de ändringar du gjort i rummet och ändringar av dina vanor innan sänggåendet signaler för sömn.

Tänk dock på att det är viktigt att du får in en rytm som innebär 8-9 timmars sömn varje natt.

**Därför är det mycket viktigt att du inte sover på dagarna!**

3) Ställ väckarklockan så att du vaknar och går upp vid ungefär samma tid varje morgon. Detta görs för att ställa in kroppen på en regelbunden dygnsrytm, som underlättar insomning och god sömn.

**Viktigt för att få tillbaka kroppens normala sömnvanor!**

Obs! att punkterna 3 och 4 hör samman, för att lyckas med att komma isäng i rimlig tid, är det viktigt att man håller hårt på att kliva upp på morgonen.

**Be om hjälp, för det är svårt på egen hand!**

4) Använd din säng (och sovrummet, om det är möjligt) bara för att sova i. Läs inte, titta inte på teve eller lyssna på radio, ät inte eller fundera på problem i sängen. Diskutera inte eller försök att lösa problem i sängen.

5) Om du ligger och grubblar på något, skriv ner det på ett papper. Ha penna och papper bredvid sängen. Bestäm ett tillfälle när du kan ta tag i och försöka lösa problemet på dagtid istället antingen på egen hand (se avsnittet om Problemlösning), eller med hjälp av någon annan.

6) Om du inte kan somna inom 15-20 minuter, gå upp, bädda till sängen, öppna fönstret en stund, (gå in i ett annat rum) gör något annat.

**Men ägna dig åt saker som inte gör dig pigg!**

Undvik t.ex. att spela dataspel, chatta, titta på teve etc. Gå och lägg dig igen först när du känner dig trött.

Detta för att kroppen ska ställa in sig på sömn när du lägger dig.

7) Om du ändå inte somnar, gör om det som står vid punkt 5 tills du somnar in. Detta innebär kanske att du måste gå upp flera gånger under natten. Gör det! Om du vaknar under natten eller tidigt under morgonen och inte somnar om inom 15-20 minuter, gör samma sak. Det här är ofta svårt att genomföra, man tänker ofta att det är bättre att ligga kvar i sängen och vila så mycket som möjligt. På lång sikt kan det dock vara sämre, eftersom man börjar förknippa sängen med att inte kunna sova, och oro över att inte kunna sova "drar igång" så fort man lägger sig i sängen.



Sov gott!