

# Stresshantering

## Tillfälle 4, sömn

---

---

---

---

---

---

---

---

Förra gången pratade vi om:

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur har det varit sedan sist?

---

---

---

---

---

---

---

---

# SÖMN



---

---

---

---

---

---

---

---

## Vad är sömn?

Sömn är ett tillstånd av sänkt medvetenhet.

Under sömn sjunker:

- Ämnesomsättningen
- Blodflödet i hjärnan
- Blodtryck
- Puls
- Kropptemperatur
- Muskelspänning
- Andningsfrekvens



---

---

---

---

---

---

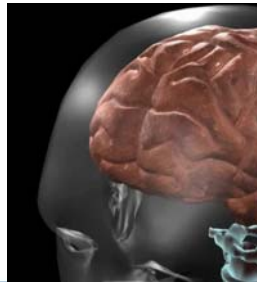
---

---

## Varför är sömn viktigt?

Sömn är en period av återhämtning, reparation och uppbyggnad av kroppen.

- Minnesfunktion
- Ämnesomsättningen
- Immunförsvaret
- Hormoner



---

---

---

---

---

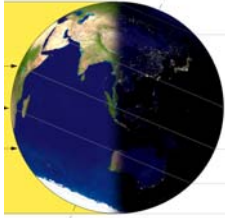
---

---

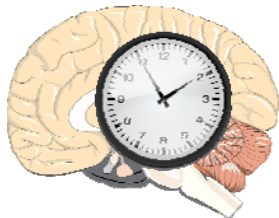
---

## Vad styr sömnen?

Yttre faktor



Inre faktorer



---

---

---

---

---

---

---

---

## Sömncykler och sömnstadier

Sömnen är indelad i sömncykler som är ca 1,5 timme långa

Normalt sover vi 4-6 sömncykler per natt

Varje cykel innehåller olika stadier av sömn. Det finns totalt fem olika sömnstadier.

---

---

---

---

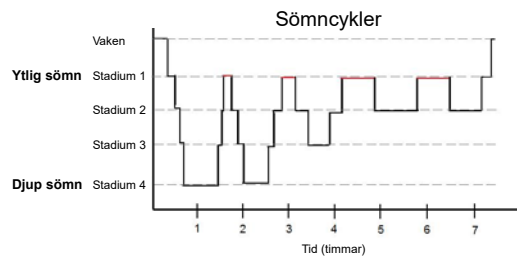
---

---

---

---

## Sömnens normala rytm – ca 25 år



---

---

---

---

---

---

---

---

## Sömnbehov

Spädbarn:	14-20 timmar
1-3 år:	12-13 timmar
4-6 år:	10-12 timmar
7-12 år:	9-11 timmar
Tonåringar:	9-9,5 timmar
Vuxna:	6-9 timmar



---

---

---

---

---

---

---

---

## Olika typer av sömnproblem

- Svårigheter att somna
- Vaknar på natten
- Svårigheter att somna om
- Mindre/större sömnbehov
- Vaknar tidigt
- Oregelbundna sovtider

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vad stör sömnen?

Oregelbunden  
livsföring

Vänd dygnsrytm

Alkohol

Kaffe

Mediciner



Oro, ångest

Stress

Värk, smärta

Intryck från sinnen

Mardrömmar

Proppmätt

Tandgnissel

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vilka symptom kan dålig sömn ge?

Trötthet, dagsömnighet	Humörsvängningar, depressivitet
Känsla av energilöshet	Koordinationssvårigheter
Minnessvårigheter	Muskel- och ledvärk
Koncentrationssvårigheter	Nedsatt immunförsvar
Sämre förmåga att tänka	Ämnesomsättningen störs
Frusenhet	Aptitstörning
Minskad kreativitet	med mera....
Huvudvärk	

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Negativ spiral



---

---

---

---

---

---

---

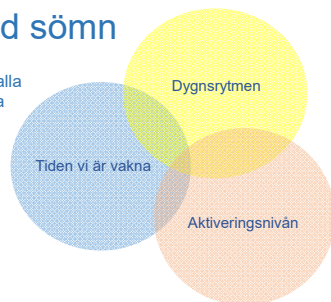
---

---

---

## Sömnformeln – Recept för god sömn

Faktorerna samverkar och alla är viktiga för att sömnen ska fungera så bra som möjligt



---

---

---

---

---

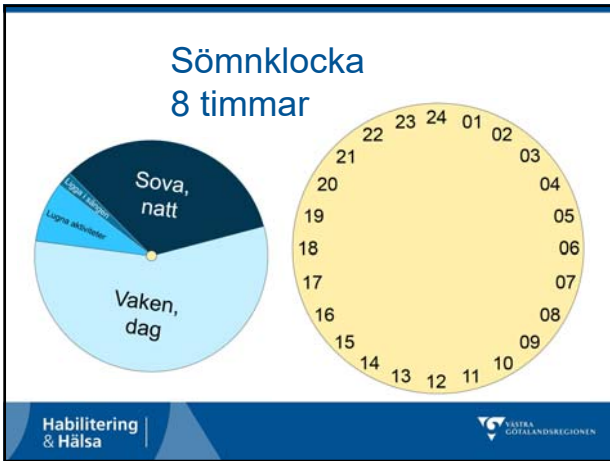
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

## Sömnhygien

- Aktivitets- och vilobalans
- Regelbunden dygnsrytm
- Rutiner för sänggåendet
- Regelbunden fysisk aktivitet
- Vara ute – ljus
- God sovrumsmiljö

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

---

---

---

---

---

---

---

---

Idag har vi bland annat pratat om:

- Sömnens betydelse för återhämtning och vår hälsa
- Vad stör sömnen?
- Sömnhygien – hur kan jag förbättra mina förutsättningar för god sömn

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

---

---

---

---

---

---

---

---

Vad har jag tagit till mig idag?

---

---

---

---

---

---

---

---