

SÖMNINGEN ÄR HJÄRNANS TID



Nationella hjärnhälsoprogrammet



Sömnen – din värdefullaste skatt

En enda natt med dålig sömn – och tankarna börjar krångla. Minnet fungerar inte som det ska och irritationströskeln är låg.

Var och en av oss vet hur det känns när man har sovit dåligt – men ingen fara, sporadisk sömnlöshet får ingen ur balans permanent. När vardagen är någorlunda i skick är det bra att summera vad dina sömnfärdigheter består av och vad du kunde förbättra. Fråga dig själv om du går och lägger dig tillräckligt tidigt eller om du offerar din sömntid på andra vardagsaktiviteter.

Det lönar sig att värdesätta sömnen, för god nattsömn har en otroligt stor betydelse för din hälsa. När vi sover laddar sig vår hjärna, vår kropp återhämtar sig från ansträngning och vårt immunförsvar stärks.

Sömnen är egentligen kvalitetstid. Därför ska man värna om den som om den vore ens värdefullaste skatt.

Du sov gott om du vaknade pigg

Människan sover upp till en tredjedel av sitt liv. Det vore alltså underligt om en dålig nattsömn inte alls skulle påverka vårt välbefinnande. Många studier visar att det bästa för vår hälsa vore om vi i vuxen ålder sov 7–9 timmar i dygnet.

För alla människor faller sömnmängden dock inte inom detta intervall, eftersom vårt sömnbehov är individuellt. Medan en person klarar dagen utan problem med fyra, fem timmars sömn, behöver en annan sussa gott i upp till tio timmar per natt.

Varför är det så? Svaret ligger till stor del i våra gener, och även om man till en viss grad kan träna upp sina sömnvanor är det inte värt att kämpa mot sina arvsanlag med tvång.

Hur ska du då veta om du sover tillräckligt på natten? Det finns ett enkelt knep för att ta reda på det: du har sovit tillräckligt om du vaknar pigg följande morgon.

Din inre klocka sätter rytmen

Sömnen utgör en väsentlig del av dygnsrytmen. Mängden sömn och vaken tid regleras i vår hjärna av den så kallade inre klockan, som berättar när det är dags att somna och när det igen är dags att vakna.

Du gör din inre klocka en tjänst om du noggrant lyssnar på dess budskap. Klockan berättar när du börjar bli trött, och om du då går och lägger dig kommer din hjärna att öppna ett så kallat tidsfönster för sömnen. Detta individuella fönster öppnas vanligtvis vid samma tid på kvällen. Om du kompromissar med att gå och lägga dig, stängs ditt tidsfönster och det kan

hända att du får sömn först efter lång ansträngning, flera timmar senare.



Du gör din inre klocka en tjänst om du noggrant lyssnar på dess budskap.

Givetvis står man ibland inför situationer i livet när man måste tänja på den invanda läggdagstiden. Den som värnar om sin sömn går dock och lägger sig vid ungefär samma tidpunkt också under veckosluten och semestern.

Sömnen går i cykler

Sömnen är inte en jämntjock händelse, utan vi går från en fas till en annan under nattens sömn. Genast efter att vi somnat inleds den första fasen, den så kallade lättsömnen. Då är du i gränslandet mellan sömn och vakenhet, men din kropp och dina muskler börjar redan slappna av.

Denna inledande korta sömnfas varar bara från ett par minuter till fem minuter, varefter sömnen blir djupare och övergår till bassömnsfasen. Då slappnar dina muskler av ytterligare, hjärtfrekvensen blir långsammare och din kroppstemperatur sjunker. I denna fas kan många börja snarka eller snusa, då musklerna i halsen blir slappare. Den lätta bassömnsfasen varar omkring tjugo minuter och den följs av den första fasen med djupsömn.

Under den tiden blir den elektriska aktiviteten i hjärnan långsammare, men processerna som hjälper din kropp att återhämta sig pågår för fullt. Om du skulle bli väckt i denna sömnfas, skulle det vara svårt och obehagligt att vakna. Den första halvtimmen av djupsömnen är en extremt viktig sömnfas för både den psykiska och den mentala hälsan.

I sömnens bergochdalbana följer sedan nästa sömnfas, den så kallade drömsömnen eller REM-sömnen. Under REM-sömnen (Rapid Eye Movement) börjar ögonen hos den som sover röra på sig under ögonlocken. Ögonrörelserna visar att hjärnan fungerar aktivt också under sömnen. I denna sömnfas som varar några minuter drömmer man.

För att skilja REM-sömnen från annan sömn talar man om NREM-faser (Non-Rapid Eye Movement). NREM-sömn kan kallas ett slags grundläggande sömn, och det finns tre sådana grundläggande sömnfaser under natten. I NREM-faserna har man inga drömmar som man minns efteråt. Övergångarna från NREM-sömn via REM-sömn tillbaka till NREM-sömn bildar en sömnfascykel. Under djupsömnen är hjärnaktiviteten som långsammast och andningen och blodcirkulationen som lugnast.

Det är lättast att vakna i slutet av en sömncykel, och många vaknar upp flera gånger per natt. Uppvaknandena förklaras med människans evolution: en gång i tiden var det nödvändigt att kontrollera om det fanns något i

omgivningen som hotade den sovande. Så om du vaknar till oroligt under natten och undrar om du ska få sömn igen, tänk då att det här bara var lejonkollen. När det inte finns några lejon i sikte kan du tryggt somna om.



Främja själv ditt glymfatiska system genom att sova gott.

Hjärnan rengörs under sömnen

Hjärnan rengörs effektivt av cerebrospinalvätskan, som det finns ungefär lika mycket av i vår kropp som volymen i en kaffekopp. Denna vätska transporterar slaggprodukter från hjärnan ut i blodomloppet, dvs. avlägsnar exempelvis överlops proteiner och andra mindre, onödiga molekyler från hjärnan.

Om det glymfatiska systemet inte fungerar ordentligt, ansamlas ett överskott av slaggprodukter i hjärnan och risken för degenerativa hjärnsjukdomar, såsom Alzheimers sjukdom, ökar.

När vi är vakna fungerar det glymfatiska systemet diskret i bakgrunden, men under sömnen kommer städningen av hjärnan igång på allvar. En god natt-sömn spelar alltså en stor roll för upprätthållandet av din hjärnhälsa.

Sömnbehovet under olika åldrar

Bebisens sömn

Sömn-vakenrytmen hos en nyfödd bebis regleras av hunger och ett enormt behov av sömn. Under sina första levnadsmånader sover bebisens så mycket att den vanligtvis bara vaknar för att äta. En liten bebis kan sova så mycket som 14–20 timmar i dygnet.

Bebisars sömn består av tre faser, aktivsömn, tyst sömn och mellansömn. En sömnfascykel varar cirka 45–50 minuter och mellan varje cykel vaknar bebisens till. En del bebisar kan somna om självständigt, men en del behöver lugnas. Man rekommenderar att bebisar ska sova på rygg.

Det lönar sig inte att stressa över en mycket liten bebis "sömnfärdigheter". Även om bebisar sover mycket, kan sömnrytmen hos en bebis skilja sig väldigt mycket från sömnrytmen hos en annan bebis. Om bebisens växer och utvecklas normalt, behöver en sovande bebis vanligtvis inte väckas med jämna mellanrum till exempel för att äta på natten.

Barns och ungas sömn

En tillräcklig mängd sömn är viktigt också för hjärnans utveckling hos ett växande barn. Under sömnen fortsätter barnets kognitiva och motoriska färdigheter att utvecklas och under sömnen utsöndras hormon som är nödvändigt för tillväxten i barnets kropp.

För barns och ungas känsloliv spelar sömnen en viktig roll, eftersom de under sömnen bearbetar det som inträffat under dagen och processar bland annat sina besvärligheter. God sömn främjar kreativiteten och koncentrationsförmågan hos barn och unga, normaliserar humöret och utvecklar självkänslan. Ett barn eller en ung person som sovit gott är pigg och orkar delta i såväl skolarbetet som andra vardagssysslor.

Barnets sömnbehov förändras när barnet växer. Ett barn i tvåårsåldern behöver drygt 12 timmar sömn i dygnet, medan en tioåring i genomsnitt sover ett par timmar mindre. En tonåring behöver ungefär 8–10 timmar sömn per dygn.

Föräldrarna bör komma ihåg att de fungerar som modell för sina barn också i fråga om sömnen. Om ett barn eller en ung person har sömnsvårigheter kan det vara bra att se över hela familjens sömnvanor. En förälder som hänger vid telefonen eller datorn sent på kvällen lär redan tidigt sitt barn att det är möjligt att pruta på sömnen. Om sömnrutinen eller sömnkvaliteten hos ett barn eller ung person har rubbats redan i ett tidigt skede, kan det vara svårt att reparera skadan senare.

Sömnen hos vuxna och äldre

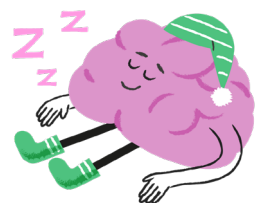
Tillräcklig sömn är avgörande för hjärnans och hela kroppens hälsa under hela livet, men som vuxen har sömnbehovet stabiliserat sig på ens egna individuella nivå.

De flesta vuxna behöver ungefär 7–9 timmar sömn per natt för att känna att sömnen ger återhämtning. Om man inte får tillräckligt med sömn, ökar risken för olika hälsoproblem. I studier har man märkt att vuxna som sover för lite men också vuxna som sover för mycket klarar sig sämre i uppgifter som mäter exempelvis minnet och problemlösningsförmågan.

I vuxen ålder varar en sömnfascykel ungefär 80–110 minuter. Ju äldre vi blir, desto mer förändras sömnens struktur. Med stigande ålder minskar mängden djupsömn från 15–20 procent i den tidiga medelåldern till några få procent i 70-årsåldern, och ersätts av lätt sömn. Under den lätta sömnen reagerar den äldre personen lättare på olika stimuli i omgivningen och vaknar flera gånger under natten.

På äldre dagar kan sömnen avbrytas under natten, men nattsömn av dålig kvalitet kan och bör avhjälpas med en tupplur under dagen. Man kan till exempel gå och lägga sig tidigare än vanligt, och det lönar sig inte att stressa alltför mycket över att man vaknar på natten.

Läs mer om sömnen hos olika åldersgrupper: kansallinenaiivopesu.fi



Sömnen upprätt- håller vår hälsa

Under sömnen återhämtar sig kroppen och sinnet får vila. På cellnivå i våra hjärnor och kroppar händer det samtidigt mycket viktiga saker som har stor betydelse för vår fysiska och psykiska hälsa.

Sömnen är så viktig för vår hälsa att om den rubbas för en längre tid börjar hälsoriskerna hoppa sig. Riskerna med långvariga sömnstörningar inkluderar högt blodtryck, förhöjda kolesterolvärden, diabetes typ 2 och andra hjärt- och kärlsjukdomar, kronisk smärta samt mottaglighet för olika slags inflammatoriska sjukdomar.

Forskning har visat att det finns ett biologiskt samband mellan övervikt och otillräcklig sömn. Kopplingen mellan sömnbrist och fetma förklaras sannolikt med att hungern tar sig uttryck i hetsätning när man är trött, och då blir man framför allt sugen på söt och fet mat. Och när man är trött orkar man inte röra på sig tillräckligt, så det är inte konstigt att en sömlös persons vikt kan börja röra sig uppåt.

Otillräcklig sömn som inte ger återhämtning kan också orsaka psykiska symptom. De vanligaste humörproblemen hos personer som sover dåligt är irritation och snabba humörsvängningar. Om sömnsvårigheterna fortsätter kan humörproblemen leda till ångest och till och med depression. Ofta uppstår det en ond spiral: när man är

deprimerad kan det vara svårt att somna, och sömnen avbryts lätt, särskilt under vargtimmarna på morgonnatten.

Minnet skärps under sömnen

Vet du känslan: du har kanske vaknat mitt i natten utan att få sömn på nytt eller gått och lagt dig för sent och vaknar på morgonen och känner dig seg.

Under dagen märker du av de trista följderna av en natt med dålig sömn. Ditt minne sviker, och du lyckas inte nödvändigtvis återkalla i minnet namnet på den halvbekant du just träffade. Din koncentration är dålig och du tvingas börja om från början flera gånger med det du syslar med. Efter en dålig nattsömn känns det besvärligare än vanligt att lära sig nya saker. Kreativiteten och effektiviteten lider och du upplever att du inte får något alls till stånd.

// De sociala skador samt de skador på de kognitiva och känslomässiga funktionerna som sömnbrist orsakar är ett faktum som påvisats genom studier.

När du har sovit dåligt är du inte heller som mest social. Soffan lockar, och du har lust att avboka träffen med din kompis som du avtalat till kvällen. Många saker gör dig arg och hemma kan du bli irriterad på din partner.

Sömnen är grundläggande för vår hjärna, eftersom minnena från föregående dag stärks under sömnen, det man lärt sig delas upp i viktigt och mindre viktigt och allt onödigt strunt raderas helt och hållet. De minnen som är viktiga för just dig förstärks. Detta håller sinnet i balans och förhindrar att den kaotiska strömmen av stimuli från omgivningen överbelastar hjärnan.

En orolig sömn leder med andra ord till orolig vakentid. Bekymra dej emellertid inte för mycket, för tillfällig sömnbrist kommer inte att påverka dina kunskaper och färdigheter mer än temporärt. Följande goda nattsömn kommer att skärpa ditt minne och återställa koncentrations-, inlärnings- och den sociala förmågan.

Om man inte får tag i sömnen

Ett av de vanligaste sömnproblemen är en fördröjd sömnperiod. Då går man sent och lägger sig, ofta först på morgontimmarna. Följande morgon är det svårt att vakna för att gå till arbetet eller skolan, eftersom samhällets etablerade rytm inte passar ihop med individens fördröjda sömnrytm.

Fördröjd sömn förstärks av den digitala världens lockelser, såsom sociala medier och beroendeframkallande datorspel. Lösningen vore att försöka hitta en annorlunda rytm i vardagen: man borde gå och lägga sig tidigare och ge mer utrymme åt att komma ner i varv på kvällen.

Faktisk sömnlöshet är en mångfasetterad plåga. Den sömnlösa kan lida av exempelvis upprepade svårigheter att få sömn eller av kontinuerliga uppvaknanden under natten. Den som vaknar mitt i natten kan ha svårt att få sömn på nytt.

En sömnlös persons kropp går på högvarv, och en sömnlös människa är i ett tillstånd av ständig vaksamhet. I blodet cirkulerar alltför mycket hormoner som höjer stressnivån, såsom kortisol, adrenalin och noradrenalin.

Samtidigt fungerar hjärnans minnes- och inlärningscentrum vid pannloben dåligt, och den sömnlösas förmåga att bearbeta information sjunker.

Sömnlöshet är vanligt om människan är deprimerad eller har ångest. Det handlar också om en typ av sömnstörning då en deprimerad person sover för mycket och ändå inte känner sig piggare.

Man ska inte gå omkring och lida av sömnlöshet i mer än en månad. Om sömnlösheten pågår längre än så och sömnen är splittrad minst tre gånger i veckan, lönar det sig att uppsöka läkare. Hos läkaren kan man reda ut om man till exempel lider av sömnapné.

Vid sömnapné avbryts andningen flera tiotals eller till och med hundratals gånger per natt. Sömnen gör en inte utvilad, man vaknar upp trött och på dagen kan man till och med vara så omtöcknad att man slumrar till ofrivilligt.

Sömnapné är på så sätt en farlig sjukdom att den gör en mer mottaglig för bland annat störningar i hjärnans blodcirkulation samt andra hjärt- och kärlsjukdomar. Sömnapné behandlas med en övertrycksapparat (PAP-apparat) för andning.

Tillfälliga sömnsvårigheter är inte det samma som sömnlöshet, och man behöver inte uppsöka läkare till exempel på grund av nattliga toalettbesök, om man lyckas somna om igen efter dem. Det är också naturligt att uppleva sömnlöshet i tider av sorg och bekymmer.



Om du har haft någon hjärnsjukdom kan också ditt sömnbehov förändras i och med detta. Då måste man lära känna sin egen förändrade rytm på nytt.

Bemöda dig om din sömn

Det lönar sig att ta hand om sömnen. Till god sömnhygien hör ett passligt svalt sovrum, en ren bädd, en dyna som passar en själv samt ett täcke med behaglig vikt. Du tar också hand om din sömn genom att hålla fast vid kvällsrutinerna som leder till sömnen, såsom att borsta tänderna eller duscha vid en viss tid.

Man ska inte gå hungrig till sängs, men det är bra att undvika stora och tunga kvällsmåltider. Uppiggande medel, såsom kaffe och energidrycker, lönar det sig att avnjuta på dagtid. Alkohol försämrar sömnkvaliteten redan i små doser och kan göra så att man vaknar under natten. Rökning å sin sida höjer blodtrycket och pulsen och kan göra det svårare att somna.

Motion är ett utmärkt sätt att sköta om nattsömnen, men mer effektiva motionsstunder som höjer pulsen lönar det sig att placera in på eftermiddagen. Det är bra att ge kroppen flera timmar tid till återhämtning innan man går till sängs.

I sängen kan man läsa en bok eller lyssna på lugnande musik, men om man inte får tag i sömnen inom en halvtimme, lönar det sig att stiga upp en stund. Man kan gå tillbaka till sängen när man börjar bli sömning igen.

Bryt de negativa tankarnas spiral

En sömnlös persons natt är ofta full av rädsla och oro. När du sovit dåligt kan du känna rädsla inför den kommande dagen och undra hur du ska klara av den. Du funderar över om andra kommer att märka att du inte har sovit ordentligt. Kanske du känner skam över dina sömnsvårigheter.

Det är möjligt att bryta spiralen av skadliga tankemodeller och sömnlöshet som eggat varandra. Att frigöra sig från känslorna som stör sömnen hjälper dig att komma till ro.

Om du alltså funderar på om du inte heller nästa natt ska få någon sömn, testa följande knep:

Håll en orostund och fyll i en sömndagbok

Skriv ner dina bekymmer och olösta frågor på ett papper i god tid innan du går till sängs. Fundera på vilka saker du kan göra något åt och skriv ner den möjliga lösningen efter problemet.

Skriv ner dina viktigaste minnesbilder i sömndagboken när du vaknat. Skriv till exempel ner tidpunkten då du gick till sängs och anteckna i dagboken de timmar och minuter som gick åt till att snurra i lakanen.

I dagboken ska du också anteckna dina nattliga uppvaknanden, toalettbesök samt det uppskattade timantal som du

lyckades sova. Tanken med orostunden och sömndagboken är att hjälpa dig strukturera din vardag och att identifiera de faktorer i ditt liv som stör din sömn.

Ge dig själv några tröstens ord

Om du inte får sömn, prova en tankemodell där du sätter dig själv i rollen som en utomstående observatör. Observatören påminner dig om att de negativa tankarna som stör din sömn endast är antaganden och föreställningar, inte fakta som är huggna i sten.

Ge dig själv några tröstens ord under sömnlösa nätter: "Även om det just nu känns hemskt, är allt ändå i slutänden riktigt bra. Jag behöver inte vara rädd för något och jag kan ta emot den kommande dagen även om jag är trött och har sovit dåligt. Jag kan inte på förhand veta vad som kommer att hända under dagen – till min förvåning kan jag ju klara mig helt bra."

Testa avslappningsmetoder

Det finns många avslappningsmetoder, och om en inte fungerar lönar det sig att leta efter andra på nätet och testa dem. Du kan till exempel testa en övning där du först spänner en viss muskelgrupp, såsom vaderna, och därefter låter dem slappna av. Gå på samma sätt igenom musklerna, en kroppsdel i taget.

För att hjälpa dig komma till ro kan du skaffa dig en värmedyna som innehåller spannmålskorn. Den kan du lägga i

mikron i någon minut och sedan placera på dina axlar eller din mage när du går till sängs. Värmen och doften av spannmål hjälper din kropp att slappna av. Värmedynor kan man köpa på varuhus eller i naturproduktsaffärer. På fötterna kan man dra på sig ett par yllesockor.

Ett tredje sätt att komma till ro inför natten är att lyssna på naturljud, såsom vattenskvallp eller skogens sus. Utan att man märker det kombineras ljuden med en sinnesbild av ett trevligt landskap, och det kan på så sätt bli lättare att få tag i sömnen. Naturljud finns att ladda ner som spellistor eller på CD-skivor.



De primära behandlingarna av sömnstörningar är alltid läkemedelsfria behandlingar.

Sömnläkemedel är avsedda att användas endast under en kort period.

Läkarremiss för sömnundersökningar

När du inte får sömn på natten, vardagen blir svårare och sömnlösheten blir ett spöke som tär på din funktionsförmåga är det bäst att söka sig till läkare. Hos läkaren reder man ut orsakerna till sömnsvårigheterna.

Vid vissa hälsocentraler finns det möjlighet att få en remiss till en sömnskötare, där man tränar olika egenvårdsmetoder för att bryta sömnlöshetsspiralen.

Efter diagnostiska utredningar av sömnsvårigheterna kan läkaren vid behov remittera patienten till ännu mer detaljerade sömnundersökningar eller ordinera läkemedel.

Finns det stödgrupper för sömnlösa?

Ja, det finns det, till exempel Uniliitto erbjuder distansstöd i form av olika gruppmöten.

Mer information: uniliitto.fi

Det lönar sig också att fråga på den egna hälsostationen vilket slags stöd och hjälp kommunen kan erbjuda för sömnlösa.



Bygg upp en god sömn

Du kan förbättra din sömn med små gärningar. Välj åtminstone en sömngärning från den bifogade listan som du prövar på i din vardag. Det är bra att ge försöket minst fyra veckor.

- Jag äter med jämna mellanrum under dagen (med 4–5 timmars mellanrum).
- Jag äter frukost strax efter att jag vaknat.
- Jag utökar motionen dagtid.
- Jag tar en promenad efter lunchen.
- Jag börjar med regelbunden motion som passar mig.
- Jag går och lägger mig när jag är trött.
- Jag vaknar samma tid både på vardagar och veckoslut.
- Jag strävar efter att få en tillräckligt lång nattsömn.
- Jag lämnar telefonen och andra digitala enheter utanför sovrummet.
- Jag ger tid åt mina egna tankar under dagen, också åt oro och bekymmer.

Hjärnförbundet 

Suvilinnavägen 2, 20900 Åbo
tfn 02 2138 200
aivoliitto.fi

Hjärnhälsa är Finlands gemensamma kapital. Hjärnan reglerar hela kroppens funktion. Hjärnan ansvarar för beteendet, känslorna, informationsbehandlingen samt regleringen av allt detta. Varken mer eller mindre. Lyckligtvis är det möjligt att främja sin egen hjärnhälsa i den vanliga vardagen.

Hjärnförbundet fungerar på nationell nivå som främjare av hjärnans välbefinnande för alla som bor i Finland.

Det långsiktiga effektivitetsmålet för det nationella hjärnhälsoprogrammet som Hjärnförbundet koordinerar i samarbete med Centralförbundet för barnskydd, Tammerfors yrkeshögskola, Arbetshälsoinstitutet och Folkhälsan är ett mänskligt hållbart samhälle som stöder hjärnhälsa. Ett av dess mer konkreta mål är att alla ska ha möjlighet till uppgående och återhämtande sömn.

Också de frivilliga hjärnhälsoexperter som Hjärnförbundet utbildat främjar ökad kunskap om hjärnhälsa vid olika lokala evenemang och tillställningar.

Forskningsprofessor Timo Partonen vid Institutet för hälsa och välfärd har fungerat som broschyrens expert.

Som källa har även *uniliitto.fi* använts.

Mer hjärnhälsa i din vardag:

aivoterveys.fi

kansallinenaiivoterveysohjelma.fi

tunnepulssisi.fi

verenpaineesta.fi

aivoliitto.fi/paosassapaa