

**Silvana Imam:** ”Jag vill göra ångesten till något produktivt och ljus för människor”

**Härskartekniker:**  
15 motstrategier  
som funkar

# Modern Psykologi

# ZZZZZZZZZZZ

**Så mår du  
bättre med  
skrivterapi**

**Österrike:  
Från Freud  
till Fritzl**

**Psykologin  
bakom  
otrohet**

**SOV GOTT!**  
Här är  
psykologernas  
smartaste  
knep

PSYKOLOGI & FILOSOFI  
NUMMER 2/2018  
79 KR (€7,90, 79 NOK)

TIDSAM 7447-02 02



7 388744 707908  
RETURVECKA 15

# SÖV

Lär dig att sova  
bättre med stöd av  
psykologisk  
vetenskap.  
Sömnforskarna  
Ida Flink och  
Steven James Linton  
delar med sig  
av sina bästa råd.

TEXT IDA FLINK OCH STEVEN JAMES LINTON  
FOTO PERNILLA SJÖHOLM

# gott

Det här är  
ett bearbetat  
utdrag ur Ida Flinks  
och Steven James  
Lintons bok *Sömn  
dröm mardröm*  
(Natur & Kultur,  
mars 2018).

# D

Erik hade länge inga problem med sömnen, men de senaste åren har nätterna med för lite sömn blivit allt vanligare. Trots att han ofta är trött vid tiotiden går han sällan till sängs före midnatt, och flera dagar

i veckan blir det ännu senare. På morgnarna är det kämpigt att stiga upp. Samtidigt vet han hur betydelsefull sömnen är för återhämtning. Han vill göra allt han kan för att sova gott.

I dagens samhälle kan vi vara aktiva vilken tid på dygnet vi vill. Vi styrs inte av tillgång till dagsljus eftersom vi kan tända lampor när som helst. De senaste decennierna har vi också blivit alltmer aktiva på kvälls- och nattetid. Det är förstås bekvämt att ha möjlighet att till exempel träna när som helst, som Erik som ofta går till gymmet sent på kvällen eftersom det är då han har tid. När han kommer hem tittar han gärna på någon tv-serie en stund för att varva ner. Då serierna alltid finns tillgängliga är det inga

u kryper ner mellan dina svala lakan. Äntligen. Dagen har varit intensiv och kroppen är trött. Ögonlocken är tunga, och du får svårt att hålla ögonen öppna. Så snart du lägger huvudet på kudden känner du hur omgivningen blir suddig och du sveps in i sömnen. Avslappnat, okomplicerat.

Så enkelt kunde vi hoppas att det alltid skulle vara. Men tyvärr ser verkligheten annorlunda ut. För Erik, en fiktiv person som vi väljer att illustrera våra råd med, sätter vardagsbestyren som så många gånger tidigare käppar i hjulet för en god sömn. Han har mycket att stå i på kvällen, och trots att klockan närmar sig elva håller han fortfarande på att vika tvätt och lägga in en ny omgång i tvättmaskinen. Kroppen är trött, men när han lägger huvudet på kudden snurrar tankarna. *Kom jag ihåg att skicka iväg mejlet till ekonomen på jobbet? Hur ska det gå på dragningen för styrelsen i morgon? Jag hoppas verkligen jag hinner med en runda på gymmet senare i veckan, det var alldeles för länge sedan. Och nu måste jag verkligen sova om jag ska vara pigg imorgon.*

**”Sömnbri  
st är kopplat till sämre kognitiv förmåga och nedsatt immunförsvar”**

problem att se ett avsnitt när han känner för det. Internet har inneburit en revolution för dygnet runt-samhället eftersom det på nätet går att göra i princip vad som helst när som helst: shoppa, ha kontakt med kompisar, boka resor, jobba, se på film ... Det ökar valfriheten, men lägger också ett större ansvar på individen. Du behöver själv se till att du får den vila och återhämtning kroppen behöver. Du blir ansvarig för att skapa utrymme för tillräckligt med sömn. För bara några decennier sedan var samhället uppbyggt på ett sådant sätt att det på kvällar och nätter inte fanns mycket annat att göra än att sova.

Sömnen är nödvändig för kroppens återhämtning och vitala funktioner. Även om vi är relativt bra på att tolerera enstaka nätter med för lite sömn är långvarig sömnbrist kopplat till försämrad dagtidfunktion, sämre kognitiv förmåga och nedsatt immunförsvar. Inte minst påverkar det hur vi känner oss – negativa känslor ökar betydligt när vi sover för lite. Eriks tankar om att försöka vända den onda spiralen med för lite sömn är därför en klok ambition. God sömn främjar god hälsa. Här kommer vi att ge några råd och tips för god sömn. Råden riktar sig till alla som vill sova gott. De är till hjälp både för dig som redan sover bra och vill fortsätta med det, och för dig där sömnen har börjat bli ett bekymmer.

Vår sömn styrs huvudsakligen av vilken tid på dygnet vi försöker sova, vilket är kopplat till vår dygnsrytm, och hur länge sedan vi senast sov och hur bra vi då sov, vilket skapar ett sömnbehov. För att optimera förutsättningarna för god sömn behöver vi där förta hänsyn till såväl dygnsrytm som sömnbehov.

Chanserna för god sömn är bäst om vi är vakna på dagen och sover på natten. Biologiskt sett är förutsättningarna för sömn som bäst mellan klockan 22 och 06, även om det finns viss individuell variation. För att följa med kroppen i stället för att kämpa emot den bör vi alltså förhålla oss till de tiderna som riktmärken. Det är inte att rekommendera att återkommande stan na uppe till efter midnatt, så som Erik gör, eftersom det dels orsakar sömnbrist på vardagarna, dels ökar risken för att man sover ut på helgen, vilket ruckar på dygnsrytmen.

Vi kommer nu att gå igenom några saker att tänka på för att underlätta en sund dygnsrytm.

**Regelbundenhet.** Kroppen mår bäst av regelbundenhet. Därför bör vi gå och lägga oss ungefär vid samma tid varje kväll och stiga upp ungefär vid samma tid varje morgon. På så vis hjälper vi kroppens egen rytm på traven och ökar chanserna för återhämtande sömn. Ibland kan det vara skönt att sova någon timme extra på helgen, men skillnaden mellan vardag och helg bör vara så liten som möjligt.

Vikan ibland tvingas rucka på dygnsrytmen, till exempel om vi arbetar skift eller när vi flyger över tidszoner. När vi reser är rådet att så snart som möjligt anpassa sig till den nya tidszonen, så att kroppens biologiska klocka ställs om.

**Ida Flink** är fil.dr, legitimerad psykolog, forskare och lärare vid Örebro universitet. Hennes forskning handlar bland annat om sömn, sömnbehandling och hur sömn påverkar medicinska och psykologiska åkommor.

**Steven James Linton** är professor i klinisk psykologi och vetenskaplig ledare för Center for health and medical psychology vid Örebro universitet. Hans forskning handlar bland annat om sömn och behandlingen av sömnsvårigheter.

**”Många gånger kan vi känna oss trötta utan att för den delen vara sömniga”**

Vid skiftarbete är det lite knepigare, eftersom det innebär återkommande rubbningar av dygnsrytmen. Skiftarbete är förknippat med ökad risk för såväl arbetsplatsolyckor som ohälsa, så det finns starka skäl att underlätta omställningen så mycket som möjligt. Ett sätt kan vara att se över schemalagningen. Ett schemaalternativ som bidrar till att göra skiftarbetet mer skonsamt är att ha ett ständigt nattskift, så att viss personal alltid arbetar natt. Även om det går emot den biologiska klockan behöver kroppen inte ständigt anpassa sig fram och tillbaka. Ett annat alternativ är att ingen arbetar mer än tre nätter/tidiga morgnar/sena kvällar i sträck. Det underlättar för kroppen att ställa tillbaka rytmen till ursprungsläget om det inte blir för många avvikande skift i rad. När du arbetar på rullande skift är det mindre slitsamt för kroppen om skiftena sker framåt, det vill säga förmiddag–eftermiddag–natt och sedan ledigt i stället för tvärtom.

**Dagsljus.** Det är också viktigt för kroppen att få tillräckligt med dagsljus, eftersom det ökar vår vakenhetsgrad dagtid och därför gör oss mer sömniga kvällstid. Minst 30 minuters dagsljus om dagen är riktlinjen. Även om det inte låter mycket så kan det vara svårt att få till under årets mörka månader. Då kan man behöva tänka på att ha extra belysning inomhus. För Erik som är morgontrött kan det underlätta att tända starka lampor när han stiger upp för att skicka signaler till kroppen att vakna. Visst kan det vara mysigt med stearinljus och dämpad belysning ruggiga höstmorgnar, men eftersom det är viktigt att få tillräckligt med ljus just på morgonen för att hjälpa kroppens biologiska klocka på traven rekommenderar vi inte att man sitter i halvdunkel, om det kan undvikas.

**Sömnbehov.** Utöver att etablera en sund dygnsrytm är det centralt att se till att det finns ett sömnbehov när det är dags att sova. Man brukar tala om att det ska finnas ett sömntyck för att vi ska kunna somna. Det kan tyckas självklart, men faktum är att vi många gånger kan känna oss trötta, ja till och med helt slutkörda, utan att för den delen vara sömniga och behöva sova. Du behöver därför kunna skilja på trötthet och sömnhet. Sömnhet är när vi gaspar, ögonlocken känns tunga och ögonen trötta. Är vi riktigt sömniga har vi svårt att hålla oss vakna. Det finns lite olika knep som hjälper oss att säkerställa att det finns ett sömnbehov när det är dags att sova.

**Undvik tupplurar.** Det är lätt att tänka att en kort stunds sömn på dagen inte borde störa nattsömnen nämnvärt. Tyvärr är det tvärtom. Även en

kort tupplur minskar sömntrycket, vilket för vissa kan göra det svårare att somna på kvällen. Ju längre vi är vakna, desto mer ökar sömntrycket. Ibland kan det vara svårt att undvika att sova dagtid, till exempel om man sovit dåligt natten före. Det kan också vara ett sätt att få ny energi. För att minska risken att det påverkar nattsömnen är det bättre att ta tuppluren tidigt på dagen, så att sömntrycket hinner arbetas upp inför kvällen. Dessutom bör tuppluren vara kortare än tjugo minuter så att kroppen inte hinner gå ner i djupsömn och för att minska risken att nattsömnen påverkas.

**Var aktiv dagtid.** Ett annat sätt att öka sömnbehovet är att vara aktiv dagtid, gärna utomhus. Dagsljuset ökar vakenhetsgraden, vilket gör att kroppen är inställd på vila och återhämtning

## Råd vid skiftarbete

**Måltider**  
Upprätthåll normal måltidsrytm så långt det går (frukost–lunch–middag), men undvik att äta mellan midnatt och klockan sex på morgonen. Undvik kraftiga måltider innan du ska sova. Ät frukost före dagsömn.

**Tupplurar**  
Ta en tupplur om sömnbristen blir för stor, men låt den bli kort (mindre än 20 minuter). Det blir lättare att vakna upp om kroppen inte hunnit gå ner i djupsömn. En tupplur före ett nattskift underlättar nattarbetet.

**Koffein**  
Koffein kan minska sömnigheten – den första koppen kaffe är mest effektiv. Därefter avtar effekten successivt. Välj alltså med omsorg när du ska dricka ditt kaffe, och drick det inte i anslutning till sömn.

**Dagsljus**  
Kroppen behöver utomhusljus varje dag – riktlinjen är minst 30 minuter. Undvik däremot för mycket ljus vid hemfärd efter nattarbete då det kan öka vakenheten. Använd solglasögon vid behov.

## ”Tuppluren bör vara kortare än tjugo minuter så att kroppen inte hinner gå ner i djupsömn”

nattetid. Aktivitet ökar också vakenhetsgraden och gör att det är lättare att komma ner i varv och slappna av på kvällen. Dessutom ökar sömnbehovet om vi är aktiva under dagen.

Utöver att etablera en sund dygnsrytm och ha koll på sömnbehovet är det grundläggande att skapa rutiner som gynnar sömn, även kallat sömnhygien. Erik går sällan och lägger sig före midnatt. Dessutom tränar han sent på kvällen; många gånger slänger han bara i sig en energidryck före träningen och när han kommer hem behöver



han i regel äta. Ofta blir det något som går snabbt att få fram, som en pizza från frysen eller pasta som han äter framför tv:n i sängen. Erik begår flera misstag som riskerar att störa hans sömn på längre sikt. Vi kommer nu att gå igenom de viktigaste principerna för att skapa rutiner som gynnar sömn.

**Varva ner.** I god tid innan det är dags att gå till sängs behöver vi börja varva ner. Det kommer att underlätta sömnen betydligt om du till exempel undviker att sätta igång projekt på kvällen, förlägger telefonsamtal till tidigare på eftermiddagen och låter bli att träna alltför sent. Erik behöver bli medveten om att de sena träningspassen kan göra det svårare för honom att somna.

Ett par timmar före läggdags behöver nämligen kroppen och hjärnan få utrymme att varva ner. Olika människor behöver olika lång tid för nedvarvning och vi rekommenderar att du iakttar dig själv för att lägga märke till om du behöver rejält med tid innan hjärna och kropp lyckas koppla av. För en del personer handlar svårigheterna med nedvarvning om att man oroar sig över saker som hänt under dagen, eller funderar över nästa dags utmaningar. För att hantera oro på kvällen handlar det många gånger om att finna en annan tid och plats än på natten i sängen för att lösa problem.

Det finns två syften med tiden för nedvarvning. För det första behöver kroppen vara nedvarvad för att kunna sova. För det andra tillåter nedvarvningen känslan av sömnighet att träda fram, och sömnigheten är en betydelsefull signal på att det är dags att gå till sängs. Vad man gör för att varva ner kan se

FOTO: ISTOCKPHOTO



**LJUSINSLÄPP**  
Det kan vara svårt att få rummet helt mörkt. Inte minst sommartid. Då är ögonmask ett bra alternativ.

olika ut. Det kan vara att ta ett bad, läsa en stund, titta på ett avslappnande tv-program eller lyssna på en podcast. Testa olika saker för att se vad som passar dig – det som funkar för en person lämpar sig inte för en annan.

**Sovrummet.** Sovrummet bör inbjuda till sömn, och förknippas med sömn. Det innebär att föremål som signalerar aktivitet, exempelvis en dator eller ett arbetsbord, inte bör finnas där. Ibland finns det av utrymmesskäl ingen annan lösning, men då kan ett alternativ vara att sätta upp ett draperi som döljer sakerna nattetid. Likaså bör färgerna i sovrummet vara dämpade; ilsket rött eller intensiva mönster är inte att rekommendera.

Med tanke på att nästan en tredjedel av livet tillbringas i sängen bör den vara bekväm. Se till att sängen är rymlig och lagom mjuk. Kudde och täcke bör också vara lagom tjocka och lagom varma. Be om hjälp när du köper kudde; det beror på din sovställning vilken typ av kudde som passar dig bäst. Låt sängen bli en plats där det är skönt att koppla av.

**Ljus.** Mörker hjälper kroppens inre klocka att ställa in sig på sömn. Därför gynnas sömnen av mörker. När det närmar sig läggdags bör ljuset vara dämpat. I Skandinavien kan det vara svårt att få rummet helt mörkt sommartid, men det går om man har mörkläggande gardiner som täcker fönstret. En del väljer att sova med ögonmask för att hålla ljuset ute. Vintertid kan det tvärtom vara svårt att få tillräckligt med ljus för att kroppen ska vakna till på morgonen. Då kan en starkare lampa behövas. Av de artificiella ljuskällorna ger LED-lamporna den bästa

## ”Det finns en mätbar effekt på kroppens inre klocka efter exponering för skärmljus”

kompensationen. I sovrummet kan det därför behövas flera olika ljuskällor som används vid olika tider på dygnet och vid olika årstider.

De senaste åren har det diskuterats flitigt hur skärmljus från datorer, smartphones och liknande påverkar vakenhet. Det finns en liten men mätbar effekt på kroppens inre klocka efter 1–2 timmars exponering för sådant ljus. På de flesta smartphones och surfplattor går det att sänka ljusstyrkan och på så vis minska ljusets påverkan. Vi rekommenderar dock att man undviker den typen av elektronik den sista timmen före läggdags, eftersom många av de aktiviteter man kan lockas in på (spela, surfa, chatta) riskerar att öka hjärnaktiviteten och leda till att vi varvar upp, vilket kan inverka negativt på sömnen.

**Ljud.** De flesta som har rest och sovit på andra ställen än hemma har märkt hur ljud kan påverka sömnen. När ljudbilden förändras märker vi av det. Det kan vara en klocka som tickar på ett sätt vi inte är vana vid, en droppande kran, sorl från gatan eller hundar som skäller på avstånd. En del använder sig av ljudböcker eller tv för att stänga oönskade ljud ut under natten. Men det vill vi avråda från, eftersom sådant ljud förändras hela tiden och faktiskt kan störa sömnen.

Pröva i stället monotona och avslappnande naturljud, som vågbrus, eller något som kallas vitt brus, vilket innebär ett ändlöst bakgrundsljud, som sus från en fläkt eller ett element. Det går även att ladda hem appar till mobilen eller köpa särskilda apparater som avger vitt brus.

**Temperatur.** Temperaturen i sovrummet ska vara behaglig. Vad som är behagligt varierar förstås från person till person, men för att sova gott bör man varken frysa eller svettas. En riktlinje är att temperaturen ska ligga mellan 18 och 22 grader. Viss forskning tyder på att det inverkar mer negativt på sömnen att ha det för varmt än att ha det kyligare. En del tycker om att ha ett fönster öppet för att få in frisk luft i sovrummet, och då kan det behövas en filt eller ett tjockare täcke för att kompensera. Men det centrala är som sagt att temperaturen upplevs som behaglig.

**Sömnstörande substanser.** Det är relativt vanligt att personer med sömnsvårigheter använder alkohol för att somna. Alkohol bidrar till avslappning, vilket mycket riktigt kan underlätta insomnandet. Rent fysiologiskt påverkar redan en mindre mängd alkohol sömnen på så vis att det minskar REM-sömnen under första halvan av natten, vilket gör att den i stället ökar under andra halvan av natten. Sömnen blir mer fragmenterad, djupsömnen försämras och det finns en tendens att drömmaktiviteten ökar. Allt detta innebär att sömnens återhämtande funktion minskar vilket riskerar att öka tröttheten dagtid. Vi vill därför avråda från att dricka alkohol för att somna lättare.

Koffein är ett stimulerande medel som kan verka uppiggande dagtid men som inverkar negativt på sömnen. Det känner de flesta till. Det inte lika många vet är att koffein är relativt långtidsverkande. Halveringstiden är i genomsnitt 4,5 timmar, vilket innebär att mängden koffein i blodet fortfarande är hög 4,5 timmar efter att du har druckit kaffe eller svart te. Om du har sömnproblem bör du därför begränsa intaget av koffein. En riktlinje är max tre koppar kaffe à 2,5 deciliter, och helst inget efter lunch. Det är viktigt att komma ihåg att det finns fler koffeinkällor än kaffe. Som exempel kan nämnas energidrycker, vissa träningsdrycker, svart te och Coca-Cola.

Nikotin är ett annat stimulerande medel som kan påverka sömnen. Även om nikotin har kortare halveringstid än koffein (cirka 2 timmar) bör man undvika det strax före sänggåendet eller under natten, eftersom det får oss att varva upp.

**Träning och kost.** Om man vill upprätthålla en god sömn är det bra att tänka på när på dygnet man lägger in ett hårt träningspass. Även om träning generellt sett är gynnsamt för sömnen kan tuff träning sent på kvällen öka vakenheten och påverka kroppens inre klocka. Därför brukar rekommendationen vara att undvika ansträngande träning 3–4 timmar innan man går till sängs. Lättare träning som lugn yoga, stretchövningar eller promenader i lugnt tempo kan däremot fungera som nedvarvning. Vi rekommenderar att du själv försöker komma underfund med vilken tid på dagen som är bäst för dig att träna. Förmiddagsträning kan underlätta för kroppens inre

FOTO: ISTOCKPHOTO



klocka om du känner dig trött och sömning på morgonen. Under förutsättning att du lyckas komma iväg till träningen förstås. Än en gång vill vi understryka att träning generellt påverkar sömnen positivt. Kost och sömn är en hel vetenskap i sig. Det centrala är dock att inte vara vare sig hungrig eller alltför mätt när man lägger sig. En tung måltid före läggdags kan påverka matsmältningen negativt och därmed störa sömnen. Likaså kan hunger göra att man vaknar under natten. Att äta nattetid kan öka vakenheten och därför rekommenderar vi att du hellre äter något lätt innan du går och lägger dig än att gå upp och äta mellanmål nattetid. Dessutom är det bra att tänka på att kost som kan bidra till uppvarvning bör undvikas strax före läggdags, till exempel kan socker verka uppiggande.

**Den här artikeln är ett bearbetat utdrag ur Ida Flinks och Steven James Lintons bok *Sömn dröm mardröm* (Natur & Kultur 2018)**

## Minimera jetlag

**Inför resan**

- Börja ställa om din sovtid till tiden som gäller på resmålet minst 1–2 dagar och gärna 3–4 dagar innan du reser.
- Ändra tiden för måltider på samma sätt. Det tar några dagar att ställa om. Du kanske vaknar hungrig mitt i natten. Ät något lätt strax innan du går och lägger dig för att förebygga natthunger.
- Utnyttja solljusets effekt på dygnsrytmen. Vid resa västerut kan man exponera sig för ljus på kvällen (men inte på morgonen) medan man vid resa österut kan exponera sig för ljus på morgonen (men inte på kvällen).
- Undvik större mängder alkohol och koffein ett dygn innan du ska resa. Drick helst inget kaffe eller svart te senare än tio timmar innan flyget avgår.

**Under resan**

- Vila/sov så mycket som möjligt utan avbrott. Undvik alltså helst att se på film och liknande.
- Ät om möjligt direkt när du kommer ombord för att sedan kunna sova oavbrutet.
- Undvik alkohol och koffeinhaltiga drycker.
- Ta inte sömnpiller. Det är tveksamt om det hjälper mot själva tidsomställningen.
- Förbered dig mentalt inför tidsomställningen. Ställ in din armbandsklocka och telefon på den nya tiden. Acceptera att det tar lite tid med omställningen.

**Vid ankomst**

- Anpassa dig efter den nya tidszonen i så stor utsträckning som möjligt. Bry dig inte om vad klockan är i Sverige.
- En kort tupplur (max 20 minuter) kan vara till hjälp de första 2–3 dagarna.
- Få så mycket dagsljus som möjligt.
- Var fysiskt aktiv mitt på dagen.
- Ät dina måltider i enlighet med de tider som gäller i den nya tidszonen.