

SOV GOTT.
Spring, men inte för sent.

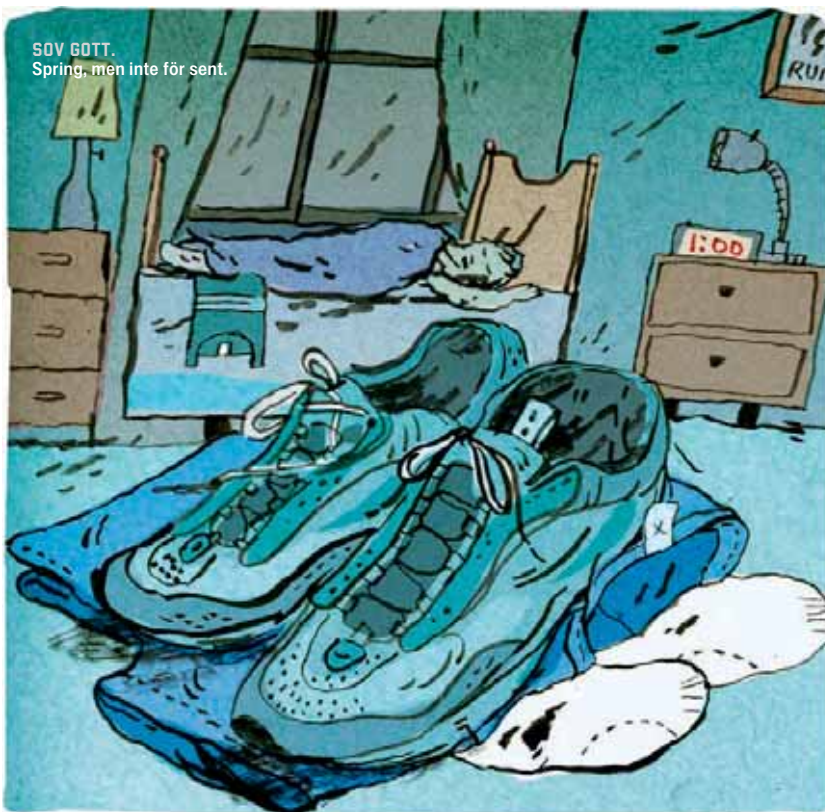


ILLUSTRATION MARK TODD

SOV DIG I FORM - 15 SOFTA TIPS

ATT SÖMN OCH IDROTT HÄNGER TÄTT IHOP, DET VET ALLA. MEN HUR GÖR MAN FÖR ATT SOVA GOTT OM NÄTTERNA? VI VET. LÄS DEN HÄR ARTIKELN, SOV DJUPT OCH BLI EN BÄTTRE LÖPARE.

AV JONAS FREDÉN

Vill du bli en bra löpare måste du sova ordentligt. Sömnen, i form av återhämtning, utgör en tredjedel av din träning tillsammans med löpningen och kosten.

Ändå är sömnsvårigheter inget man pratar om. Dålig sömn är lite pinsamt, antyder att man har psykiska problem.

Det är lite synd. För om vi pratade mer öppet skulle du veta att uppåt en miljon svenskar sover dåligt - och att det går att göra något åt saken. De senaste åren har nämligen den kognitiva beteen-

deteorin, KBT, gjort stora framsteg i att hjälpa människor med psykiska vardagsproblem som sömnstörningar.

Det mesta handlar om sunt förnuft egentligen. Här är en checklista över saker att tänka på.

1 SPRING, MEN INTE FÖR SENT.

Motion är ett utmärkt sömnmedel. Men att träna sent på kvällen kan göra det svårt att varva ner. Min erfarenhet är att särskilt intensiv träning som inter-

valllöpning, fotboll eller kampsport gör att man går upp i varv. Styrketräning är ännu värre - den sätter verkligen fart på hela kroppen och gör att man blir pigg.

En mysig återhämtningsjogg i lugnt, stadigt tempo funkar bättre. En bra tumregel är att undvika att springa senare än två timmar före läggdags.

"EN BRA TUMREGEL ÄR ATT UNDVIKA ATT SPRINGA SENARE ÄN TVÅ TIMMAR FÖRE LÄGGDAGS."

2 SPRING SKÖNT.

Om du springer på kvällen, låt löpningen vara en avslutning på dagen, inte en programpunkt bland andra. Börja inte med andra krävande aktiviteter efteråt. Duscha och varva ner efter passet och njut av den avspänning som bara löpningen kan ge.

3 SKAPA ETT BRA SOVRUM.

Sovrummet ska vara svalt, tyst, mörkt, rent och bekvämt. Skruva ner elementet och öppna fönstret. Ta bort eventuella störande ljud. En så enkel förändring som ett mörkare sovrums kan göra enorm skillnad.

Skaffa en tjock gardin - helst ska sovrumsrummet vara kolsvart. Städa i sovrumsrummet. Att göra rent är att måna om sig själv. Ta bort bråte som inte passar i ett sovrumsrum som klädhögar, pärmor, anteckningar och din skivsamling. Se till att rummet är lite fint. Sätt upp tavlor, blommor, eller sådant som gör att du trivs i ditt rum. Om din säng är obekvämt - byt! Investera i bra täcke och kudde. Jag lovar, det är värt pengarna.

4 LÅT SOVRUMMET VARA SOVRUM.

I sovrumsrummet sover du, inget annat. Ha aldrig teven i sovrumsrummet. Ta helst bort radio och böcker, i alla fall så länge du har sömnproblem. Sängen är inte en plats där du arbetar, funderar, eller surfar på nätet. Sängen ska associeras med vila och avspänning, inte med aktivitet.

5 UNDVIK KAFFE, TE OCH ALKOHOL.
Drick inte kaffe efter lunch. Effekten sitter i länge. Byt kvällste mot te utan koffein, eller varm mjölk. Alkohol hjälper dig kanske att somna men saboterar i gengäld sömnen senare under natten.

6 BESTÄM EN SOVTID.
– till exempel mellan 23 och 07. Håll hårt på att gå och lägga dig och stiga upp på samma tid. Orsaken är att kroppen då ställer in sig på vila under just dessa timmar.

7 SKAPA EN KVÄLLSRITUAL.
Det blir inte kväll, man gör kväll. En enkel variant är att stänga av TV:n minst en timme före läggdags och göra sig redo för kvällen. Du kanske förbereder morgondagens portfölj, byter till nattkläder, borstar tänderna, dricker mjölk och läser lite – det spelar ingen roll, bara du känner att din ritual är din och att den känns skön.

En halv timme före läggdags ska allt vara tyst, släckt och lugnt. Följ samma ritual varje kväll – det är ett sätt att lära kroppen och psyket att det är dags att varva ner. Det här är också ett sätt att sluta med ovanor som att se på klibbiga CSI-avsnitt just före läggdags.

8 LIGG INTE OCH VRID DIG MER ÄN MAX 20 MINUTER.
Stig istället upp, läs eller lyssna på radio, men surfa inte på nätet och se inte på TV – då blir du för pigg. Var uppe till du är rejält sömnig. Skälet är att du ska undvika att associera sängen med sömnlöshet, en plats där du ligger och vrider dig till ingen nytta.

”EN HALV TIMME FÖRE LÄGGDAGS SKA ALLT VARA TYST, SLÄCKT OCH LUGNT. FÖLJ SAMMA RITUAL VARJE KVÄLL.”

9 VAR INTE LEDSEN FÖR ATT DU INTE KAN SOVA.
Själva upprördheten över att inte få sova kan störa insomnandet blir en ond cirkel som du kan ta dig ur genom att inse att lite sömnbrist aldrig dödat någon. Du klarar dig på några timmars sömn då och då. Om sömnbrist vore så skadligt som många tror skulle ingen klara av att ha småbarn.

10 VÄRNA OM MÖRKRET.
Hjärnan associerar allt ljus med dagtid och aktivitet. Om du vaknar och måste gå på toaletten, tänd inte ljuset. Gör dina behov i mörkret och gå och lägg dig igen.

”OM SÖMNBRIST VORE SÅ SKADLIGT SOM MÅNGA TROR SKULLE INGEN KLARA AV ATT HA SMÅBARN.”

11 LÅT VÄCKARKLOCKAN STYRA.
Stig upp när klockan ringer, oavsett hur lite du faktiskt sovit, och ta inga tupplurar under dagen. Det är mycket bättre att kämpa mot sömnbristen. Då sover du så mycket bättre på natten och vänjer dig vid att natten är sömntid, inte sömnlöshetstid.

12 SKRIV NER ORON.
Ha ett anteckningsblock vid sängen – om du kommer på något riktigt viktigt som du glömt kan du skriva upp det där. Men var försiktig - sängen är som sagt ingen arbetsplats.

13 SKAFFA SÖMNMEDEL – KANSKE
”Sömnmedel? Nej, hellre ta itu med sina problem!”, säger många. Det är ett tankfel eftersom det ena inte utesluter det andra. Du kan ta itu med problemen och samtidigt använd sömnmedel en period, om och när du känner att du måste. Jag är i princip inte emot sömn-

medel, så länge de tas sparsamt och bara i nödfall. Bara att inneha sömnmedel kan hjälpa gen om att det skapar en trygghet; en känsla att det finns hjälp i värsta fall. Det går också att ta halva tabletter. Prata med din doktor om sömnmedel och bästa sättet att använda dem.

14 ACCEPTERA DINA TANKAR.
Ligger du och oroar dig för något särskilt? Negativt tänkande blir mycket värre på nätterna. En bra regel är att bestämma sig för att inte tro på en enda negativ tanke som dyker upp i skallen mellan 24 och 07. I vargtimmen dramatiserar man för sig själv. Dessutom kan du inte göra någonting alls åt problemen mitt i natten.

Ligg inte och var arg på dig själv för att du är orolig, försonas i stället med din oro. Den är där och du får leva med den. Denna enkla tanke - acceptans, inte förträngning - är kärnan inom buddismen, och kan göra underverk för själsfriden.

Ett bra knep är att döpa ångesten. Kalla den till exempel ”arbetsoro”. Säg till dig själv: ”Jaha, nu upplever jag arbetsoro. Än sen? Det är lite jobbigt, men livet kan vara lite jobbigt ibland.”

15 TA ITU MED PROBLEMET.
Sist men inte minst: Ofta sover man dåligt för att något stort och svårt pockar på uppmärksamhet i det mer eller mindre omedvetna. Saker man inte riktigt vill ta i – svåra relationer, ett otillfredsställande jobb, rädsla för framtiden eller ångest från det förflutna. Den dåliga sömnen kan vara en signal om att nu är det dags att tala ut, byta jobb eller bryta upp.

Om du har det jobbigt om nätterna bör du nog ta dig ett allvarligt samtal med en vän eller din partner, med en psykolog eller bara med dig själv under långa promenader. Kanske hittar du roten till problemet med den dåliga sömnen. Om du inser tydligt att något kan och bör göras – gör det. Annars riskerar du att kämpa förgäves med din dåliga sömn.

TESTA DE HÄR KNEPEN – alla på en gång och ordentligt. Var strikt i minst två veckor. Om inget fungerar kan det vara värt att fundera på att gå till en terapeut, gärna en KBT-terapeut. Men min gissning är att du sussar sött inom en månad. Och springer desto bättre på dagarna, utsövd och stark. 