

Vikten av god sömn



Sömn är en kritisk biologisk process, och den är alltid viktig. Sömn är avgörande för den fysiska hälsan och för att immunförsvaret ska kunna fungera effektivt. Det är också en viktig faktor för känslomässigt välbefinnande och psykisk hälsa, som hjälper till att lindra stress, depression och ångest.

Här är några åtgärder som du kan vidta för att förbättra din sömn:

Skapa ett schema och en rutin

Att skapa en rutin kan bidra till en känsla av normalitet, även i onormala tider. Det är lättare för ditt sinne och din kropp att vänja sig vid ett konsekvent sömnschema, och därför har hälsoexperter länge rekommenderat att undvika stora variationer i din dagliga sömntid. Sömnspecifika aspekter av ditt dagliga schema bör inkludera:

- Tid för uppvaknande: Ställ in alarm, förbi snooze-knappen och ha en fast tid för att börja varje dag.
- Tid för nedvarvning: Detta är en viktig tid för att slappna av och förbereda sig för sängen. Det kan handla om lättsam läsning, stretching och meditation samt förberedelser inför sängen, t.ex. att ta på sig pyjamas och borsta tändarna.
- Sängdags: Välj en fast tid när du släcker ljuset och försöker somna.

Det kan också vara till hjälp att införliva fasta rutiner för att ha tidsangivelser under hela dagen, till exempel:

- Duscha och klä på dig även om du inte lämnar huset.
- Äta måltider vid samma tidpunkt varje dag.
- Boka upp särskilda tidsperioder för arbete och motion.

Reservera din säng enbart för sömn

Sömnexperter betonar vikten av att skapa en association mellan säng och sömn i ditt huvud. Därför rekommenderas att du bara använder sängen för sömn och sex. Undvik till exempel att ta med en bärbar dator till sängen för att arbeta eller för att titta på film eller tv.

Om du har svårt att sova en natt ska du inte tillbringa mer än 20 minuter med att vrida och vända dig. Kliv i stället upp ur sängen och gör något avslappnande i mycket svagt ljus, och gå sedan tillbaka till sängen för att försöka somna.

Genom att ofta byta sängkläder, fluffa kuddarna och bädda sängen kan du hålla sängen fräsch och skapa en bekväm och inbjudande miljö där du lätt kan slumra in.

Se ljuset

Exponering för ljus spelar en viktig roll för att hjälpa våra kroppar att reglera sömnen på ett hälsosamt sätt. När du hanterar störningar i det dagliga livet kan du behöva vidta åtgärder för att ljusbaserade signaler ska ha en positiv effekt på din inre sömn- och vakencykel, även känd som din cirkadianska rytm.

- Om du kan, tillbringa alltid lite tid utomhus i naturligt ljus. Även om solen inte skiner starkt så påverkar naturligt ljus din dygnsrytm positivt.
- Öppna fönster och persienner så mycket som möjligt för att släppa in ljus i hemmet under dagen.
- Var uppmärksam på skärmtiden. Elektroniska apparater som mobiltelefoner, surfplattor och datorer producerar blått ljus som kan störa kroppens naturliga sömnfrämjande processer. Du kan också använda enhetens inställningar eller särskilda appar för att minska eller filtrera blått ljus.

Var försiktig med att ta tupplurar

Även om en kort tupplur tidigt på eftermiddagen kan vara bra för en del personer, är det bäst att undvika långa tupplurar eller tupplurar sent på dagen eftersom de kan störa sömnen under natten.

Håll dig aktiv

Regelbunden daglig aktivitet har många viktiga fördelar, exempelvis för sömnen. Ta till exempel en promenad eller kolla in online-resurser för alla typer och nivåer av träning, till exempel livesändning av klasser från gym eller yoga- och dansstudior.

Öva på att vara vänlig och att skapa kontakter

Det kanske inte verkar avgörande för din sömn, men vänlighet och kontakt kan minska stress och dess skadliga effekter på både humör och sömn. Sök efter positiva berättelser och använd teknik för att hålla kontakten med dina nära och kära och för att upprätthålla sociala kontakter.

Använd avslappningstekniker

Att hitta sätt att slappna av kan vara ett effektivt verktyg för att förbättra kvalitén på din sömn. Djupa andetag, stretching, yoga, mindfulnessmeditation, lugnande musik och läsning är några typer av avslappning.

En annan strategi för avslappning är att undvika att bli överväldigad av information. Några exempel:

- Lägg en eller två pålitliga nyhetssajter som bokmärken och besök dem endast under en begränsad, förutbestämd tid varje dag.
- Minska den tid du spenderar på att bläddra runt i sociala medier.
- Planera in tid för att prata med familj och vänner.

Håll koll på vad du äter och dricker

En hälsosam kost främjar god sömn. Var särskilt försiktig med alkohol- och koffeinintag, särskilt senare på dagen, eftersom båda kan störa sömnens kvalitet och kvantitet.

Kontakta läkare vid behov

Om du har allvarliga eller förvärrade sömnproblem, eller andra hälsoproblem, kontakta läkare.

Källa:
SleepFoundation.org

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa 911 om du befinner dig i USA eller det lokalanödnumret om du befinner dig utanför USA (112 för Sverige), eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdpersonal. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Programmet och alla dess delar, särskilt tjänster för familjemedlemmar under 16 år, finns kanske inte tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåerna för resurser inom programmet för assistans till anställda kan variera beroende på kontraktskrav eller nationellt lagstadgade krav. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF998385 204128-072020 OHC OHC