



3

**frågor om
sömnproblem**

**Varför
är det så
svårt att
sova**





Det kan finnas många olika orsaker
till sömnproblem.



Den vanligaste orsaken är stress

Vid stress ställer hela kroppen in sig på beredskap och vakenhet, och du får svårt att varva ner och somna.

Stress kan också göra att du sover sämre och vaknar flera gånger på natten. Det kan också bli svårt att somna om. Det är bra om du läser på mer om stress om du känner att du lider av det.

Alkohol kan vara en annan orsak

Alkohol kan göra att du somnar lättare, men din sömn blir ytligare och sömnen blir oroligare. Dessutom förkortar alkohol sömnen och du vaknar upp tidigare än vanligt.

Cigaretter och kaffe kan också störa sömnen

Det är vanligt att det tar längre tid att somna om du är rökare eller snusare.

I kaffe, te, cola eller energidrycker finns det koffein. Koffein gör att du blir pigg under en lång tid och kan påverka sömnen i många timmar.

Läs mer om andra orsaker till
sömnproblem på

www.1177.se

**Vad kan
jag göra
om jag inte
kan sova**





Det finns faktiskt mycket du kan göra själv.

Här kommer tre bra tips:

» **Försök träna eller röra på dig på dagen**

Det kan räcka med att gå och promenera. Det är extra bra om det är utomhus. Det gör dig naturligt trött på kvällen och du kan somna lättare. Dessutom minskar träning ångest och stress.

» **Ligg inte kvar länge i sängen om du inte kan sova**

Gå upp ur sängen om du inte har somnat efter tjugo minuter. Sängen kan bli en stressfaktor om hjärnan förknippar den med sömnlösa timmar. I stället för att ligga vaken i sängen kan du göra något lugnt. Till exempel läsa eller lyssna på lugn musik. När du känner dig sömnig kan du gå tillbaka till sängen och prova somna.

» **Försök undvika kaffe, te, läsk eller energidryck fyra timmar innan du lägger dig**

Alla de dryckerna gör dig pigg under en lång tid och du får svårare att somna på kvällen.



A doctor in a white coat and stethoscope is looking down at a tablet computer. The image has a blue overlay and yellow text. The text is in a bold, serif font and reads: "Vilken hjälp kan jag få om jag inte kan sova?".

**Vilken hjälp
kan jag få
om jag inte
kan sova?**

» **Det finns olika behandlingar du kan få prova**

Om det behövs kan du även få läkemedel utskrivet på recept.

Om dina sömnsvårigheter beror på stress kan du behöva göra olika förändringar i livet beroende på vad stressen handlar om.

Om du kontaktar vården kan du få hjälp med att träffa någon som kan hjälpa dig.

I Sverige kan du ringa vårdguiden på

1177

*Då kan du också fråga efter tolk om
du inte kan så bra svenska.*

Läs mer om sömnproblem på

www.1177.se

..... eller

www.fipoh.se

**Denna folder är framtagen inom
Arvsfondenprojektet Fipoh.**

Informationen är kvalitetssäkrad av:

Sabina Gušić

Fil.dr., leg psykologKunskapscentrum för Migration
& Hälsa, Region Skåne

Kenjiro Sato

leg psykolog, leg psykoterapeut och handledare
TKT, Teamet för Krigs och Tortyrskadade
Region Skåne

