

Sömnsvårigheter - insomni

"För några år sedan hade jag det riktigt tufft ekonomiskt och den ständiga oron över hur vardagen skulle utvecklas ledde till att jag fick svårt att sova. Jag var ständigt trött, drack kopiösa mängder kaffe på jobbet för att hålla mig vaken men fick ofta ta en tupplur under lunchen för att orka med. Trots att jag kände mig trött hela dagen var det som förgjort när jag närmade mig sängen för att lägga mig för kvällen. Jag blev med ens pigg och tankarna bara snurrade..."

Kalle 33 år

Vad kännetecknar sömn och sömnsvårigheter?

Vi sover ungefär en tredjedel av våra liv och mycket av vår återhämtning – både fysisk och psykisk – får vi genom sömnen. När vi sover går vi via olika sömnstadier in i ett djupare avslappnat tillstånd och det sker en förändring i våra kroppsliga funktioner. Andningen blir långsammare, kroppstemperaturen sjunker, ämnesomsättningen blir lägre, muskelspänningen minskar och puls respektive blodtryck sjunker. Därtill ökar tillförseln av tillväxthormon och det centrala nervsystemet får möjlighet att återhämta sig. Hur stort sömnbehov vi har är till viss del biologiskt styrt och det förändras med åldern, spädbarn behöver sova betydligt mer än äldre personer. Det går inte att ge en exakt siffra på hur många timmar vi behöver sova, normalvariation för vuxna ligger mellan fyra och tio timmar per natt. Det viktigaste är dock inte hur många timmar vi sover utan den bästa måttstocken är snarast hur pass utvilade vi känner oss under dagtid.

Tillfälliga sömnsvårigheter drabbar närmast alla och innebär sällan långsiktiga problem. Ofta klarar vi oss övervägande väl trots för lite sömn under en period. En eller ett par natters dåliga sömn kan kroppen automatiskt kompensera för genom att få en ökad mängd djupsömn – snarare än att sömntiden behöver förlängas. Blir sömnproblemen mer långvariga kan det ge upphov till en rad negativa konsekvenser såsom allmän trötthet, muskelvärk, mag- och tarmproblem, försämrat immunförsvar, humörsvängningar, koncentrationssvårigheter, försämrat minne, nedstämdhet och ångest. Insatser för att förbättra sömnen är således viktigt då sömnen är betydande för effektiv återhämtning och därmed för vårt välmående.

Vad orsakar sömnsvårigheter?

Att sova är en vana och oftast tänker vi inte alls på sömnen förrän den blir till ett problem. Sömnsvårigheter orsakas sällan av en händelse utan ofta är flera faktorer delaktiga i uppkomsten av problematiken. Vanligt är att smärta, livshändelser, oro, nedstämdhet, stress, ärftlighet, miljö, mediciner, alkohol, intag av koffein respektive nikotin, miljö, kost- och motionsvanor, sovvanor och dygnsrytm påverkar sömnen. Sömnsvårigheter kan vara ett problem i sig självt men kan även vara en följd av andra fysiska eller psykiska sjukdomar.

Hur vanligt är sömnsvårigheter?

Tillfälliga sömnsvårigheter är vanligt och drabbar närmast alla människor någon gång under livet. Bland de mer långvariga tillstånden av sömnsvårigheter är insomni allra vanligast och förekommer hos ca 6 % av befolkningen.

Behandling

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är den bevisat mest effektiva behandlingen mot sömnsvårigheter och rekommenderas av läkemedelsverket. Behandlingen inkluderar vanligtvis information om sömn, sömnhygien och strategier för att hantera negativa tankar inför sänggående. Ofta bildas en ond spiral mellan sömnvanor och sömnsvårigheter vilket behandlingen syftar till att bryta. Vidare bygger behandlingen på teknikerna stimuluskontroll som går ut på att lära kroppen koppla ihop sängen med att sova respektive sömnrestriktion som syftar till att bryta negativa vanor och lära sig att sova mer effektivt sammanhållet.

Vid tillfälliga sömnsvårigheter kan läkemedelsbehandling vara indicerat och inte sällan kan sömnmedicinering vara ett komplement till andra behandlingsinsatser. På lång sikt har dock KBT visat bättre effekt än sömnmedicin. I behandlingen erhåller du förutom terapeutstöd ett kompendium med information om sömn och vad man kan göra för att sova bättre. Behandlingen förutsätter aktivt deltagande med bl.a. hemuppgifter mellan tillfällena.

Effekten av KBT är:

- ✓ Kortare insomningstid och förlängd sömntid.
- ✓ Kortare och färre uppvaknanden under natten.
- ✓ Skyddar bättre än sömnmedel mot återfall till dålig sömn efter avslutad behandling.
- ✓ Inga biverkningar.

Egna reflektioner

- Vad I texten känner du igen dig i?
- Vad känner du inte igen dig i?
- Frågor till din psykolog?