
Tips för bättre sömn

Sömnpromblem är vanligt hos ungdomar med depression. Det vanligaste brukar vara att du har svårt att somna på kvällen och att sömnen blir orolig under natten. Då blir det svårt att stiga upp på morgonen, du blir trött och mer irriterad på dagen och orkar inte på samma sätt gå i skolan eller göra saker på fritiden.

Det är heller inte ovanligt att ungdomar med depression helt vänder på dygnet och sitter vid datorn på natten när det inte går att somna. Det är viktigt att komma tillrätta med sömnpromblem för att kunna bli fri från depressionen.

Det finns flera viktiga åtgärder som har betydelse för att du ska somna lättare på kvällen:

- Stig upp samma tid varje morgon oavsett hur många timmars sömn du fått
- Sov inte på dagen.
- Lägg dig inte förrän du känner dig trött på kvällen.

Ytterligare saker som är viktiga att tänka på

- Du bör ha regelbunden fysisk aktivitet, gärna utomhus – men du bör undvika träning som ger hög puls innan du går och lägger dig.
- Var ute en stund på dagen när det är ljus.
- Undvik stimulerande saker som att använda mobil/dator, prata i telefon eller använda sociala medier strax innan du går och lägger dig.
- Undvik Coca-cola, kaffe eller energidrycker innan du lägger dig.
- Undvik nikotin innan du går till sängs.
- Undvik att äta för mycket eller vara hungrig strax innan du går och lägger dig.
- Se till att sovrummet är tyst, mörkt och svalt.
- Somna i sängen i stället för på soffan.
- Gör sänggåendet till en rutin som följer samma mönster varje kväll genom att du kanske tar ett bad eller dusch, läser en stund, äter något lätt, borstar tänderna och sedan lägger dig.
- Gå till sängs när du blir trött på kvällen. Sömnigheten kommer i perioder.
- Om det inte går att somna inom rimlig tid kan det vara bra att gå upp och göra något avkopplande som att lyssna på lugn musik eller läsa en bok. Vänta med att gå tillbaka till sängen tills du är sömnig igen.

Till nästa gång ska jag prova att
