

Att sova dåligt – bra vanor kan hjälpa

Sömn är viktigt för att vi ska må bra. Men sömnen kan störas av många orsaker, till exempel oro, smärta och biverkningar av behandlingen. Du kan sova bättre om du har regelbundna vanor, får dagsljus och är aktiv på dagen.

Alla har problem med sin sömn ibland, både friska och sjuka. Kroppen är ganska bra på att hantera det, och efter att du har sovit dåligt brukar du sova bättre nästa natt.

När du är sjuk och får behandling kan du ha svårt att sova av flera orsaker. Prova gärna dessa råd för att sova bättre.

Råd för att sova bättre

- Försök att ha regelbundna vanor, alltså gå upp ungefär samma tid varje morgon och gå och lägg dig ungefär samma tid varje kväll.
- Se till att du får dagsljus på dagen. Var gärna ute på förmiddagen. Det gör nytta att vara ute även när du behöver hålla dig i skuggan och skydda huden mot solen.
- Se till att ha det mörkt på natten.
- Försök att vara fysiskt aktiv på dagen. Det finns bra övningar att göra även när du behöver ligga i sängen. Du kan till exempel ändra läge och sträcka på armar och ben.
- Se till att göra något du tycker om på dagen, kanske lyssna på en ljudbok eller spela spel. Då är det lättare att somna på kvällen.
- Prata med vårdpersonalen och dina föräldrar om du behöver hjälp att hålla dig vaken på dagen. Då kan ni tillsammans hitta en lösning.

Varför har jag svårt att sova?

Stress

Stress kan göra att du får negativa tankar och blir uppvarvad. För att bli mindre stressad är det bra att göra övningar för att varva ner. Det kan vara att stanna upp och ta några djupa andetag, flera gånger under dagen. Men det kan också vara att se över en typisk vecka. Finns det något som kan tas bort? Eller något roligt som kan läggas till? Fundera över var kraven kommer ifrån – är det dina egna eller andras?

Oro

Det är naturligt att du är orolig över sjukdomen. Om det är mycket som händer på dagen kanske det är på natten som du får tid att tänka på detta. Men på natten går ämnesomsättningen ner i hela kroppen, även i hjärnan. Därför är vi inte så bra på att lösa problem på natten, och problemen känns då större och svårare. Det är bättre att göra det tidigare på dygnet. Då kan du också prata med andra och få hjälp med att reda ut vad oron handlar om.

Smärta

Du kan också sova dåligt för att du har ont. Därför är det viktigt att du får hjälp att behandla din smärta på ett bra sätt. Prata med vårdpersonalen för att få hjälp.

Biverkningar av behandlingen

Biverkningar av behandlingen kan vara att du behöver gå oftare på toaletten, mår illa eller att det kliar på kroppen. Det kan också göra att du sover dåligt. En del av biverkningarna går inte

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

att undvika. Men andra kan minskas genom att behandla symtomen eller ändra tiderna för när du får din behandling. Prata med vårdpersonalen för att få hjälp.

Sömn på dagen

Sjukdomen kan göra att du behöver sova mer än vanligt. Men det kan också vara så att du sover för mycket på dagen. Då blir det svårare att sova på natten.

Hitte det som fungerar för dig

Forskning visar att de flesta sover bäst om de har mörkt och tyst i sovrummet. Men många lyssnar ändå på musik eller poddar på natten. Det är ett sätt att inte höra andra störande ljud, eller att inte tänka på sin oro. Prova vad som fungerar bäst för dig.

Att sova på sjukhus

Berätta för vårdpersonalen hur du vill ha det på natten, och hur du har sovit. Vissa vill att vårdpersonalen ska smyga in så tyst och mörkt som möjligt när de gör sina kontroller. Andra vill att vårdpersonalen ger sig till känna och tänder lampan.

Om du blir störd av ljud och ljus på avdelningen på natten, berätta det för vårdpersonalen. Ibland kan de göra något åt det, eller så kan de förklara varför det behövs.