



# *Sov Gott!*

**Lena Söderhäll Gille  
Studenthälsan**

2024-02-27



# Innehåll



- Fakta om sömn
- Myter om sömn
- Råd och tips för bättre sömn
- Tre steg till bättre sömn
- Tips på övningar
- Studenthälsan
- Presentationen och en sammanfattning läggs ut på

[www.hig.se/alltidpaentisdag](http://www.hig.se/alltidpaentisdag)



# Att sova gott igen!

- En tredjedel av våra liv
- Din sömnklocka
- Sömnen har olika stadier
- Viktigt för återhämtningen
- Ibland är sömnen bättre än du tror
- Du tar snabbt igen förlorad sömn
- Tuppluren
- Sömnproblemets onda cirkel



# Varför sover vi?

Barn har kroppar och hjärnor som växer därför behöver de sova mer än vuxna.

- Spädbarn, 16–19 timmar
- 5 åring, 10–12 timmar
- 8–12 åring, ca.10 timmar
- Vuxen, 6–9 timmar per natt

Ingen mår bra av att få mindre sömn än 6 timmar per natt under en längre tid.



# Myter om sömn

*”Jag behöver åtta timmars sömn”*

*”Jag måste sova mer i natt för att ta igen sömnen jag förlorade igår”*

*”Om jag inte får sova ordentligt så kan jag inte fungera i morgon”*

*”Jag har inte sovit en blund”*



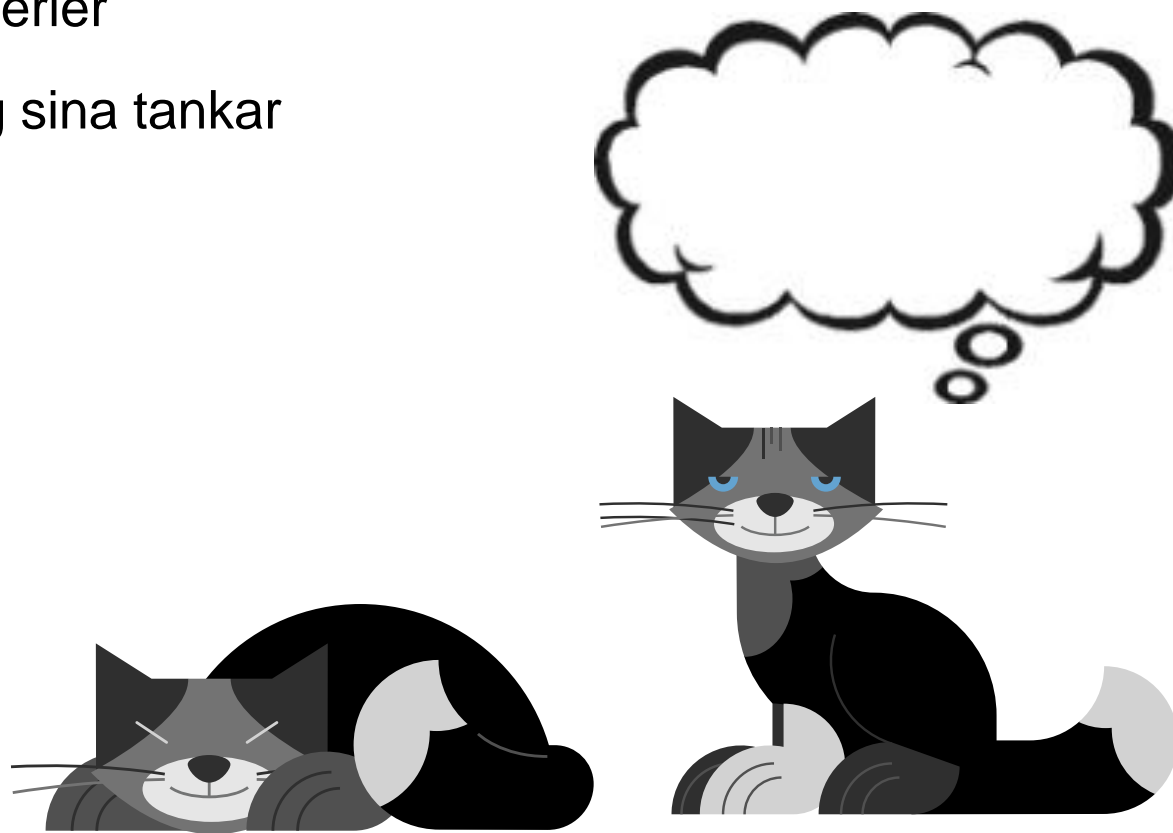
# Allmänna råd för en bättre sömn

- Ha ett regelbundet liv
- Sov inte på dagen för att kompensera nattens sömnbrist
- Vistas i dagsljus
- Motionera och var fysiskt aktiv
- Var lagom mätt vid sänggående
- Snarkning
- Undvik kaffe, alkohol och nikotin, de stör sömnen
- Koppla ner inför sömnen
- Varva ner innan du ska sova
- Bort med klockan
- Sängen – låt den vara en plats där du sover



# Tankarnas betydelse

- Tänk istället att det är normalt att sova dåligt ibland
- Hantera tankar som snurrar/grubblerier
- Några har nytta av att skriva av sig sina tankar



# Ett steg i taget till bättre sömn – steg 1



Vecka.....	Sön/Mån	Mån/Tis	Tis/Ons	Ons/Tors	Tor/Fre	Fre/Lör	Lör/Sön
Tid för sänggående							
Tid för uppstigande							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten?							
Har du vaknat under natten? <i>Antal gånger, hur länge var du vaken?</i>							
Använde du sömnmedel? <i>Ja eller nej</i>							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur har du sovit under natten? <i>1=mycket dåligt, 2=ganska dåligt, 3=varken bra eller dåligt, 4=ganska bra, 5=mycket bra</i>							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och hur länge?							

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							

Beskriv med en siffra hur du har känt dig under dagen.  
1=inte alls, 2=lite grand, 3=något, 4=ganska mycket, 5=mycket



# Exempel på ifylld sömndagbok



**SÖMNDAGBOK**

Vecka	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Tid för stängande	22 <sup>00</sup>	22 <sup>30</sup>	23 <sup>00</sup>	23 <sup>00</sup>	22 <sup>30</sup>	03 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>
Tid för uppställande	06 <sup>00</sup>	07 <sup>30</sup>	06 <sup>00</sup>	07 <sup>30</sup>	06 <sup>30</sup>	08 <sup>00</sup>	06 <sup>30</sup>
Hur lång tid tog det att sova?	3h	3h	4h	3h	4h	1,5h	?
Har du vaknat under natten? Antal gånger, hur länge var du vaken?	Ja 399/2	Nej	Ja 199 ?	Ja 199 ?	Nej	Nej	Ja 399 ?
Använde du sömnsmedel? Ja eller nej.	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Hur många timmar, minuter har du sovit?	ca 3-4h	6h	ca 2h	ca 4-5h	4h	5h	?
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra	1	3	2	2	3	3	1
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.  
1= lite då, 2= lite ganska, 3= riktigt, 4= ganska mycket, 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött	4	4	4	4	4	4	4
Orolig	3	2	2		2	1	3
Nedstämd	3	4	4		3	4	4
Okoncentrerad	4	4	4		4	3	4

- Skriv sömndagbok
- Tänk igenom hur sömnproblemen uppstått
- Granska dina sömnvanor

# Ett steg i taget till bättre sömn – steg 2



- Granska din dag
- Fundera igenom om det är något som blivit bättre
- Sömnproblem och stress
- Rör du dig tillräckligt?

# Ett steg i taget till bättre sömn – steg 3

## Sömnrestrektion

- Anpassa tiden i sängen
- Ha tålamod att hålla ut
- Har du inte somnat inom 30 min, gå runt i hemmet en sväng, prova att lägga dig för att sova igen



# Hur gick det?

- Tänk igenom din sömndagbok – fundera på vad som fungerade
- Ha en plan framåt om sömnproblemen återkommer – risksituationer



# Tips och övningar som kan hjälpa dig

## Lyssna för att somna

- Somna med Henrik <https://somnamedhenrik.se/>
  - Hypnos – guidad meditation <https://www.youtube.com/watch?v=1LfR9k9j3Ww>
  - Avslappning, scanning av kroppen <https://www.youtube.com/watch?v=sVU7vltVVYk>
  - Musik för att sova <https://www.youtube.com/watch?v=7Gq6L83fKyl>  
<https://www.youtube.com/watch?v=JLYIHSiAvdg>
- 
- Medveten närvaro, t ex övningen ”Jag här nu” <https://xn--jaghrnu-8wa.se/>

# Studenthälsan



Lena Söderhäll Gille, kurator  
kurator@hig.se



Marie-Louise Holmberg, kurator  
kurator@hig.se



Lisa Olsson, hälsovägledare  
halsovagledare@hig.se



Daniel Andersson, studentcoach  
studentcoach@hig.se



[hig.se/studiestod](http://hig.se/studiestod)



@higstudent

## Samtal

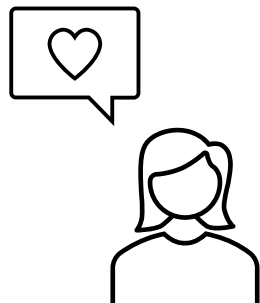
- Stödsamtal
- Hälsosamtal
- Hälsoprofilbedömningar
- Studiecoachande samtal

## STUDIEHJÄLPEN

Studieteknik, studieplanering och motivation

Föreläsningar, workshops och bokade samtal

[hig.se/studiehjalpen](http://hig.se/studiehjalpen)



**Tack för att du lyssnat!**

Lena Söderhäll Gille, studentkurator  
[lena.soderhall.gille@hig.se](mailto:lena.soderhall.gille@hig.se)