

”Kom igen – *stick*”

Jag – en pillertrillande sömnneurotiker

Isex år har jag knaprat sömntabletter. Mina sömnsvårigheter har varit så svåra att jag helt enkelt inte vågat låta bli. Det har stått mellan ett dagligt tablettintag eller en tillvaro som en sömn-drucken zombie.

Inte ens under semestrar eller helger har jag kunnat hålla mig ifrån min livboj.

Jag vet att man inte får samma kvalitet på sömnen. Men hellre det än ingen alls, har jag tänkt.

Jag vet att de är beroendeframkallande. Men aldrig hade jag trott att det skulle drabba mig. Och där befann jag mig nu.

Tabletterna bet helt enkelt inte längre. Jag resonerade med mig själv där jag låg med lakanet i en ångeststräng mitt i sängen. Det här måste få ett slut! På riktigt! Inga mer tabletter nu! Det jag behövde var en medicinfri hardcore-metod!

Som sömnneurotiker har jag redan prövat allt som går att uppbringa mot sömnstörningar. Mörkt i sovrummet (Tack – jag har mörkläggningsgardiner). Tyst i sovrummet (Jepp – jag prenumererar på mina specialtillverkade öronproppar). Avslappnings-cd i sängen (Hör jag en till panflöjt så slår jag nån på käften). Inget koffein på kvällen (Snyft, min enda kopp kaffe får jag till frukost). Förvisso bra råd allihop, men jag är uppenbarligen en svår nöt att knäcka.

Vad hade jag inte provat?

En snabb googling gav svaret: akupunktur.

Så jag ordnar en match: Tusentals år av Kinesisk läkekonst mot en inbiten pillertrillande sömnneurotiker.

Bring it on!
Jag vill inte vinna.



Gunilla Granqvist

gunilla.granqvist@aftonbladet.se



Dr Wang och Dr Li känner på min puls, ser på färgen på min tunga och ställer frågor om hur mina sömnproblem ser ut.

Vad: Akupunktur mot sömnproblem.

Var: Kinesisk Vårdcentral, Stockholm.

Tid: En timme.

Pris: 390 kr för akupunktur.
200 kr för örte.



Från vänster:
Dr Yanan Wang
Professor i traditionell kinesisk medicin med 34 års erfarenhet.

Dr Shouzhang Li
Professor i traditionell kinesisk medicin och neurologi med 31 års erfarenhet.

Så går det till: På den Kinesiska vårdcentralen känner Dr Yanang Wang och Dr Shouzhang Li länge på min puls, tittar på min tunga och pratar om mitt problem. De konstaterar att jag har en väldigt låg energinivå, vilket inte är så konstigt eftersom jag är – trött.

– Oroa dig inte, du kommer kunna sova igen.

Kör hårt ni bara, tänker jag, och lägger mig tillrätta på britsen.

Med åtta nålar strategiskt utplacerade på kroppen viljar jag bakom ett skynke medan en annan patient snarkar på andra sidan. Väggeklockan tickar. Tankarna far. Tiden går oändligt långsamt.

Femtio minuter senare står jag ute på gatan igen och känner mig som ett ufo. Avskärmat fjärran och väldigt lugn. Bubblan runt mig är så påtaglig att jag glömmer att se mig för när jag går över gatan.

Att det inte är någon quick-fix vet jag. Under några veckor kommer jag få akupunkturbehandling varannan dag. Jag har också fått med mig ett starkt örte anpassat för mig som ska förstärka effekterna av akupunkturen.

Nu ska här kickas sömntabletter. Och framför allt ska här sovas.

