

## EFTER TVÅ MÅNADER

### ”Psykologi för en sömnneurotiker”

**Jag sover bra!** Jag sover till och med jättebra!

Jag har knappt en dålig natt längre utan går och lägger mig i klar förväntning om att jag kommer att somna.

Och eftersom Dr Wang har sagt att problemen är över så har min förväntansångest helt enkelt ersatts med en självklar förväntan.

Klockren psykologi för en sömnneurotiker! Örtbrygden har jag slutat med för länge sen, men jag fortsätter att gå på akupunktur två gånger i månaden för att jag mår bra av det.

### Omdöme

### Akupunktur mot sömnproblem

**+** Akupunktur är en behandling helt utan biverkningar och den fungerade på mig, trots att jag trodde mig vara ett hopplöst fall.

Skeptikerna fnysar och kallar det placeboeffekt, men om så är fallet hoppar jag gladligen på placeboåtgädet alla dagar!

**-** Kostnaden. Eftersom jag gick varannan dag på behandling blev det rätt dyrt för mig, men sen var jag också en svår nöt att knäcka.

För andra kanske det inte krävs lika lång behandlingstid.

## 3 andra sömnmetoder

### Hypnos

Hypnosterapi består av avslappningsövningar med hjälp av djupandning och föreställningsövningar i transtillstånd. Patienten får lära sig metoder för att på egen hand hantera de tankar som dyker upp vid läggdags.

Vill du prova hypnos hemma finns böcker med avslappningsövningar, till exempel ”I can make you sleep” av den brittiske hypnotisören Paul McKenna.

### Sömnrestriktion

Kortfattat går sömnrestriktion ut på att man under en tid **medvetet begränsar sömnen**, för att sedan öka på bit för bit så att man ”lär” kroppen att sova när tillfälle ges.

En annan del inom KBT går ut på **stimuleringskontroll**, vilket innebär att man ”lär” kroppen att sängen är förknippad med sömn, och inte med att till exempel titta på teve.

Det finns flera sömnprogram på nätet med kognitiv beteendeterapi du kan prenumerera på.

[www.somnprogrammet.se](http://www.somnprogrammet.se)

### Melatonin

Melatonin är ett **hormon** som finns naturligt i kroppen och är ett av världens mest sålda tillskott. I Sverige heter preparatet Circadin och **kan nu fås på recept**. Det finns inga kända biverkningar, och det är heller inte beroendeframkallande.

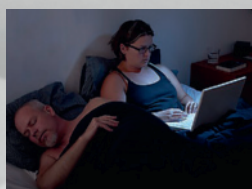
dags, det kan hålla dig vaken halva natten. Ät hellre en banan eller en bit ost. De innehåller aminosyran tryptofan som vi bara kan tillgodogöra oss från kosten och reglerar dygnsrytmen. Kaffe är naturligtvis a big no no! Coca cola, svart eller grönt te liksom.

**7 Ta inte med dig jobb** till i sängen. Det kan få dig att bli pigg. En bra sinnebild när något bekymrar dig kan vara att stoppa alla tankar i

en säck som du hänger ut genom fönstret. Där kan den gott hänga medan du sover. Du kan plocka in den i morgon när du vaknar.

### 8 Släng ut tv och dator

från sovrummet. I sängen ska du sova. Den andra tillåtna aktiviteten är sex. Det kan låta kategoriskt, men sovrummet måste få vara en fredad zon ämnad för vila.



Jobba inte i sängen!

**9 Ha det svalt** i sovrummet på natten. Om du känner dig lite frusen är det bättre att skaffa ett varmare täcke eller en pyjamas.

### 10 Ett mörkt

sovrum är A och O. Tänk på att ljus tränger in i dina ögon trots att de är stängda. Investera i ett par riktiga mörkläggningsgardiner. De håller sovrummet mörkt även under årets ljusaste månader.

**11 Ha så tyst** som möjligt. Om grannarna stökar kanske det är läge att möblera om eller skaffa några akustikfällor. Använd öronproppar i värsta fall. Apoteket har bra proppar i silikon som formar sig efter ytterörat utan att skava.

### 12 Se till att du har en skön

säng. Det behöver inte kosta skjortan. Sover du oftast på rygg, på magen eller på sidan? Med den informationen kan varje sängförsäljare värd namnet plocka fram en modell som högst troligt passar dig.

Ät banan för tryptofanets skull.