

# ”Jag somnar på *en kvart*”

## VECKA 1

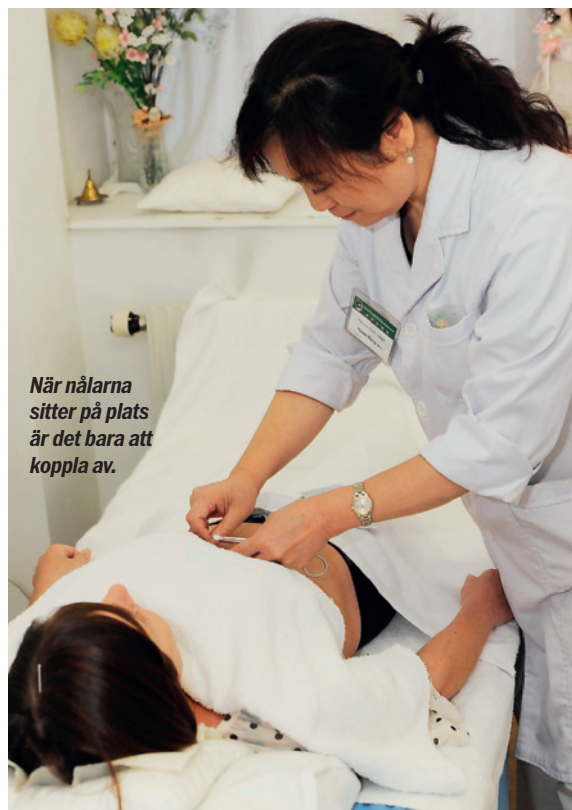
”Jag måste trappa ned mina tabletter”

**Orolig som jag är** över att inte kunna sova fortsätter jag med mina sömntabletter OCH går på akupunkturbehandlingar. Eftersom jag ätit sömntabletter i sex år tänker jag trappa ned successivt. Jag märker dock fort att jag somnar betydligt snabbare när jag går och lägger mig. Det starka örttet är lite tufft att få i sig de första dagarna, det är som sagt ingen snäll Earl Grey, utan en stark, koncentrerad brygd!

## VECKA 2

”Känner mig piggare och gladare”

**Nedtrappningen** har börjat. Den här veckan lyckas jag halvera min medicinering och sover bra ändå. Känner mig också betydligt piggare och gladare på dagarna. Kommer på mig själv med att brista ut i James Browns ”I feel good”. Mina arbetskamrater undrar vad det är jag har i min tetermos egentligen... Som grädden på moset lyckas jag under helgen sova utan några tabletter alls. Det har inte hänt de senaste sex åren. Börjar till och med tycka att örttet är riktigt gott.



När nålarna sitter på plats är det bara att koppla av.

## VECKA 4

”Små piggas sätts fast med plåster i mitt öra”

**Ok. Första natten** helt utan tabletter går sådär. Andra natten försöker jag, men drabbas av lätt panik då jag inte somnar tillräckligt fort.

Jag resignerar och trycker i mig en fjärdedels tablett. Dr Wang förstår nu att här krävs lite extra, så hon ger mig även öronakupunktur utöver min vanliga. Små piggas sätts fast i mitt öra med en bit plåster. När jag känner att jag har svårt att somna ska jag helt enkelt trycka lite lätt på piggarna.

Kanon, tycker jag, trycker och slocknar på en kvart samma kväll.

## VECKA 3

”Det sitter bara i ditt huvud”

**Likt en junkie** står jag nu och delar pillret i fyra delar. Men det är en stor framgång! Jag börjar förstå hur stor psykisk makt tabletterna har haft över mig, för den här dosen kan

rimligtvis inte påverka mig så mycket.

Dr Wang ler förstående när jag förklarar att jag måste trappa ner och lirka med mig själv. Vid det här laget tycker hon att jag kan kasta

sömntabletterna.

– Det sitter bara i ditt huvud, säger hon.

Jo, jag vet. Jag har försökt finta mig själv massor med gånger, men jag kommer ju alltid på mig.

# 12

steg till  
**bättre**  
sömn

**1 Gå upp i vanlig tid** även om du sovit dåligt. Det gör att du inte kommer ur dygnsrytmen. Har du haft en bedrövlig natt är det alltid bättre att hålla igång under dagen. Chansen att du somnar kommande kväll är då betydligt större.

**2 Ta långpromenader** på förmiddagen om du har möjlighet. Det kan hjälpa dig att somna på kvällen genom att hålla din biologiska klocka rätt ställd.



Gå upp i vanlig tid.

**3 Motionera regelbundet.**

Det kan räcka med promenader. Det ger dig också tiden att bearbeta dagen och undvika att ta med dig tankar till kudden. Gillar du att träna hårt bör du inte göra det för nära sängdags då det gör det svårare att varva ner.

**4 Sänk aktivitetsnivån** någon timme innan du går till sängs. Den tiden kanske du inte ska ägna åt stora problemlösningar. Tänd några ljus och

**Det här kan du göra själv**

förbered kroppen för den kommande vilan.

**5 Gå och lägg dig** vid ungefär samma tid varje kväll. De flesta

ta av oss vill vara uppe lite längre på helgerna. Priset du får betala är en mini-jetleg natten mellan söndagen/måndagen och det kanske det är värt? Känn dig trygg med att du kommer somna måndag kväll eftersom du är extra trött.

**6 Ingen kan somna** hungrig, men **6** skippa stora måltider innan säng-