

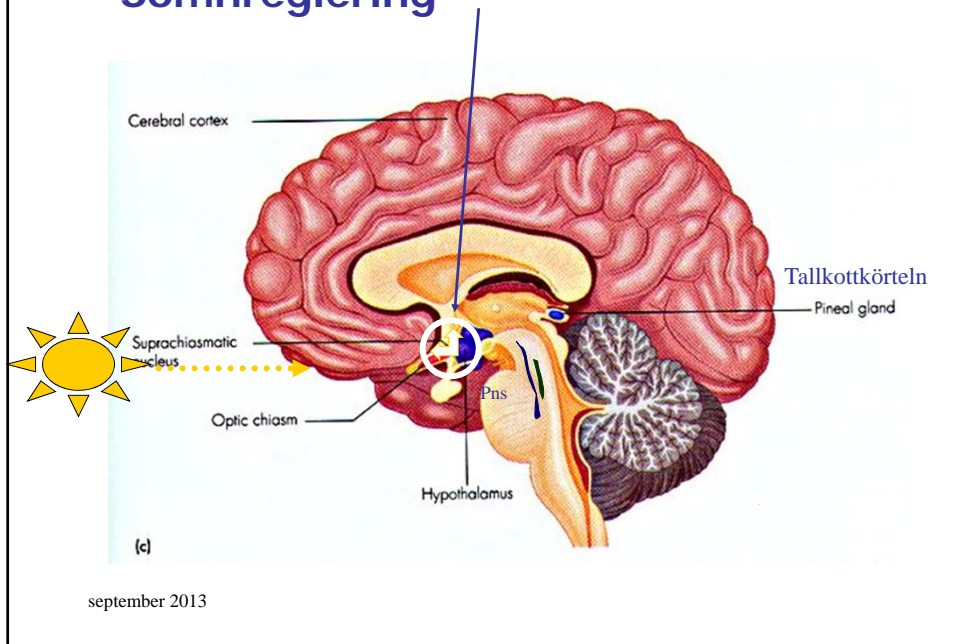
## Återhämtningsstrategier när de behövs som bäst



Mirjam Ekstedt, Stockholm  
070-31 85 691,  
[mirjam.ekstedt@ki.se](mailto:mirjam.ekstedt@ki.se)

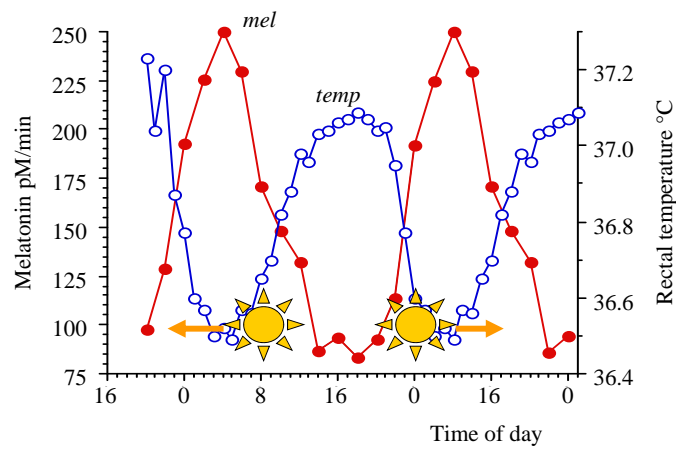


## Sömnreglering



## Dygnsrhythmen

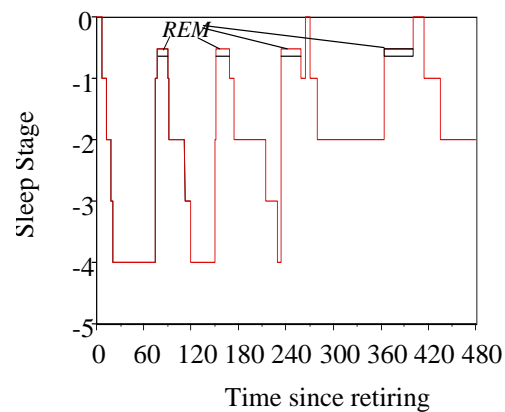
ljuset justerar klockan



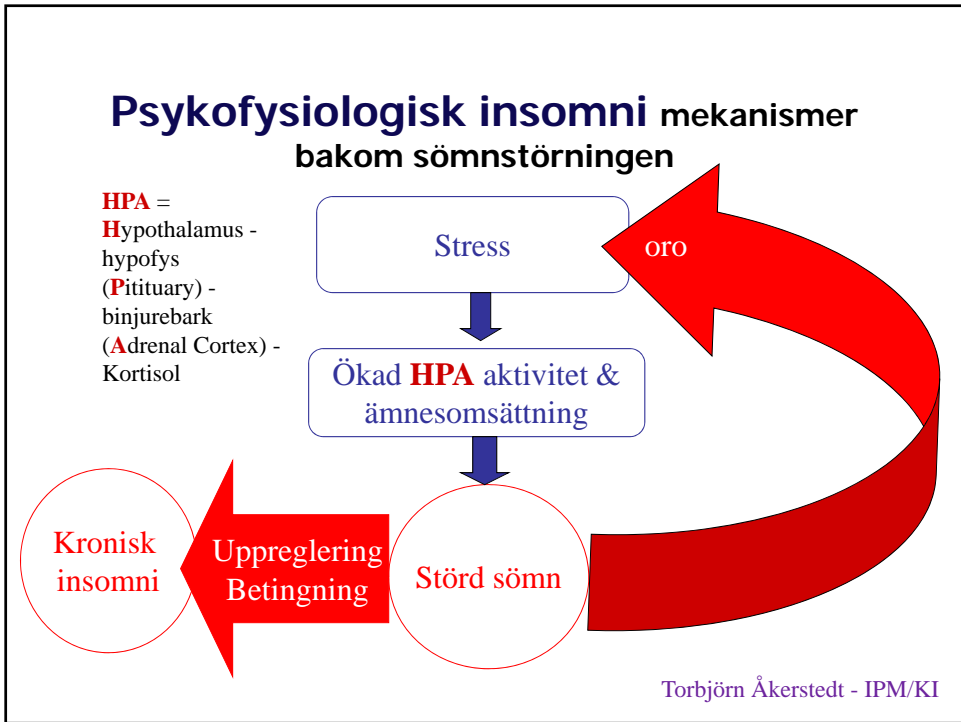
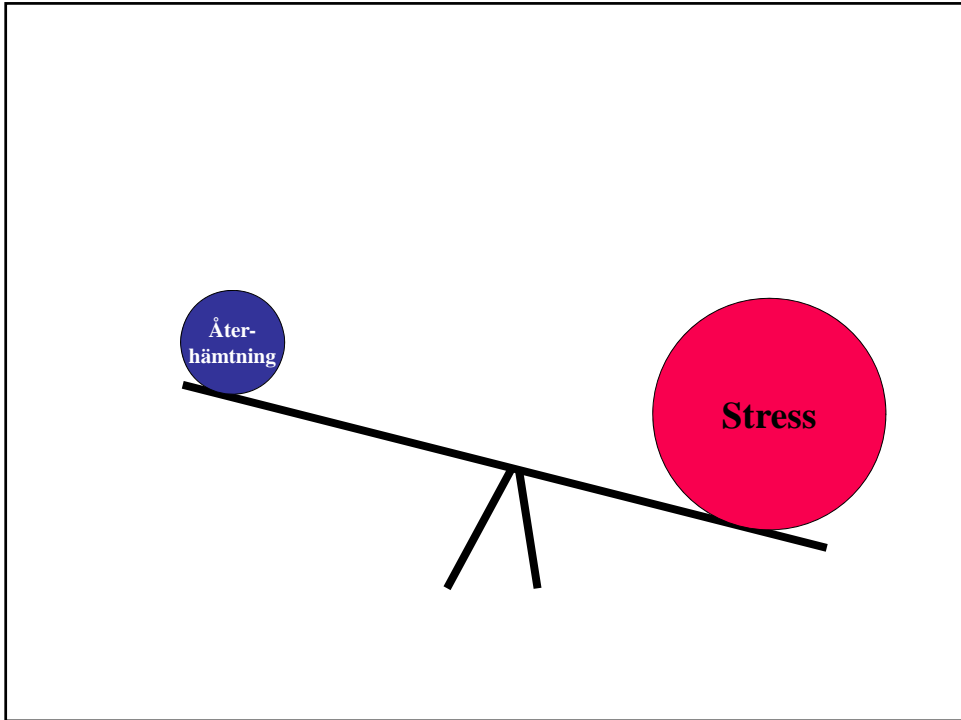


- ⌚ Ljus behövs varje dag för att "ställa klockan" (en halvtimme räcker)
- ⌚ Melatonin trycks ned av starkt ljus
- ⌚ Du blir piggare/gladare
- ⌚ Ljus på morgonen gör dig till morgonmänniska
- ⌚ Ljus på kvällen gör dig till kvälls/nattmänniska

## Sömnens förlopp

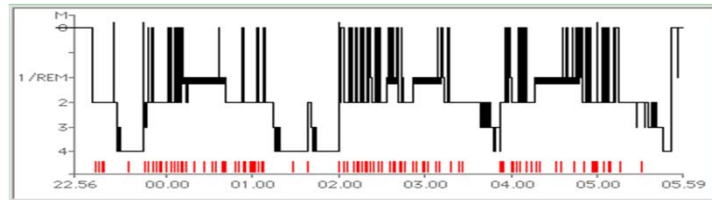


september 2013

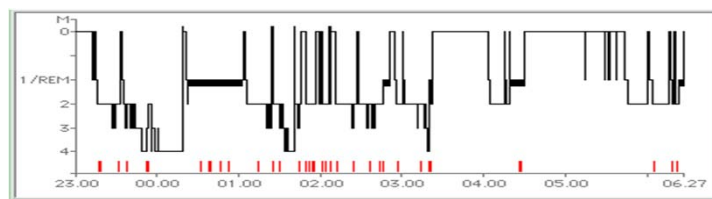


## Störd sömn

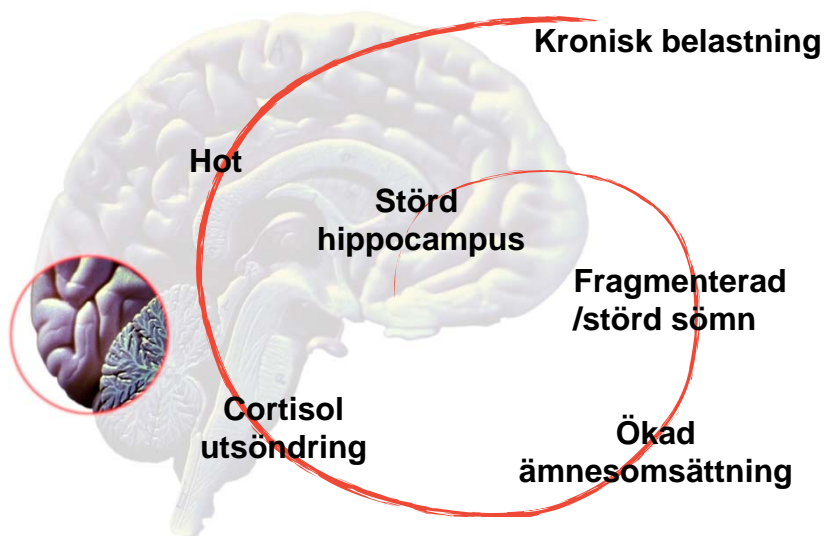
Frekventa arousals och uppvaknanden



Insomniker - med långa vakenhetsperioder



## Stress spiralen



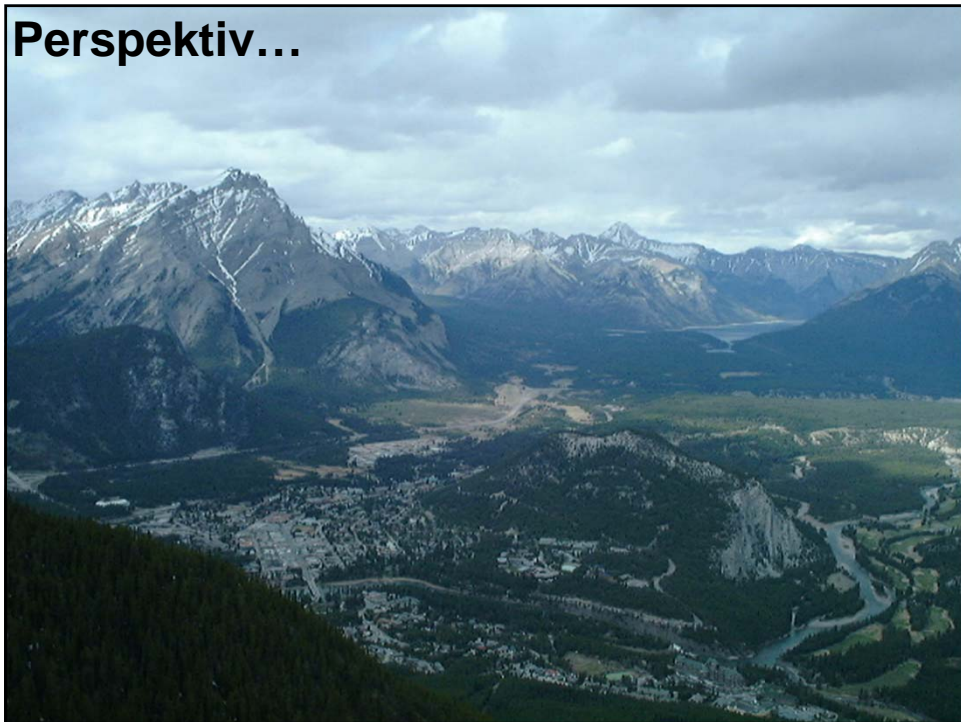
STÖD



Att ha mod att säga: **STOPP!**  
- jag klarar inte mer just nu!

september 2013

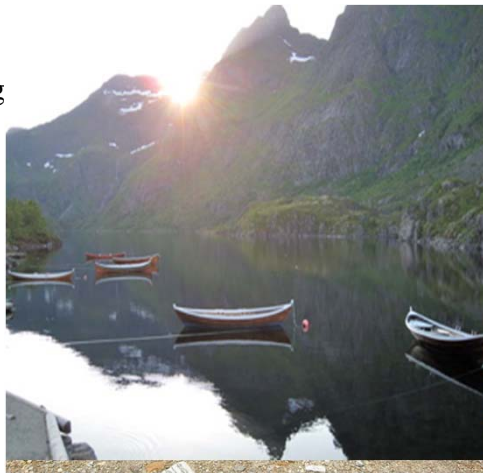
Perspektiv...



## VILA – och att vara i nuet

Harmoni i tanke-känsla-handling

- Naturen
- Hängmattan/soffloppet
- Läsa, Lyssna på musik
- Skapande aktivitet
- Utmaningar
- "Bara vara"
- Fysisk aktivitet - Främjar sömn



september 2013

## Acceptans

- Innebär INTE att jag tycker om det som händer, eller att jag vill fortsätta att ha det så...
- Men det innebär att jag ser och erkänner tillvaron som den ÄR - ändrar det jag kan ändra - och lämnar det jag inte kan göra något åt.

Acceptans kan beskrivas som en expansion  
- att göra plats

## När sömnen sviker...



BAUER BOK

## "Sömnreceptet"

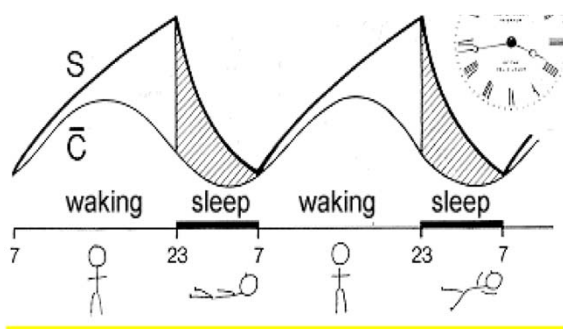
### 1. Sömnbehov

Vakenhet bygger upp sömnbehovet  
Kvalitet på tidigare sömn

### 2. Tiden på dygnet

dygnsrytm  
morgon/kvällsmänniska

### 3. Stress-/aktiveringsnivå





## Analys - med hjälp av "sömnreceptet"

### Stärka sömnbehovet

Vakenhet, Sömnvanor, rutiner,  
Tid i sängen, tupplurar

### Stärka dygnsrytmen

Sänggåendetider  
Morgon/kvällsmänniska  
Ljus

### Sänka aktiveringsnivån

Yttre stimuli: ljus, buller, värme  
Inre stimuli: uppvarvning, krav, oro, stress  
Beteende: kost, alkohol, kaffe, rökning  
Fysisk aktivitet, fritid, social situation

