

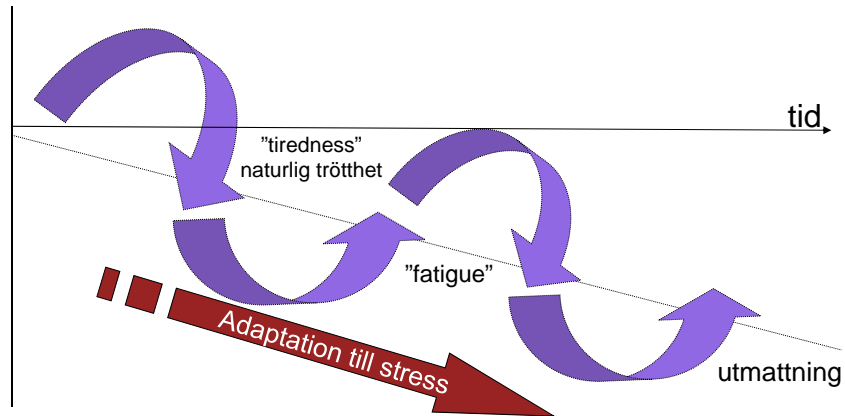
Återhämtningsstrategier  
när det behövs som bäst

Mirjam Ekstedt, Ssk, docent  
070-31 85 691,  
mirjam.ekstedt@ki.se





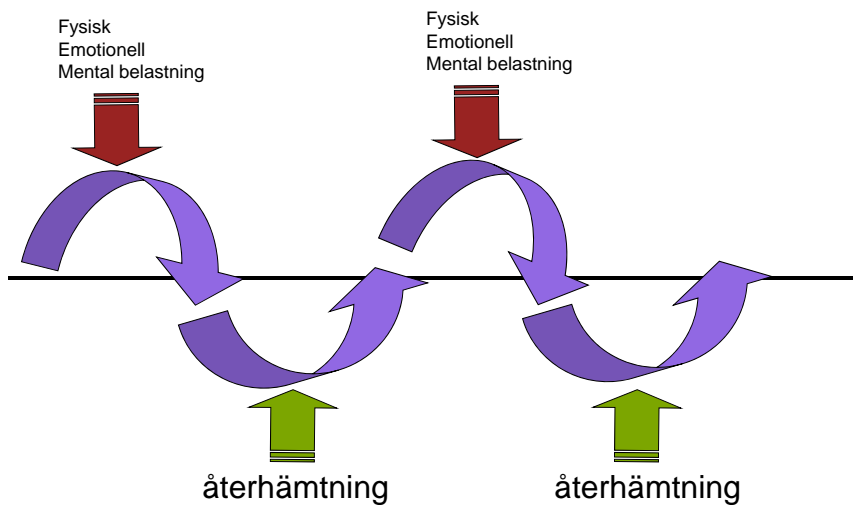
Kronisk trötthet utvecklas genom bristande adaptation till krav som överstiger individens resurser  
- och med tiden som avgörande faktor



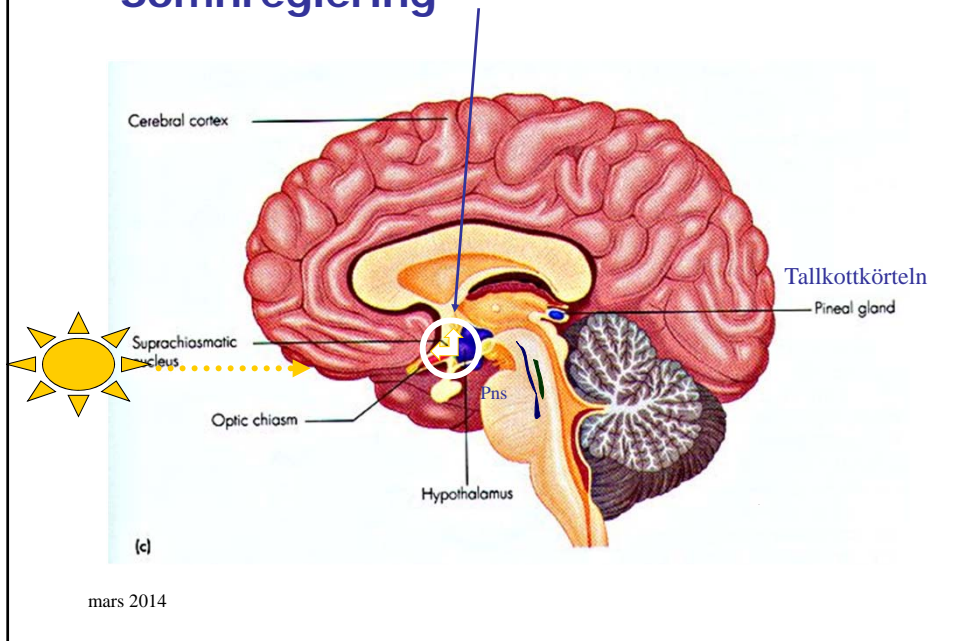
Olsson, 2007, 2008

## Funktionell återhämtning

aktiviteter som bidrar till normalisering av de fysiologiska stressregleringssystemen efter en period med hög ansträngning

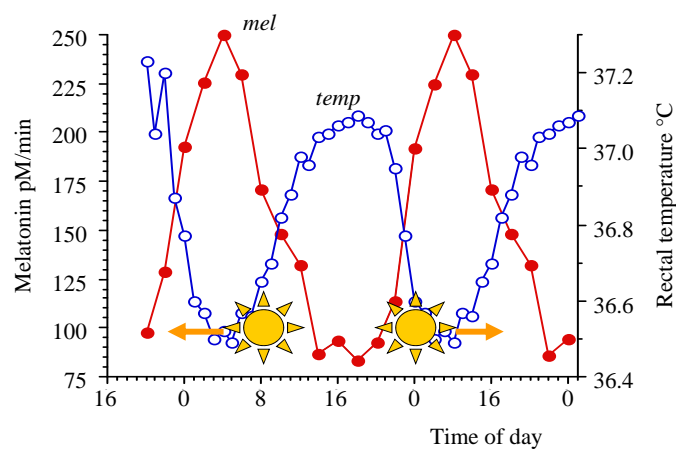


## Sömnreglering



## Dygnsrhythmen

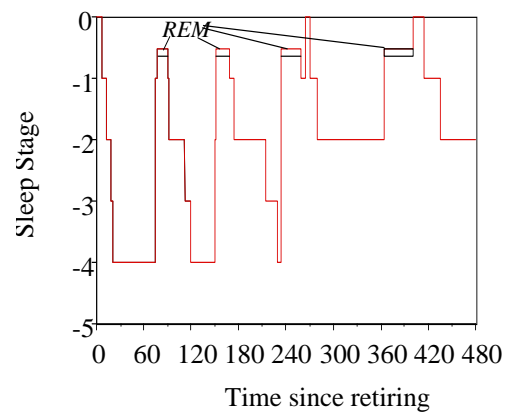
ljuset justerar klockan





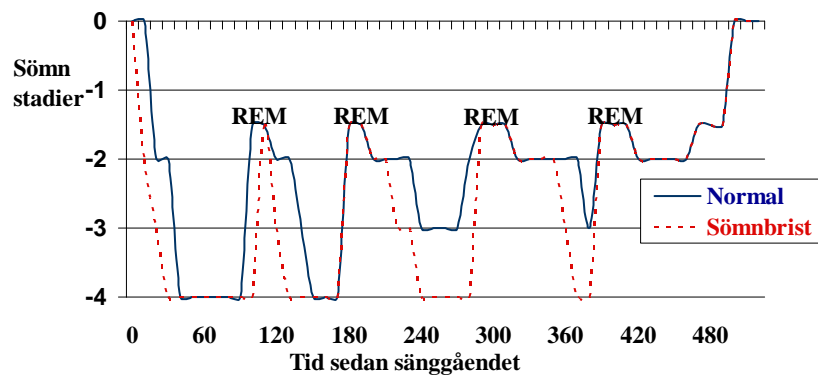
- ⌚ Ljus behövs varje dag för att "ställa klockan" (en halvtimme räcker)
- ⌚ Melatonin trycks ned av starkt ljus
- ⌚ Du blir piggare/gladare
- ⌚ Ljus på morgonen gör dig till morgonmänniska
- ⌚ Ljus på kvällen gör dig till kvälls/nattmänniska

## Sömnens förlopp



mars 2014

## Återhämtning efter sömnbrist



mars 2014

## Sömn och stress

Avverkad stress förbättrar sömnen

- sömnen blir djupare ju mer man använder hjärnan

Problemet är morgondagens stress

- den påverkar sömnen negativt
- negativ förväntan och åltande

# STÖD



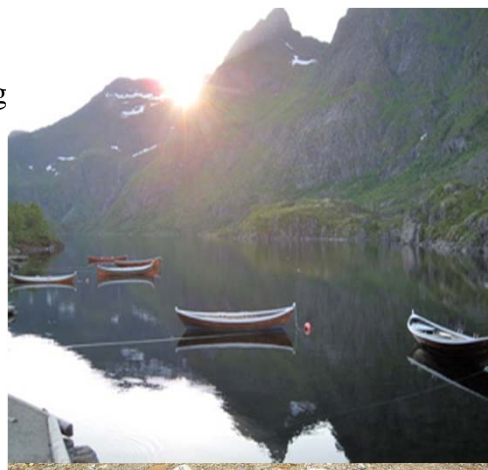
Att ha mod att säga: **STOPP!**  
- jag klarar inte mer just nu!

mars 2014

# VILA

Harmoni i tanke-känsla-handling

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



mars 2014

## 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"

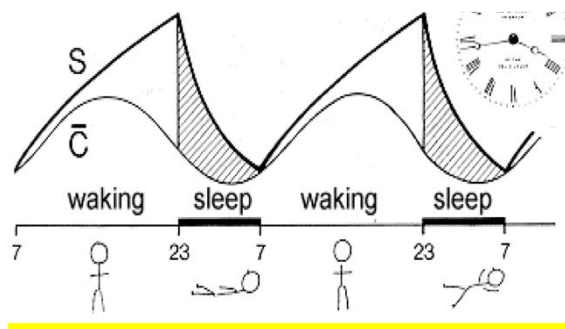
### 1. Sömnbehov

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

