

*Tips för
bättre Sömn
vid Trauma
relaterade
tillstånd*

vidtraumamottagning.se

Här har vi samlat
**värdefulla tips för bättre
sömn.** Det som fungerar
kan variera från person till
person, och ibland hjälper
något – ibland inte.
Det viktigaste att komma
ihåg är att **all sömn är
värdfull**, oavsett när den
sker. Att ha en "rättvänd"
dygnsrytm är inte alltid
det viktigaste – **får du inte
till sömnen på natten, kan
sömn på dagen vara
ovärderlig.**

Innehåll

sida

- 1* SÖMN OCH SÖMNSVÅRIGHETER VID TRAUMATISERING
- 3* SÖMNHYGIEIN – GRUNDEN FÖR BÄTTRE SÖMN
- 5* SÄRSKILDA SÖMNTIPS VID PTSD OCH TRAUMATISERING
- 6* KOST OCH SÖMN VID TRAUMATISERING
- 8* FYSISK AKTIVITET OCH SÖMN
- 10* TRAUMAANPASSAD YOGA FÖR SÖMN
- 12* SÖMNTIPS – CHECKLISTA
- 13* FÖRÄNDRINGARNA SOM HJÄLPER MIG

Sömn och sömnsvårigheter vid traumatisering

Många som har upplevt trauma kämpar med sömnproblem. Sömnsvårigheter kan innebära svårigheter att somna, uppvaknanden under natten, mardrömmar eller en känsla av att aldrig vara riktigt utvilad. Vid traumatisering är det vanligt att kroppen förblir i ett 'hotläge' även på natten, vilket kan leda till att hjärnan har svårt att varva ner och gå in i djupsömn.





Hur påverkar trauma vår sömn?

Ur ett neurobiologiskt perspektiv

Ur ett neurobiologiskt perspektiv påverkar trauma hjärnans stressreglering. Amygdala, hjärnans "larmsystem", blir överaktiv och signalerar fara även när ingen verklig fara finns. Samtidigt kan prefrontala cortex, som hjälper oss att reglera känslor och bedöma hot, fungera sämre. Trauma påverkar också hippocampus, som är viktig för minnesbearbetning och förmågan att skilja mellan nu och då. Detta kan leda till att traumatiska minnen återupplevs starkare på natten, vilket bidrar till mardrömmar och sömnfragmentering.

.

Vad är melatonin och hur påverkar det sömn?

Melatonin är ett hormon som styr kroppens dygnsrytm och hjälper oss att somna. Det frisätts i hjärnan när det blir mörkt och signalerar till kroppen att det är dags att vila. Samtidigt sänks kroppstemperaturen och hjärnans aktivitet minskar, vilket gör oss tröttare. Melatonin påverkar även immunförsvaret och har en lugnande effekt på nervsystemet, vilket bidrar till djupare och mer återhämtande sömn.

Vid traumatisering påverkas melatoninproduktionen genom ökade stresshormoner, förändrad dygnsrytm och ett ständigt aktivt "kamp-och flyktsystem". Tipsen som följer i detta häfte kan hjälpa till att återställa detta.



03

—*Sömnhygien*—
*Grunden för
bättre sömn*



Sömnhygien - grunden för bättre sömn

Regelbundna sovtider

Försök att lägga dig och gå upp vid samma tid varje dag då en regelbunden dygnsrytm lär kroppen när det är dags att sova och vakna.

Mörkt och svalt sovrum

Hjärnan kopplar mörker till melatoninproduktion, vilket främjar sömn. Kroppen sänker naturligt sin temperatur på kvällen, vilket även det ökar melatoninproduktion. Ett kallt sovrum kan därför hjälpa denna process.

Undvik skärmar före sänggåendet

Blått ljus från skärmar kan störa kroppens dygnsrytm då det hämmar melatoninproduktionen. Sociala medier, spel och filmer ökar också aktiviteten i hjärnan.

Undvik koffein och nikotin på kvällen

Koffein och nikotin stimulerar nervsystemet och ger en ökad aktivitet i kroppen en längre tid än vi tror.

Avslappnande kvällsrutiner

En lugn aktivitet innan läggdags, t.ex. läsning eller lätt stretching, kan signalera till kroppen att det är dags att sova.

Särskilda sömntips vid PTSD och traumatisering

Skapa en trygg sovmiljö

Gör ditt sovrum till en mysig och trygg plats. Använd till exempel en nattlampa eller positionera sängen så att du känner dig trygg.

Använd groundingtekniker vid uppvaknanden

Ha en lugnande doft, ett foto av någon du litar på eller en sten att hålla i bredvid sängen för att påminna dig om att du är här och nu.

Om du får mardrömmar

Pröva Imagery Rehearsal Therapy (IRT) genom att föreställa dig en ny, mindre skrämmande version av mardrömmen under dagen. Upprepa den nya versionen mentalt varje dag i några minuter för att träna hjärnan att ersätta den skrämmande drömmen med en tryggare berättelse.

Progressiv muskelavslappning

Att spänna och slappna av olika muskelgrupper kan hjälpa kroppen att släppa spänningar inför sömnen. Du kan också prova lugn andning eller mjuka huvudrörelser. Guidade övningar hittar du på vår YouTube-kanal; Vida Traumamottagning.

Trygghetsövningar innan sänggående

T.ex. att hålla om en kudde eller ett gosedjur, lyssna på en trygg röst eller ha en "säkerhetsfilt".

Förbered hjärnan på vila

Prata lugnande med dig själv om att det är dags att sova och att det är okej att vila.

Skriv ner påträngande tankar innan läggdags

Att skriva ner de snurrande tankarna kan minska risken för att tankarna blir överväldigande när du lägger dig.

*Kost och
sömn vid
traumatiser
ing*



Kost och sömn vid traumatisering

Kosten påverkar sömnkvaliteten, särskilt vid trauma och stress. Genom att välja rätt livsmedel kan du stödja kroppens naturliga sömnprocesser.

Fördelaktiga livsmedel för bättre sömn

KOMPLEXA KOLHYDRATER

Stabiliserar blodsockret och främjar avslappning.

Fullkornsprodukter (havregryn, quinoa, fullkornsbröd), sötpotatis, baljväxter.

MAGNESIUMRIKA LIVSMEDEL

Har en lugnande effekt på nervsystemet.

Spenat, avokado, nötter och frön (särskilt mandlar och pumpafrön), mörk choklad (med mätta)

TRYPOFANRIKA LIVSMEDEL

Bidrar till produktion av serotonin och melatonin.

Kalkon, kyckling, ägg, mandlar, pumpafrön, bananer, ost, yoghurt.

ATT UNDVIKA FÖR BÄTTRE SÖMN

Koffein och nikotin stimulerar nervsystemet och kan försvåra insomning.

Alkohol kan ge yttlig och orolig sömn.

Tunga måltider sent på kvällen kan orsaka matsmältningsproblem och störa sömnrytmen.

Att anpassa kosten kan hjälpa kroppen att varva ner och skapa bättre förutsättningar för återhämtande sömn.



Fysisk Aktivitet och Sömn

Fysisk Aktivitet och Sömn

Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar sömnkvaliteten genom att

- Reglera stresshormoner och minska ångest.
- Förbättra kroppens temperaturreglering, vilket gör att vi naturligt blir tröttare på kvällen.
- Främja frisättningen av serotonin och endorfiner, som bidrar till bättre sömn.

Lågintensiv träning som promenader eller yoga på kvällen kan vara särskilt hjälpsam. Däremot kan högintensiv träning för sent på kvällen vara uppiggande.

Traumaanpassad Yoga för Sömn

Traumaanpassad yoga (TAY) är en metod som kan hjälpa personer med trauma att hitta trygghet i kroppen och förbättra sömnen.

Forskning visar att yoga kan:

- Sänka stressnivåerna genom att aktivera det parasympatiska nervsystemet.
- Öka kroppskänedom och förbättra känslan av trygghet i kroppen.
- Hjälpa vid dissociation genom att skapa en trygg kontakt med kroppen på ett icke-hotfullt sätt.

Lugna, långsamma rörelser och andningsövningar före sänggående kan vara ett bra sätt att signalera till kroppen att det är dags att varva ner.

På nästa sida finner du en sekvens med gynnsamma yogaövningar från TAY som du med fördel kan göra inför sänggående. Du kan också hitta yogasekvens på vår YouTube-kanal; [Vida Traumamottagning](#).



Yoga innan läggdags



Sätt dig ned en liten stund och massera området runt pannan, ögonen, käken och nacken. Sitt sedan med pannan mot knyten hand en liten stund, slappna av i magen och ta några långsamma andetag in genom näsan och långt ut via munnen med ett haaa ljud.



Landa mot marken, lägg en hand mot magen och en mot bröstkorgen. Känn andetaget under händerna. Cyklisk andning: Andas in i två steg via näsan, pausa lite kort andas sedan ut via munnen. Upprepa 5 gånger.



Ryggradsövningar. Ha fötterna ca: höftbredd isär, andas in och svanka med ryggen, andas ut tryck ryggen nedåt mot marken. Repetera 3-5 gånger.



Broposition. Tryck armarna ned mot marken på sidan av kroppen och lyft upp höften, stanna så länge du orkar för att trötta ut benen, andas långsamt.



Hamstringstretch. Lyft benen och sätt händerna på baksidan av låren eller använd en handduk för att hålla runt benen som på bilden. Stanna här ca 2 minuter. Andas långt ut via munnen för att släppa på spänningar.



Vila benen upp på en stol eller på sängkanten, stanna här en liten stund för att vila ryggen.



Massera ryggen, gunga sida/sida.



Ryggradsvridning ca 1 minut på varje sida



Liggande vila -
Lägg dig i sängen och andas in i händerna eller mot ett mjukt lite tyngre föremål på magen. Känn hur du lyfter händerna/ föremålet på inandningen Du kan räkna andetaget: andas in 4 andas ut 6 eller 8
Stanna här 5- 10 minuter.
Gå igenom kroppen och känn om du kan släppa på spänningar från ansiktet ned till händer och fötter.

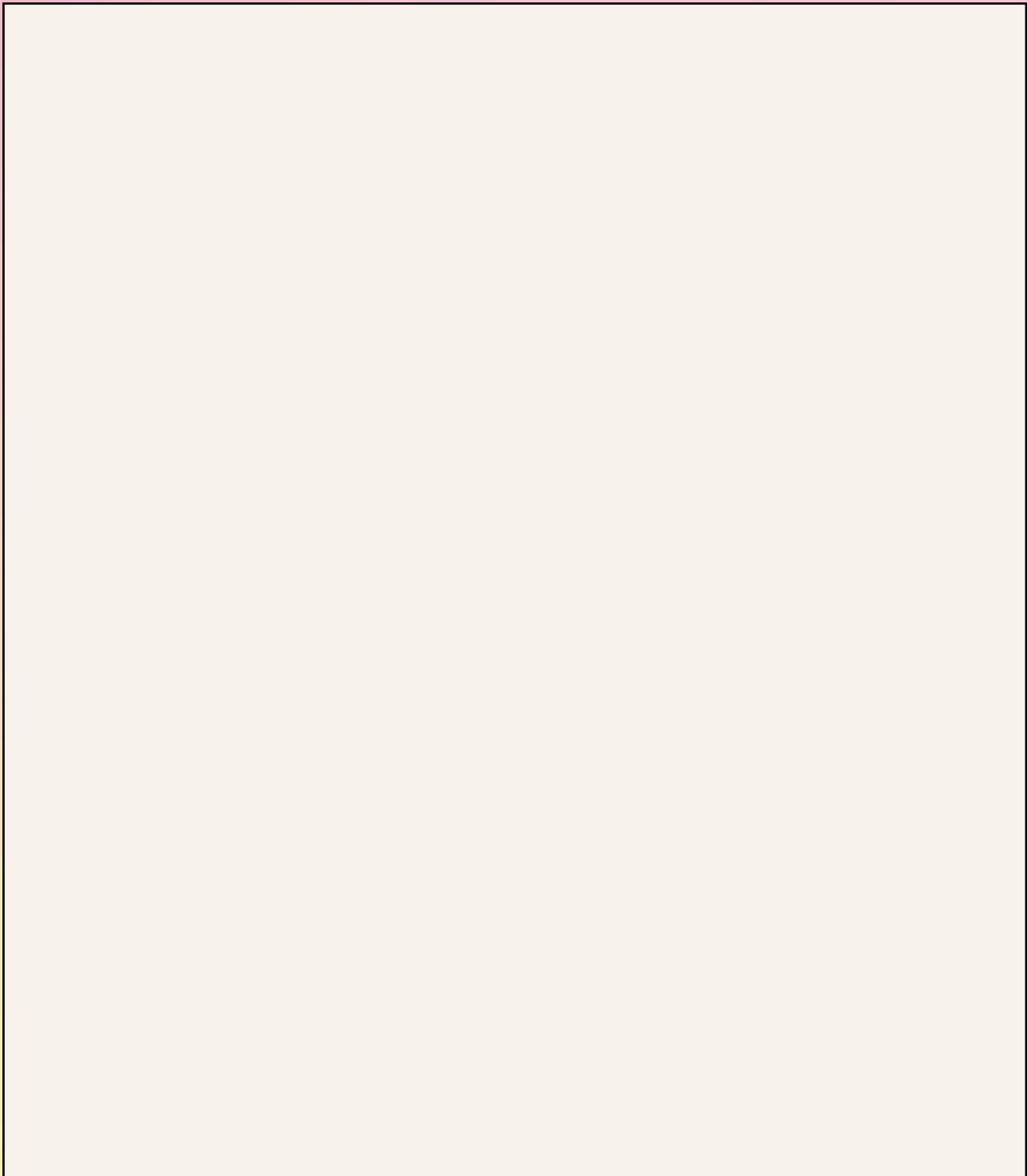
Sömntips – Checklista

Denna checklista kan hjälpa dig att hålla koll på vilka strategier du har testat för att förbättra din sömn. Bocka i rutorna efterhand som du provar olika tips och se vad som fungerar bäst för dig.

- Jag har försökt lägga mig och vakna vid samma tid varje dag.
- Jag har anpassat mitt sovrum för att vara mörkt och svalt.
- Jag har undvikit skärmar minst en timme innan läggdags.
- Jag har undvikit koffein och nikotin på kvällen.
- Jag har skapat en avslappnande kvällsrutin, t.ex. läsning eller stretching.
- Jag har försökt göra min sovmiljö mysig och trygg, t.ex. genom en nattlampa eller kuddar.
- Jag har använt groundingtekniker vid uppvaknanden, t.ex. en doft, ett foto eller en sten.
- Jag har testat Imagery Rehearsal Therapy (IRT) för att omforma mardrömmar.
- Jag har provat progressiv muskelavslappning innan sänggående.
- Jag har gjort långsamma rörelser och andningsövningar för att lugna nervsystemet.
- Jag har använt en trygghetsövning, t.ex. att hålla en kudde eller lyssna på en trygg röst.
- Jag har förberett hjärnan på vila genom att prata lugnande med mig själv.
- Jag har skrivit ner påträngande tankar innan läggdags för att lugna sinnet.
- Jag har provat att anpassa min kost för att förbättra min sömn.
- Jag har varit fysiskt aktiv under dagen för att förbättra min sömn.
- Jag har testat lågintensiv träning som promenader eller yoga på kvällen.
- Jag har provat Traumaanpassad yoga för att hjälpa min kropp att slappna av.

Förändringarna som hjälper mig

Här kan du skriva de förändringar du gjort, som du upplevt hjälpa dig.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on changes that have helped them. The box occupies most of the page's vertical space.

SOV GOTT

VIDA TRAUMAMOTTAGNING

WWW.VIDATRAUMAMOTTAGNING.SE

KONTAKT@VIDATRAUMAMOTTAGNING.SE

