

## KURATORN TIPSAR OM...



Hej!

Här kommer en hälsning från skolans kurator och skolsköterska  
Eva-Lotta Svensson.

Jag har sammanställt några av de vanligaste bekymmer, som gör att man söker sig till mig för samtal. Jag är leg. sjuksköterska och certifierad samtalsterapeut.

För min del var det en femårig utbildning, och jag är certifierad inom Lösningfokuserad samtalsterapi genom det europeiska certifieringsorganet IASTI (International Alliance of Solutionfocused Therapy)

Jag har också studerat teologi och livsåskådning i många år.

När Du kommer till mig så är det Du som bestämmer vad Du vill prata om.

Jag har tystnadsplikt.

Sedan 1993 har jag yrkesmässigt arbetat med livsnära samtal.

Boka tid genom att maila, eller ringa/smsa.

Mitt rum finns i expeditionshuset.

Välkommen !

Mina kontaktuppgifter:

[eva-lotta.svensson@rjl.se](mailto:eva-lotta.svensson@rjl.se)

Mobil tel/sms: 072-731 81 93

Detta är vanliga bekymmer (utan inbördes ordning) när man söker sig till mig:

- NPF – Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Panikångest
- Att stilla din ångest för stunden – tips och råd
- PTSD – Posttraumatiskt stressyndrom
- Dystymi
- Social fobi
- Sömnsvårigheter
- Avslappning – Avslappningsövningar
- Sorg
- Existentiella och andliga reflektioner och frågor
- Lästips!

## **NPF Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar**

### **Var och en som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning är unik**

Att ha en funktionsnedsättning är olika för olika personer. Det som du upplever som en svårighet eller styrka behöver inte en annan person med samma diagnos göra och så vice versa.

### **Att ha en funktionsnedsättning innebär ofta att du har olika svårigheter i vardagen**

Kanske har du svårt med att läsa, koncentrera dig eller att komma ihåg saker. Hur stora dina svårigheter är eller blir beror på vilka anpassningar och vilken hjälp du får. Rätt anpassat stöd kan göra stor skillnad i din vardag!

### **NPF är ett samlingsnamn för flera diagnoser**

ADHD är ett exempel på en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Den är också en av de vanligaste. Man räknar med att cirka 5 procent av befolkningen i Sverige har ADHD. Andra diagnoser som ryms inom begreppet NPF är autismspektrumtillstånd (ASD), språkstörningar, intellektuella funktionsnedsättningar, dyslexi och dyskalkyli, Tourettes syndrom och tics. Det är vanligt att en och samma person har flera av de här funktionsnedsättningarna.

## **NPF är något som man föds med eller får som väldigt liten**

Oftast syns inte funktionsnedsättningen på utsidan. Istället har den sin grund i hur hjärnan arbetar och fungerar. Hos personer med NPF jobbar hjärnan på ett lite annorlunda sätt än hos andra. Vid dyslexi till exempel, som innebär att man har svårt att lära sig läsa, stava och förstå en skriven text, så har vissa funktioner i hjärna som styr språket inte utvecklats på samma sätt som hos andra.

Vid ADHD, för att ge ett annat exempel, så handlar det om en annorlunda nivå av signalsubstansen Dopamin i hjärnan. Detta påverkar bland annat en persons förmåga att koncentrera sig.

## **Idag är det fler killar än tjejer som får NPF-diagnoser**

Det beror bland annat på att killar ofta har en mer synlig funktionsnedsättning och att diagnoskriterierna är satta utifrån killar. Ofta förknippas till exempel ADHD med ett utåtagerande beteende och då missar man eller feldiagnosticerar tjejernas ADHD-problematik som kanske istället tar sig uttryck i t.ex. ångest, ätstörningar eller självskadebeteende.

## **Du som har en NPF-diagnos har rätt till stöd i skolan och rätt till olika hjälpmedel**

En del kan till exempel behöva hjälp med struktur och planering. Idag finns det också flera mobil-appar som du kan använda för att strukturera din vardag.

Riksförbundet Attention, som är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, har också grupper där du kan träffa andra som befinner sig i en liknande situation och delta i olika aktiviteter. **Du har också rätt till stöd även om du inte har någon diagnos.**

Och om du inte är nöjd med en läkarens utlåtande be om en annans och få en ny utredning. Ge inte upp! Du kommer alltid att ha kvar din funktionsnedsättning men det går att hitta stöd och strategier så att din vardag fungerar. När man får stöd och hjälp att hitta strategier med det som är svårt kan man också utveckla sina styrkor.

## **Varför görs en utredning?**

För att få reda på om man har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning behöver man gå igenom en särskild utredning. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar innefattar diagnoser som ADHD, autismspektrumtillstånd och Tourettes syndrom. Ibland kan en diagnos förklara de svårigheter man har, ibland kan man ha flera diagnoser samtidigt.

För att en neuropsykiatrisk utredning ska göras behöver dina svårigheter vara så stora att det påverkar dig dagligen, i flera situationer eller miljöer. Att ha NPF innebär inte att du är sjuk, utan att du fungerar på ett annorlunda sätt än vad som oftast förväntas i samhället.

## **Att fungera ojämnt kan skapa svårigheter**

Det är vanligt att du har lätt för vissa saker men svårt för andra, om du har NPF. Till exempel kanske du har lätt för att engagera sig i sådant som intresserar dig, men mycket svårt för sådant som inte motiverar dig. De sakerna brukar du därför ofta undvika eller skjuta upp. När en person fungerar ojämnt kan det skapa problem. Det kan vara svårt för andra människor att förstå varför en person fungerar bra i vissa situationer men inte alls i andra.

För en del leder funktionsvariationen också till att man mår psykiskt dåligt och får till exempel ångest eller depression. Att inte fungera bra kan också öka risken för att man utvecklar ett beroende av spel, alkohol eller droger.

En utredning kan leda till att du får kunskaper som kan hjälpa dig själv och andra att förstå dig själv bättre. Den kan även innebära att du den hjälp och det stöd du har saknat.

Många privata kliniker och mottagningar har avtal med regionerna. Då får du en remiss dit, från den psykiatriska mottagningen. Vanlig regiontaxa och frikort gäller då. Det finns också privata kliniker som gör utredningar, men som inte har avtal med regionen. Då får du själv bekosta utredningen.

De här stegen innehåller en utredning:

- 1. Första vårdkontakten**
- 2. Bedömningssamtal**
- 3. Väntelista**
- 4. Fördjupad utredning**
- 5. Beskrivning av diagnos**
- 6. Uppföljning och stödinsatser.**

Hur lång väntetiden är för neuropsykiatriska utredningar varierar på olika mottagningar i landet, och reglerna kan se olika ut i olika regioner.

## PANIKÅNGEST

Ångest problem är mycket vanligt hos många människor, både ungdomar och äldre drabbas. Vi något tillfälle, vid någon tidpunkt i livet, har nästan alla råkat ut för det. Låt oss vara noga med att nu skilja på normal rädsla som vi alla kan uppleva, och på sjuklig ångest.

Panikångest är nedärvt, kan man säga, från den tid då människan kanske var tvungen att fly från vilda djur. Eller försvara sig fysiskt. Flykt eller kamp, alltså. Det autonoma nervsystemet som du inte själv kan styra startar snabbt som blixten upp försvarsmekanismerna. Mera adrenalin. Högre puls. Vidgade pupiller. Förberedd för kamp eller flykt. Starkare, snabbare.

I en kamp- eller flykt situation får hjärtat, lungorna, hjärnan och musklerna tillgång till all energi i kroppen.

Men - den moderna människan behöver inte varken slåss eller fly.

Ångest kan definieras som en växande oror inför en hotande förestående fara. En fara som egentligen inte är en realistisk fara.

Panikattacken kan komma som en total överraskning, och plötsligt! Ofta i samband med att man har det svårt på annat sätt livet. De första attackerna kan felaktigt upplevas som en fysisk, kroppslig sjukdom. Hjärtklappning, yrsel, andningssvårigheter, illamående med mera. Man söker kanske på vårdcentralen, men läkaren finner inte något fel. Ångest symptomen uppkommer i konfliktsituationer. En del blir oroliga och får ångest redan vid liten press.

Panikångest karakteriseras alltså av plötsliga, överkliga och hemska panikattacker. De kan vara mindre än tio minuter.

I bland, men mera sällan, en halv- en timme. Man kan känna panik för att vara instängd i något avseende. Inte sitta mitt i bioraden, i kassakön. Obehaget är så stort att man försöker att undvika att hamna i samma situation igen. Så ser man faror där det inga finns. Efter ett tag kanske man utvidgar områdena. Ett obehag bara att åka buss växer att omfatta även tåg, flyg och fartyg. Panik för större middagar växer att inbegripa restauranger och matsalar osv.

Den drabbade vet egentligen att det är ofarligt. Man reagerar som om man håller på att dö.. Detta leder till en ständig oro att få flera återkommande attacker.

Försök att avleda uppmärksamheten på paniken genom att koncentrera dig på något annat. Fokusera på din lugna andning, räkna bilar, räkna människor. Ett "akupressur-knep från Kina, som är till hjälp för en del är att trycka tumnageln så hårt du kan mot insidan av långfingrets yttersta led. Lätt att göra, syns inte. En del blir då helt lugna.

Lär dig att gå rakt på och igenom ångestsituationen. Gå inte runt. Backa inte. Hitta inte på konstlade försvar.

Mod är inte frihet från fruktan och ångest. Mod är att våga gå vidare. Trots att man känner fruktan, rädsla eller ångest. Minska kraven på dig själv, gläd dig åt varje liten sak som du lyckas positivt med.

Fortsätt med de små stegen! Små steg är bra! Små steg ger bättre väglag, eller hur? Många vill dölja sina problem, 15 % av befolkningen beräknas lida av social fobi eller panikångest.

Sök läkare om det händer igen, du blir ordentligt undersökt och kroppslig sjukdom kan uteslutas.

Om inte egenvård räcker till, så behandlas det med antidepressiva läkemedel. Kognitiv terapi kan hjälpa, remiss från din läkare. Man brukar räkna med sex månaders behandling eller mera

Du kommer att bli bättre! Och sedan helt bra!

## **ATT STILLA DIN ÅNGEST FÖR STUNDEN - TIPS OCH RÅD**

I tanken finns en enorm kraft! Dina tankar formar ditt liv och din dag. Det är omöjligt att ha två tankar samtidigt. Tvinga därför de som är negativa och som inte hjälper dig att må bättre och att nå dina mål!

Tänk på glädjeämnen i livet. På de lyckliga sakerna. Ofta tänker vi mer på det vi inte har, än på det vi faktiskt har, eller hur?

Många tycker att den här övningen är bra och hjälpsam:

När du går och lägg dig på kvällen, så skriv upp tre saker som hänt under dagen och som du känner dig glad/tacksam för. Låt andra få veta det. Bidra själv till, att de händer igen.

Oroa dig inte för småsaker – Livet är för kort för att vara smått!

Gräm dig inte, bli inte bitter över eventuella oförrätter som andra har gjort dig för länge sedan. Misstänksamhet och fientlig inställning till andra människor tar av din egen kraft och energi, den kraft som själv behöver för att bli starkare igen.

Hämnas aldrig på dina ovänner. Hat mot andra gör bara att du själv mår dåligt!

Ödsla aldrig en minut av tankar på människor som du inte tycker om!

Att känna sig olycklig är bland annat en följd av att ha för mycket tid att grubbla. Grubbla över om man är lycklig eller inte- Genom grubblandet kan man bara komma fram till en sak. Att man är olycklig! Och känner sig därigenom deprimerad eller ångestfylld. Grubbla inte! Gör något av tiden! Sätt upp mål – mål som är möjliga att nå. Gör något förnuftigt med din tid.

För många är det användbart och hjälpsamt att skriva upp allt, stort som smått, vad man kan/vill/behöver göra. Ibland dag för dag.

Och så bestämma sig för att man följer den listan, trots allt. Även om man är nere och inte känner för det så gör man det ändå. Det går faktiskt ganska bra.

Motionera och tänk på vad du äter. Gör gott mot dina medmänniskor!  
Det förflutna är passé, det har redan varit. Förbered dig i stället i dag för att få bästa möjliga dag i morgon. Den gamla, slitna klyschan tål att upprepas;  
I morgon är första dagen på resten av ditt liv. Spill inte bort din tid på meningslösa, negativa tankar. När du har problem att lösa – vänta inte!

## **PTSD – Posttraumatiskt stressyndrom**

Det kan vara svårt att må bra igen efter att ha varit med om skrämmande händelser som olyckor, krig och sexuellt eller fysiskt våld. Du kan få symtom som mardrömmar, ha svårt att koncentrera dig och vara lättretad. Med rätt behandling har många med posttraumatiskt stressyndrom goda chanser att må bra igen. Du som har varit med om våldsamma, kränkande eller chockartade händelser kan efteråt få psykiska symtom. Du kan till exempel ha känt dig hotad till livet eller blivit vittne till mycket skrämmande händelser.

Tillståndet kallas för posttraumatiskt stressyndrom eller PTSD, som är en förkortning av engelskans "posttraumatic stress disorder".

Här är exempel på händelser som kan leda till posttraumatiskt stressyndrom:

- rån
- misshandel, våld i en nära relation, långvarig mobbning
- sexuella övergrepp
- olyckor, naturkatastrofer
- tortyr
- krigshändelser
- upplevelser under intensivvård eller operationer eller under en svår förlossning eller missfall.

### **Symtom på PTSD**

Vid PTSD är det vanligt att du får upprepade och påträngande minnen av det skrämmande som har hänt. Det kallas flashbacks. Då känns det som om du är med om den skrämmande situationen igen. Under en flashback kan du återuppleva de intryck som du upplevde under den skrämmande händelsen.

Det kan vara ljud, detaljerade minnesbilder eller andra intryck, som gör att upplevelsen känns väldigt verklig. Att återuppleva händelsen ger ofta stark ångest och stress. Flashbacks eller minnen kan utlösas av situationer

eller händelser som påminner om de skrämmande upplevelserna. Det kallas även för triggerstimuli, och kan trigga din PTSD. När du har PTSD är det vanligt att du drömmer mardrömmar som ger stark ångest. Ibland handlar drömmarna om det som hänt, ibland är de obegripliga.

## **Vanliga symtom**

Du kan dessutom få ett eller flera av följande vanliga symtom:

- Du försöker undvika allt som påminner om händelsen. Det kan leda till att du isolerar dig från andra människor.
- Du kan få minnesförlust som är oftast begränsad till tiden precis före, under eller efter händelsen.
- Du kan känna dig nedstämd eller likgiltig och kan inte engagera dig i det som händer i din vardag.
- Du kan känna dig spänd, vara lättskrämd eller lättirriterad. Du kan också få utbrott av ilska, svårt att koncentrera dig eller svårt att sova. Du kan ha svårt att lära dig nya saker.
- Ont i huvudet, i ryggen eller annan smärta som beror på spända muskler.
- Ont i magen eller diarré.
- Hjärtklappning eller högt blodtryck.

## **Vad kan du göra själv?**

Återhämtningen från PTSD fungerar olika från person till person. En del har lätt för att prata med vänner eller andra närstående och mår bättre av det. Andra behöver stöd för att sätta ord på det som hänt. Försök att ha tålamod med dig själv och dina känslor om det tar tid för att bli av med besvär som du upplever som påfrestande.

## **Fysisk aktivitet kan lindra**

Använd din erfarenhet från tidigare svåra situationer. Gör sådant som du vet att du mår bra av. Fysisk aktivitet är exempelvis något som kan lindra symtom vid psykisk ohälsa. Det kan vara bra att röra på sig eller träna tillsammans med andra.

## **Ta hand om dig själv**

När du lägger märke till att den psykiska och fysiska anspänningen ökar är det bra att försöka slappna av med hjälp av lugna och djupa andetag. Det är viktigt att andas in i magen, så att den nedre delen av buken rör sig utåt samt att undvika ytliga och snabba andetag i övre delen av bröstkorgen. Ät regelbundet och en balanserad kost. Bra sovvanor underlättar återhämtningen.



## **Undvik alkohol och andra droger**

Det är viktigt att du undviker alkohol och andra droger efter en eller flera traumatiserande händelser. Du kan få ett beroende och kan då behöva behandlas för både PTSD och beroendet. Då tar behandlingen längre tid. Att vara påverkad gör det dessutom svårare att bearbeta trauman även om du tillfälligt kan känna dig bättre.

## **Att träffa andra kan ge positiva upplevelser**

Tänk på att inte dra dig undan från sociala situationer eftersom det kan göra besvären värre. Att vilja undvika sociala sammanhang som skapar obehag är naturligt när man har varit utsatt för trauman.

Men det minskar också möjligheten till positiva upplevelser och kan leda till att du inte blir av med symtomen.

Du kan också bli erbjuden en läkemedelsbehandling. Det är främst läkemedel mot depression som används vid behandling av PTSD. Läkemedel förskrivs ofta i kombination med psykoterapi. Förutom att man kan känna sig mindre nedstämd upplever många att läkemedlet gör dem mindre känsliga för obehagliga intryck.

## **DYSTYMI**

Dyster? Tungsin? Dystymi är en svagare, ”lättare” grad av depression, och blir inte lika djup. Men tyvärr mera långvarig. Efter cirka två år kallas ofta dystymi för kronisk depression.

Symptomen är ungefär desamma som vid depression. Trött på dagen, men ändå svårt för att sova på natten. Ja, man kan vara trött och nedstämd, ha sömnproblem och ångest. Och som om inte det vore nog, tycker man kanske själv att man är tråkig, oduglig, ful...

Man ser ner på sig själv- Livet är grått - men inte nödvändigtvis svart.

Då blir det förstås också svårare att möta dåliga nyheter och motgångar. Vi vill gärna att det som ger oss glädje och njutning, skall vara som de är, eller hur? Vi önskar väl till och med att vi själva alltid skall förbli som vi är. Inte åldras. Men allt är ju föränderligt och förgängligt, det vet vi. Vi behöver alla acceptera detta faktum. Vi behöver anpassa oss efter förändringarna! Förändringar är ju ofta, eller blir ofta positiva.

Det är inte alls ovanligt att dystymi förenas med s.k. social fobi, man vill inte vara bland folk. Tackar nej till inbjudningar osv.

Att trots allt försöka göra saker som man mår bra av, och som man tyckte var roligt innan dystymin, är goda råd. Avslappning, promenader, naturen är väl beprövade hjälpare för dig som ser det mesta i grått. Just nu.

Ibland kan man behöva hjälp med antidepressiva läkemedel och professionella samtal. Sök hjälp om du behöver det! Ring vårdcentralen genom 1177.

## **SOCIAL FOBI**

Känner du stark ångest när du är i centrum för andras uppmärksamhet? Är du rädd för att bli granskad och bedömd? När social ångest blir till ett hinder i vardagen kan det handla om social fobi, ett av de vanligaste ångesttillstånden.

Social fobi kännetecknas av en bestående rädsla för att bli granskad och bortgjord i sociala situationer. Vanliga sådana situationer kan vara att äta i andras sällskap, tala inför en grupp eller med en auktoritetsperson. Den fruktade sociala situationen framkallar så gott som alltid ångest och undviks eller uthärdas under intensiv plåga.

Uppfyller du samtliga följande punkter är det troligt att du lider av social fobi:

- En ständig rädsla för att göra bort dig i sociala situationer.
- Den fruktade situationen framkallar så gott som alltid ångest.
- Du har insikt om att rädslan är överdriven.
- Du undviker den fruktade sociala situationen helt eller uthärdar den under stark ångest.
- Undvikandet eller ångesten stör i betydande grad ett normalt yrkesliv, studier, sociala aktiviteter eller relationer.
- För personer under 18 år ska problemen ha pågått i minst sex månader.

Skillnaden mellan vanlig blyghet och social fobi är att rädslan vid social fobi blir ett stort hinder för att du ska fungera normalt i vardagen, till exempel i skolan eller på jobbet. Ofta uppkommer ångesten inte bara i den stund du blir granskad. Det är dessutom vanligt att oroa sig både långt i förväg för hur det ska gå och även efteråt för hur man hanterade situationen.

Social fobi är ett av de vanligaste ångest-tillstånden. Man uppskattar att nästan 8 procent av vår befolkning, över en halv miljon svenskar, uppfyller kriterierna för måttlig eller svår social fobi. Något fler kvinnor än män drabbas.

Misstänker du att du har social fobi och är intresserad av att få hjälp bör du söka till vården för att få bedömning och eventuellt behandling.

### **Att göra något skönt, trevligt, billigt, hälsosamt. Själv eller med vänner.**

- **Grilla!** Låna skolans grill, hämtas vid vaktmästarens skjul och lämnas tillbaka där.
- **Utegyrmet - Aktivitetsområdet!** <https://nassjo.se/uppleva-och-gora/gora/sport--fritid/sport--fritid/2018-09-26-aktivitetsomrade.html>
- Vandra en del av **Höglandsleden!** <https://www.visiteksjo.se/artikelarkiv/upplev/vandrapahoglandsleden.5.24715d781624ceb1c104aeed.html>
- **Fagertofta** med Domarringen från järnåldern. För Dig som är intresserad av historia, vacker natur och foto!  
[https://nassjo.naturskyddsforeningen.se/utflyktsmal/fagertofta-gravfalt/?gclid=EAIaIQobChMI6KuXvrXX7wIVLAWiAx3\\_UwqOEAA\\_YASAAEgIftPD\\_BwE](https://nassjo.naturskyddsforeningen.se/utflyktsmal/fagertofta-gravfalt/?gclid=EAIaIQobChMI6KuXvrXX7wIVLAWiAx3_UwqOEAA_YASAAEgIftPD_BwE)
- **Hembygdsparken** i Nässjö, nära centrum, vid vattentornet.  
<https://nassjo.se/uppleva-och-gora/uppleva/park-och-tradgard/park-och-tradgard/2018-06-09-nassjo-hembygdspark.html>
- **Lövhult** med enkla promenadvägar och fin grillplats under tak!  
<https://nassjo.se/uppleva-och-gora/lovhult.html>
- <https://nassjo.se/uppleva-och-gora.html>
- Kolla på utsikten från Smålands högsta topp! **Tomtabacken!**  
<https://www.tomtabacken.info/>

## **SÖMNSVÅRIGHETER**

Det är vanligt med sömnsvårigheter. Oftast är det inget du behöver oroa dig för. Det är inte farligt att då och då ha en natt när du får för lite sömn. Men om du sover för lite natt efter natt, blir trött, mår dåligt och fungerar sämre i vardagen, kan du behöva hjälp med att få bättre sömn.

Sömnen behövs för att hjärnan och kroppen ska få återhämta sig. Vuxna sover vanligen mellan sex och nio timmar per natt.

### **Inte skadligt att sova dåligt enstaka nätter**

Du behöver oftast inte oroa dig för att du får för lite sömn. Det är vanligt och inte farligt att då och då ha en natt när du sover dåligt eller inte alls. Handlar det om någon enstaka natt kan du känna dig trött och mindre kreativ dagen efter, men de flesta brukar ändå klara av vardagliga uppgifter.

Sömnen brukar återgå till det vanliga av sig själv. Men om du sover för lite natt efter natt kan du bli trött, må dåligt och fungera sämre i vardagen.

### **Tecken på sömnbrist**

Hur pigg du är och hur du fungerar i vardagen kan vara ett mått på om du har fått tillräckligt med sömn. Du som har sömnbrist kan till exempel få svårare att klara dina vardagliga uppgifter, att komma ihåg saker och att koncentrera dig. Det är också vanligt att du lätt somnar till i situationer när du är passiv, till exempel när du tittar på tv, sitter i möte eller lyssnar på en föreläsning. Ett tecken på sömnbrist kan också vara att dina känslor svänger mer mellan olika lägen och att du överreagerar på olika sätt. Du kan till exempel ha lättare att bli arg, ledsen och irriterad jämfört med när du har fått tillräckligt med sömn.

### **Ibland är sömnen bättre än du tror**

Alla är vakna korta stunder på natten men du minns det bara om du har varit vaken längre än tre till fem minuter. Det kan räcka med ett par lite längre uppvakningar en natt för att du ska uppleva det som om nattsömnen har varit sämre. Men sömnen kan vara tillräcklig i alla fall. Trötthet på morgonen behöver inte betyda att du har sovit dåligt. Sömnen har olika faser. Under dessa faser sover du ibland djupare och ibland ytligare.

Om du befinner dig i djupsömn när väckarklockan ringer, känner du dig trött och dåsig och kan ha svårare att vakna. Du bör därför bedöma din nattsömn efter hur du mår längre fram på dagen. Kontakta en vårdcentral om du har långvariga sömnbesvär som du inte kan komma tillrätta med på egen hand. Långvariga sömnbesvär är besvär som har pågått i mer än fyra veckor och som kommer minst varannan natt.

- Du har svårt att somna, det vill säga det tar mer än 45 minuter.
- Du vaknar en eller flera gånger på natten och har svårt att somna om.
- Du vaknar för tidigt på morgnarna innan du är utsövd och utan att kunna somna om.

### **Stress och sömn**

Den vanligaste orsaken till sömnproblem är stress. Vid stress ställer hela nervsystemet in sig på vakenhet, och du får svårt att varva ner och somna. Sömnen kan bli ytligare av stress och du vaknar kanske tidigt på morgontimmarna. Stress kan ha många orsaker. Det kan vara tidspress, krav i arbetet och på fritiden eller kanske ekonomiska problem.

Men det kan också handla om att du ställer väldigt höga krav på dig själv. Obearbetade upplevelser från tidigare samt negativa tankar och känslor kan också vara orsaker till stress.

### **Ljud i omgivningen**

Ljud i omgivningen är en vanlig orsak till sömnsvårigheter. Det kan till exempel handla om störningar som trafikbuller, högljudda grannar eller att du sover i samma rum som någon som snarkar högt. Småbarnsföräldrar har ofta en period i livet då de ständigt får sin sömn störd av barnen.

### **Alkohol, nikotin och koffein kan störa sömnen**

Alkohol kan göra att du somnar lättare, men din sömn blir ytligare och sömnen blir oroligare än den annars skulle ha varit. Dessutom förkortar alkohol sömnen och du vaknar upp tidigare än vanligt. Alkohol kan genom sin avslappnande effekt dessutom bidra till att du snarkar mer.

Nikotin och koffein kan också störa sömnen. Det är vanligt att det tar längre tid att somna om du är rökare eller snusare. Rökare eller snusare vaknar också oftare under natten än andra. Koffein finns i kaffe, te, coladrycker eller energidrycker och det varierar från person till person hur sent du kan dricka sådant som innehåller koffein om du vill kunna somna utan problem.

### **Sjukdomar kan orsaka eller förvärra sömnbesvär**

Ibland kan sömnsvårigheter bero på besvär och sjukdomar som ont i lederna, andningssvårigheter eller kramp i benen. Om du har prostataproblem är det vanligt att du behöver gå upp flera gånger på natten för att kissa, vilket också stör sömnen

### **Vad kan jag göra själv?**

Regelbunden motion gör ofta att du sover bättre. Om du har besvär med sömnen finns det flera saker du kan prova för att sova bättre. Ett regelbundet liv med mat och sömn på bestämda tider och med fysisk aktivitet kan förebygga sömnbesvär.

### **Minska stressen i ditt liv**

Sömnproblem har ofta samband med stress. Det är viktigt att tänka igenom vad stressen i grunden handlar om.

Om du tror att dina sömnproblem handlar om stress och oro är det viktigt att försöka minska de aktiviteter som orsakar stressen. Det kan också vara bra att göra sådant som får kroppen att slappna av. Ett sätt är att du börjar röra mer på dig. Ett annat är att göra avslappningsövningar. Att träna mindfulness, medveten närvaro, är ytterligare ett sätt att minska stressen.

### **Rör på dig regelbundet**

Regelbunden fysisk aktivitet gör ofta att du sover bättre. Du mår bättre, orkar mer och blir naturligt trött på kvällen när du rör dig regelbundet. Dessutom minskar stress, ångest och depression när du rör dig, vilket i sig gör att du sover bättre. Lagom mycket fysisk aktivitet för att du ska må bra är till exempel 30 – 60 minuters rask promenad om dagen. Men det går lika bra att cykla, simma, gympa, arbeta i trädgården eller göra någon annan vardagsmotion. Det viktiga är att du rör på dig. Anpassa dig efter din ork om du är otränad.

### **Stillsamma aktiviteter före sängdags**

När kroppen förbereder sig för sömn börjar den automatiskt gå ner i ett viloläge. Bland annat sjunker kroppstemperaturen och du känner dig sömning.

Försök att ta det lugnt i en till två timmar innan du lägger dig. Det kan vara rogivande att sitta ner en stund och blunda. Att ligga still en stund i ett varmt bad kan också hjälpa dig att slappna av. Skriv ned saker du behöver komma ihåg till morgondagen på en lapp. Då är det lättare att släppa tankar på nästa dag.

Nedvarvningen inför sömnen avbryts om du ignorerar kroppens sömnsignaler och fortsätter att vara aktiv. Då får du svårt att somna och behöver vänta tills kroppen på nytt går in i ett viloläge. Det kan dröja någon timme. Har du problem med sömnen gäller det alltså att planera din kväll och kanske inte börja nya aktiviteter just innan du ska sova.

### **Undvik ljus på kvällen**

Dagsljuset på morgonen och dagen hjälper till att hålla ordning på din inre dygnsrytm. Undvik ljus sent på kvällen. Under sommarhalvåret kan det vara bra med en mörk rullgardin. Även ljuset från en mobilskärm och datorskärm eller liknande kan motverka sömnen.

### **Ta en kort sovstund på dagen**

Många som har dålig nattsömn vill gärna sova på dagen. Men somnar du djupt och sover länge påverkas nästa natts sömn. För att få mer energi kan du pröva att sova en kort stund på dagen. Sovstunden kan kallas tupplur eller povernap. Den får inte vara längre än 30 minuter. Kommer du ner i djupsömn kan det ta tid innan du kommer igång och fungerar igen. Sovstunden ska inte heller tas för sent på dagen, då minskar den nattsömnens djup.

### **Låt sängen vara en sovplats**

Försök att göra sängen till en lugn och avkopplande plats. Här är några tips på vad du kan göra för att lära hjärnan att sängen har med sömn att göra:

- **Se till att det är mörkt, tyst och svalt där du ska sova.** Idealtemperaturen är 14-18 grader. Om du upplever att trafikbuller eller andra ljud stör dig kanske öronproppar kan hjälpa. De finns att köpa på apotek.
- **Läs inte jobbpapper i sängen,** sitt hellre någon annanstans när du jobbar.
- **Pröva att flytta klocka eller mobil.** Det kan öka stressen att titta på klockan och se hur tiden för sömn minskar, eller veta hur lång tid det är till du ska stiga upp.
- **Ligg inte sömnlös länge i sängen.** Gå upp ur sängen om du inte har somnat efter en halvtimme. Sängen kan i sig bli en stressfaktor om hjärnan förknippar den med sömnlösa timmar. I stället för att ligga vaken i sängen kan du göra något stillsamt, till exempel läsa eller lyssna på avslappnande musik. När du känner sig sömning är det dags att gå tillbaka till sängen.

### **Behandling med läkemedel**

Ibland kan du få läkemedel mot sömnbesvären. Vilket läkemedel du får utskrivet beror på vilka sömnbesvär du har. Läkemedlet bör användas så kort tid som möjligt. Vissa läkemedel gör att du somnar fort medan andra gör att du sover djupt hela natten. På vårdcentralen kan en läkare berätta mer om vilka läkemedel som kan fungera för de sömnproblem du har. Finns även receptfria naturläkemedel.

### **Tyngdtäcke**

Tyngdtäcke har blivit populärt att använda vid sömnsvårigheter. Det är oklart om det hjälper. Jag har träffat många som tycker att det känns bra och lättare att somna, och som sover bättre när de haft ett tyngdtäcke.

### **Undersökningar och utredningar**

Vid ett läkarbesök får du svara på frågor om sömnvanor, trötthet och hur du mår i övrigt. Då är det bra om du har en sömndagbok att utgå från.

I sömndagboken skriver du varje dag ner svaren på de här frågorna:

- Vilken tid gick du och la dig?
- Vilken tid somnade du?
- Vilken tid vaknade du?
- Hur många gånger var du vaken under natten?
- Vad gjorde du på kvällen innan du gick och la dig?
- Hur fungerade dagen efter?
- Sov du något på dagtid dagen efter?

Vid läkarbesöket behöver du också berätta om du tar några läkemedel eftersom det kan ha effekt på sömnen. Efter en undersökning gör läkaren en bedömning av orsaken till sömnproblemen och hur du ska komma tillrätta med dem.

## AVSLAPPNING

### **Kort avslappningsövning**

Det här är en övning som du kan göra när du ligger eller sitter. Det tar två minuter att göra hela övningen en gång.

1. Ligg gärna ner på rygg på en mjuk matta, eller sitt bekvämt. Luta dig tillbaka om du sitter. Blunda om det känns bra för dig.
2. Ta ett par djupa andetag genom näsan och låt musklerna i magen slappna av.
3. Spänn hela kroppen samtidigt, från tårna till ansiktet, och lyft huvudet, benen och armarna ett par millimeter från golvet, men inte högre. Håll andan.
4. Håll kvar spänningen och fortsätt att hålla andan i tio till femton sekunder, eller längre om det känns bekvämt.
5. Andas ut och låt kroppen sjunka ner mot mattan. Ligg kvar en stund och låt andningen bli som vanligt. Känn att fötterna faller lite åt sidan. Känn att hela kroppen slappnar av.
6. Gör om övningen några gånger.



## **Lite längre avslappningsövning**

Det här är en övning som du kan göra när du ligger eller sitter. Det tar tre minuter att göra hela övningen en gång.

1. Ligg gärna ner på rygg på en mjuk matta, eller sitt bekvämt.
2. Ta ett par djupa andetag genom näsan och låt musklerna i magen slappna av.
3. Rikta uppmärksamheten mot dina fötter. Känn hur de vilar mot underlaget.
4. Gå därefter igenom hela kroppen och notera kontakten med underlaget.
5. Uppmärksamma dina underben, knäna, baksidan av låren, höfterna, ryggen, händerna, armarna, armbågarna, axlarna och bakhuvudet.
6. Spänn höger hand och håll andan. Spänn i fem till tio sekunder.
7. Andas ut och låt handen slappna av. Notera skillnaden mellan spänning och avspänning.
8. Fortsätt sedan med vänster hand. Håll andan i fem till tio sekunder. För att sedan andas ut och slappna av. Notera skillnaden mellan spänning och avspänning.
9. Fortsätt med höger arm, vänster arm, höger fot, vänster fot, höger ben, vänster ben, stjärten, magen, axlarna, ansiktet, käkarna. Du kan ta en paus då och då och bara andas ut och in genom näsan ett par gånger.
10. Avsluta med att ännu en gång notera hur din kropp vilar mot underlaget.

## **EXISTENTIELLA och ANDLIGA frågor och reflektioner**

De existentiella frågorna handlar om människans livsvillkor: att alla vi som lever en dag ska dö, vilken mening var och en av oss har i våra liv, vilken mening - om någon - som finns med det som händer oss. Frågorna kan också handla om saker som ensamhet och gemenskap, trygghet och tillit, sorg, skuld och förlåtelse.

Många av oss har en tro på Gud, hur vi än uppfattar denne. Vi kanske bekänner oss till någon religion eller till något samfund. Vår Gudsbild, vår relation till Gud, vårt liv, våra böner, vår människosyn och vårt sätt att leva i denna gemenskap, omfattas av begreppet *religiöst liv*.

Och hur kan Gud vara både god och allsmäktig när det finns så mycket ondska och elände i världen?? (det s k Teodicéproblemet)

Jag har intresse, erfarenhet, och studier i Teologi och livsåskådningsvetenskap.

## LÄSTIPS!

Åter till Livet; Vitalförlaget

Felix Berg

Så funkar det! ; Frija

Anna Nygren

Ju mindre du gör desto mer får du gjort

Tommy Hellsten

Utanför min expedition finns det många läsvärda böcker till utlåning.

PÅ **1177** finns det massor av bra tips och råd till egenvård!  
Mycket av informationen här, är hämtad därifrån. Där finns också alla kontaktuppgifter till olika vårdinrättningar på den plats du vill söka.