



Snabb hjälp

1. Stoppord

Det är ofta svårt för en sömnlös person att somna på kvällarna eller efter att ha vaknat mitt i sömnen, eftersom tankar snurrar i huvudet och personen är rastlös.

För att stoppa tankarna som snurrar runt kan man använda sig av ett stoppord. Genom att använda ett stoppord hindrar man tankarna från att komma fram i medvetandet. Det är väldigt svårt att tänka på flera saker samtidigt.

- Bestäm dig för ett ord som inte betyder något för dig och som inte har någon effekt på dina känslor. Det kan till exempel vara "och", "att" eller "men".
- När du vaknar mitt i en dröm eller märker att tankarna snurrar i huvudet, börja genast använda stoppordet.
- Blunda och upprepa stoppordet med cirka två sekunders mellanrum.
- Fortsätt upprepa ordet i 5–10 minuter.

2. Sluta försöka

Ibland går det inte att sova, eftersom man försöker somna för mycket. Att försöka sova kan leda till irritation och frustration som håller en vaken.

Det är helt förståeligt att du vill sova och försöker somna. Men ju mer du försöker, desto svårare är det ofta att somna.

Gör tvärtom

En effektiv metod i en sådan situation är att medvetet sluta försöka somna och göra den exakta motsatsen. Om du kan släppa alla tankar på att somna och att sova, kommer sömnen naturligt.

- Inta en bekväm ställning och släck ljuset. Håll ändå ögonen öppna.
- Sluta försöka att somna.
- Glöm alla dina problem och bekymmer och håll dig ändå vaken. Om det dyker upp orostankar, avbryt dem med ditt stoppord.
- När dina ögonlock känns tunga och du vill sluta ögonen, tänk varsamt för dig själv: "Jag håller mig vaken ett par minuter till och somnar sedan naturligt när jag är redo för det."

3. 15-minutersregeln

15-minutersregeln är ett av de viktigaste knepet för att övervinna sömnlöshet.

När man har problem med sömnlöshet blir sängen ofta en plats som är kopplad till lidande och att må dåligt. Syftet med 15-minutersregeln är att stärka kopplingen mellan sängen och sömn. Det minskar också frustrationen som kommer av sömnlösheten.

- Förbered en viloplats utanför sängen innan du lägger dig. Det kan vara till exempel en bekväm fåtölj eller soffa.
- Förbered något lugnt du kan göra, till exempel läsa en bok eller handarbete.
- Gå och lägg dig som vanligt.



- Om du inte somnar på ungefär 15 minuter, stig upp. Titta inte på klockan. Att titta på klockan ökar stressen över att somna.
 - I allmänhet är rätt tid att stiga upp när du märker att du inte kan somna och du börjar bli frustrerad över situationen.
 - Gå inte tillbaka till sängen förrän du känner dig sömnig.
 - Om du ändå inte kan somna, gå upp igen.
-