

# SÖMΝ

## OREGELBUNDA ARBETSTIDER

### Sov minst 7 timmar per natt

- Under sömnen återhämtar sig hjärnan från påfrestningarna som uppstått under vakenheten.
- God sömn främjar hälsan och ökar piggheten.

### Tecken på trötthet

- koncentrationssvårigheter
- irritation, humöret varierar
- sömnighet, utmattning
- att ta onödiga risker
- olycksbenägenhet
- aptiten och matfrestelser ökar
- återhämtningen från arbetet försvagas



# Sömndagbok

Med hjälp av en sömndagbok kan du följa med hur du sover.

Fyll i dagboken på morgonen när du har vaknat. Anteckna de faktorer som påverkade din sömn. Fortsätt med sömndagboken i minst en vecka.



Datum och veckodag	Arbetsdag eller ledig dag (AD/LD)	Insomningstid (kl)*	Uppvakningstid (kl)*	Sömnens längd*	Hur sov du?	Vaknade du utvilad?	Vilka faktorer påverkade din sömn/insomning?	Sov du en tupplur? Hur länge?
1.6. må	AD	23.45	6.00	6 t 15 min	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	Jag tittade på tv på kvällen. Jag vred mig i sängen i en timme.	–
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		

\*Skriv upp tiden med ungefär 15 minuters noggrannhet.

## Nycklar till god sömn

- Håll fast vid regelbundna läggtider.
- Var ute och rör på dig.
- Varva ner ett par timmar före läggdags. Undvik till exempel intensiv träning eller spännande filmer som kan varva upp dig.
- Ät lätt innan du går och lägger dig. En fet måltid kan orsaka matsmältningsbesvär och störa sömnen.
- Undvik att dricka kaffe, te samt cola- och energidrycker före läggdags. Även alkohol och tobaksprodukter kan försämra sömnen.
- Gör sov miljön bekväm. En lagom temperatur, mörker och tystnad hjälper. Kom också ihåg en bra madrass och kudde.
- Låt sängen vara enbart för sömn – undvik att äta, titta på tv eller använda elektroniska enheter där.
- Efter ett nattskift kan sömnen delas upp i två perioder – direkt efter skiftet och före nästa skift.
- Ta en tupplur om du inte har sovit tillräckligt under natten. Håll tuppluren kort – 10–20 minuter räcker för att pigga upp dig.

## Om du inte kan somna

- Undvik att titta på klockan för mycket. Placera väckarklockan så att du inte ser den.
- Om du lätt oroar dig, ge dig tid under dagen att tänka på viktiga saker – så stör de inte sömnen.

Hur kan du underlätta insomnandet och förbättra din sömnkvalitet? Skriv ner 1–2 mål som du vill uppnå.

---

---

---

---

---



## Pigg på jobbet

Trötthet kan slå till under långa arbetsskift. Tröttheten känns särskilt av under nattarbete – tidigt på morgonen och på eftermiddagen.

## Tips för att förbättra vakenheten

- Sov tillräckligt, minst 7 timmar om dygnet.
- Ta en paus från arbetet varannan timme. Stå upp om du har ett stillasittande jobb. Ta en kort promenad, stretcha och sök gärna sällskap om det är möjligt.
- Ät regelbundet och välj gärna lättare måltider.
- Drink tillräckligt med vatten.
- Ta en tupplur på 10–20 minuter om möjligt.

## Återhämtning och avslappning efter arbetet

- Psykisk återhämtning är lika viktig som fysisk vila.
- Planera din dag så att du har tid för vila och avkoppling. Gör saker du tycker om – då håller du dig piggare och orkar bättre.

## Avkopplingsmetoder

- samvaro med nära och kära
- motion, friluftsmotion, vandring
- snickeri, slöjd
- trädgårdsarbete, stugvistelser
- hushållsarbete
- läsning, korsord
- musik, teater
- bärplockning, fiske, jakt

