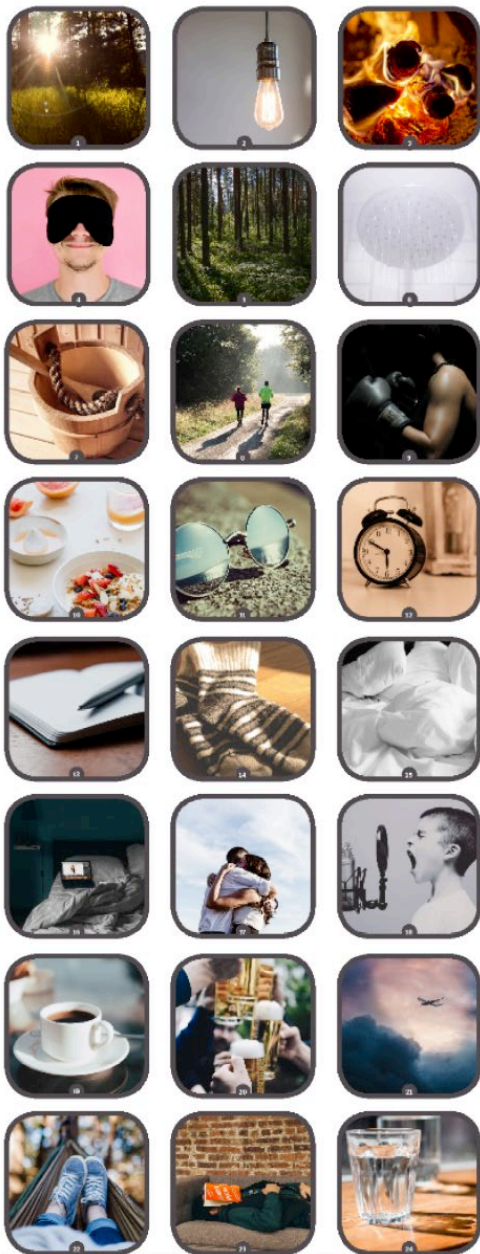




Sömnkort

INSTRUKTIONER

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

Det här bildkortet är kopplade till sömn och hur du kan påverka din sömn, både positivt och negativt. Syftet med korten är att på ett lekfullt sätt lyfta upp faktorer som är viktiga för god sömn.

Du kan använda korten på många sätt. De kan användas som diskussionsunderlag där var och en väljer en bild som de är nyfikna på eller som visar något de är bra på/något de vill förbättra för att sedan berätta om det eller diskutera det med varandra. Skriver du ut dubbla kort kan ni i grupp spela memory med korten och diskutera bilden på korten varje gång någon få ett par.

Alla kort är numrerade och här följer en kort beskrivning av varje bild och hur de relaterar till sömnen.

1. DAGSLJUS är viktigt för att upprätthålla en bra dygnsrytm. Att vistas mycket i dagsljus på morgonen och förmiddagen ökar mängden melatonin till kvällen, vilket gör att vi somnar och sover bättre.
2. LAMPOR kan det löna sig att dämpa till kvällen eftersom det signalerar till hjärnan att nu är det kväll och dags att sova. Till natten är det bra att släcka belysning. Under vinterhalvåret kan många få hjälp av starkljuslampor på morgonen.
3. ELD och varmt ljus. Till kvällen gör ljuskällor som är varma och rödaktiga att vi blir trötta.
4. MÖRKER är en stark signal för hjärnan att det är natt och dags att sova. Att sova i ett mörkt rum gör att vi sover längre och mer ihållande.
5. NATUREN är en bra plats att vistas i eftersom det sänker våra stressnivåer. Det i sin tur kan göra att vi sover bättre.
6. DUSCHA eller bada varmt på kvällen, det gör att din kroppstemperatur sjunker. Blodet rusar då till huden och de inre delarna av din kropp blir svalare. En lägre kroppstemperatur gör att du somnar bättre.
7. BASTU är ofta avkopplande, men det kan också hjälpa din kropp att sänka kroppstemperaturen när huden blir varm. När du kopplar av somnar du bättre.
8. MOTION och rörelse ökar återhämtningsbehovet och gör att vi somnar lättare, sover djupare och längre. Att motionera precis innan läggdags kan ibland göra det svårare att somna i tid. De med god kondition återhämtar sig bättre.
9. MUSKELSTYRKA kräver god sömn eftersom musklerna "växer" på natten då vi sover. Mångsidig träning av våra muskler och speciellt diagonala övningar ökar vårt återhämtningsbehov, vilket betyder att vi sover djupare.
10. KOSTEN påverkar hur vi sover. Det är viktigt att inte lägga sig varken hungrig eller mycket mätt. Sover vi för lite ökar hungerkänslan och vi får ofta lust att äta sådant som är ohälsosamt.
11. SOLGLASÖGON rekommenderas av många optiker, men det kan vara bra att låta ögonen få bada i starkt ljus mellan varven, speciellt på förmiddagen. Det stöder vår dygnsrytm.
12. REGELBUNDENHET är bland det viktigaste för att vi ska sova gott. Om du så ofta som möjligt stiger upp och lägger dig vid samma tidpunkter kommer du att sova bättre.
13. SKRIV ner saker du funderar på på kvällen eller då sömnen inte vill komma. Det har visat sig att vi har lättare att släppa tankar och måsten om vi skriver ner dem.
14. SOCKOR håller dina fötter varma och det är viktigt för att vi ska kunna somna. Kalla fötter är uppiggande.
15. SÅNGEN du sover i ska vara en bekväm plats för enbart sömn eller mys. Hjärnan förknippar rätt fort sängen som en plats där man jobbar om du läser epost, gör arbetsuppgifter eller pluggar i sängen.
16. SKÄRMAR alstrar blåljus och aktiverar hjärnan. Blåljus är en stark signal för hjärnan att det är dags att vara vaken och det hämmar melatoninutsöndringen. Effekten är starkare på vintern då vi får enbart lite dagsljus.
17. KRAMAR och snäll beröring utsöndrar oxytocin, som är ett hormon som gör oss lugna och avslappnade. Nära relationer med mycket beröring gör oss lugna och trötta på kvällen.
18. LJUD kan störa sömnen och det lönar sig att låta alla sinnen vila då vi ska sova. Använd öronproppar vid behov. Hjärnan tycker om tystnad mellan varven.
19. KAFFE och koffein hämmar trötthetskänslan och försämrar den objektiva sömnkvaliteten. Koffeinets halveringstid är cirka fem timmar, så det kan ta tio timmar innan det koffein du intar försvunnit ur din kropp.
20. ALKOHOL kan göra dig avslappnad och dåsig på kvällen, men det försämrar din sömnkvalitet. Så länge du har alkohol i blodet drömmer du inte.
21. JET-LAG är en belastning för kroppen och det lönar sig att ta hjälp av ljus, mörker och ibland melatonin för att minimera effekten av att flyga över många tidszoner.
22. AVSLAPPNINGSOVNINGAR som du gör regelbundet främjar din förmåga att varva ner och sänker din stressnivå. Det i sin tur gör att du har lättare att varva ner till kvällen och sova gott.
23. TUPPLURAR är effektiva för att göra dig alert under dagen, speciellt om du lider av sömnbrist. Viktigt är ändå att inte sova längre än 20 minuter eller allt för sent på eftermiddagen eller kvällen eftersom det minskar ditt sömnbehov till natten.
24. VATTEN är bra att dricka men undvik att dricka mycket på kvällen om du har tendens att vakna och behöva gå på toaletten på natten.

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

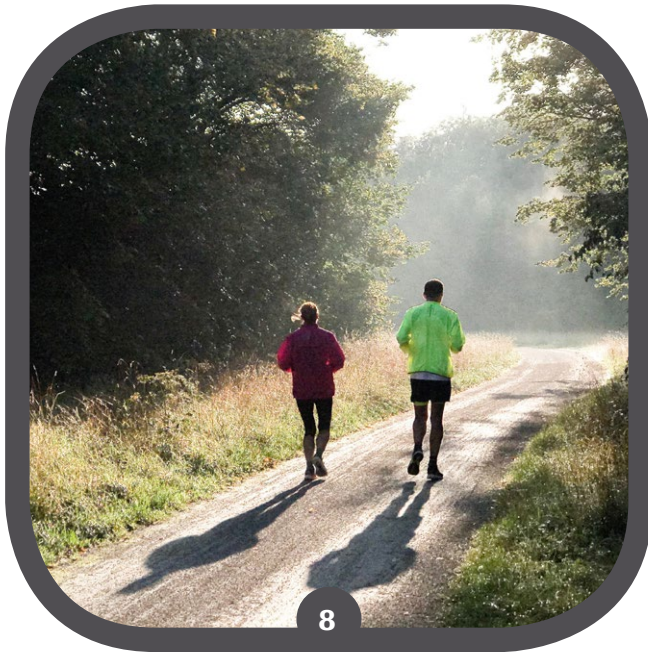
NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**



7



8



9



10



11



12

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**



13



14



15



16



17



18

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**



19



20



21



22



23



24

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**