

Til deg
som ikke
får sove



Mange flyktninger opplever perioder med søvnproblemer. Noen plages hver natt, andre av og til. Problemene kan arte seg som vansker med å sovne, stadig avbrutt søvn, tidlig oppvåkning eller gjentatte mareritt.

Søvnproblemer er ofte knyttet til den livssituasjon du er i, hva du tenker på og hendelser du har opplevd. Tidligere sterke opplevelser kan natt etter natt komme tilbake i form av mareritt. Søvnene kan også påvirkes av andre vansker i livet, og dårlig søvn kan føre til at mye føles tungt og vanskelig på dagtid. Ta kontakt med lege hvis du har søvnproblemer over tid. Legen kan undersøke om søvnproblemene skyldes sykdom eller om det har sammenheng med livssituasjonen din.

I denne brosjyren får du gode råd om hva du selv kan gjøre for å bedre søvnen, uansett hva som er årsaken til at du sover dårlig.

Råd for bedre søvn



Viktig med stabil døgnrytme

Mye i flykntingtilværelsen gjør at døgnrytmen kan bli ujevn. De som bor på et asylmottak opplever at mange er oppe store deler av natta. Da er det lett å bli påvirket til å gjøre det samme. Har du ikke noe å gjøre på dagtid, er det lettere å sove utover dagen, som igjen gjør at du er våken utover kvelden og natta. Prøv å snu døgnrytmen slik at den blir mer lik den rytmen du hadde da du fikk sove. Dette kan innebære at du står opp tidlig selv om du ikke har noe spesielt å gjøre – og at du legger deg til mer normal tid. Kroppen din trenger tid på å venne seg til nye rutiner, så det kan ta tid før søvnen blir bedre.



Gjør det samme hver kveld før du legger deg

Kroppen liker regelmessige vaner. Etter hvert vil faste rutiner hjelpe deg så du sovner lettere.



Bruk kroppen aktivt i løpet av dagen

Fysisk aktivitet er ofte effektivt for å bedre søvnen. Selv 15 minutters trening per dag gjør at kroppen lettere slapper av når du skal sove. Du kan for eksempel ta en god spasertur før du skal legge deg, men la det gå minst 30 minutter mellom trening/fysisk aktivitet og leggetid. Det gir kroppen tid til å roe seg ned. God sex er også et ypperlig sovemiddel.



Unngå koffein

Koffein er et stoff som gjør kroppen mer urolig og våken. Koffein finnes i kaffe, svart te (ikke i urtete), sjokolade og cola. Sover du dårlig, er det lurt å unngå koffein, særlig mot kvelden og om natta.



Stå opp hvis du ikke sovner innen 30 minutter

Unngå å anstrenge deg for å få sove; jo mer du anstrenger deg, desto vanskeligere kan det bli å sovne. Får du ikke sove innen 30 minutter – stå opp. Gå til et annet rom og sitt rolig eller hold på med en rolig aktivitet til du kjenner at du blir trett igjen. Hvis du heller ikke nå sovner i løpet av 30 minutter, står du opp igjen. Gjør dette så mange ganger du trenger inntil du klarer å sovne.



Se for deg et fredelig sted

Legg deg med øynene lukket og tenk at du er på favorittstedet ditt, et sted der det er rolig og fredelig. Det kan være et sted i hjembyen din, i familiens hus eller på en solfylt strand. Uansett hvor, se for deg at du er der. Du kan betrakte omgivelsene, høre de fredfulle lydene, lukte blomstene, føle varmen fra sola eller kjenne enhver sansning som er aktuell på det stedet du velger. Bare slapp av og nyt det - og gli inn i søvnen. Når du først har funnet en plass som er fredelig og effektiv, vil du oppleve at jo oftere du bruker den for å sovne, desto lettere vil det være.

Mareritt

Mareritt er ofte nært knyttet til ting vi har opplevd eller til press vi opplever i en livssituasjon. Mange opplever at mareritt avtar hvis de snakker med noen de stoler på om marerittene og innholdet i dem. Innholdet i marerittet kan også bearbeides ved at du tenker igjennom marerittet på nytt, for så å lage en mer positiv fortsettelse på marerittshistorien. Du kan også skrive ned marerittet med en mer positiv fortsettelse.

Sovetabletter

Fastlegen kan gi deg råd om bruk av sovetabletter. Generelt er sovetabletter mest aktuelt ved akutte søvnproblemer, og helst i kortere perioder. Ved langvarig bruk er det fare for å utvikle avhengighet, i tillegg til at du kanskje vil trenge flere tabletter for å få effekt. Bruk av sovetabletter bør derfor gjøres i samråd med lege. Basert på en rekke faktorer, som vekt, allmenntilstand, andre sykdommer og hvordan søvnproblemene arter seg, vil legen vurdere mengde og hvilken type sovetablett det er aktuelt for deg å bruke. Sovetabletter er individuelt. Du må derfor aldri bytte tabletter med andre, eller ta større dose enn det som er foreskrevet.



Hvis ingenting hjelper

Det hender at det meste er prøvd uten at søvnproblemene blir bedre. Snakk med legen din, kanskje du trenger en henvisning til spesialist for en nøyere utredning og gjennomgang av søvnproblemene dine. For flyktninger kan det også være en trøst å vite at søvnproblemer i de aller fleste tilfeller er direkte knyttet til livssituasjon. Når livssituasjonen endres, opplever de fleste at også søvnmønsteret blir bedre.

Barn får også søvnproblemer

Barns søvnvansker har ofte sammenheng med barnets totale livssituasjon. Det kan også være en reaksjon på problemer i familien, eventuelt problemer mellom foreldre. Hvis barnet har søvnvansker, snakk med barnet om hva han/hun tenker på eller drømmer om. Lag stabile og trygge kveldsrutiner for barnet. Les et eventyr eller syng en sang. Ta kontakt med helsestasjon eller fastlege hvis barnets søvnproblemer vedvarer.



Utarbeidet ved Ressursenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging,
Region Midt. 2015.

www.rvts.no