

## Att hantera sömnproblem under hemmavistelse på grund av Covid-19.

### Praktiska rekommendationer från European CBT-I Academy.

Sammanfattat och anpassat till svenska förhållanden av Susanna Jernelöv, med.dr. och Kerstin Blom, med.dr.

För att minsta risken för smittspridning av coronaviruset är det just nu många som vistas ovanligt mycket i hemmet, antingen i karantän eller av försiktighet. Det kan göra att sömnen försämras, till exempel på grund av stress och oro, ökad inaktivitet, nya vardagsrutiner eller brist på rutiner. Sömnen kan också påverkas för de som har ovanligt mycket att göra för att de till exempel jobbar inom vården under stor press.

En artikel med vetenskaplig baserade praktiska sömnråd i corona-tider har just publicerats av en "task force" från European CBT-I Academy, som arbetar för kvalitetssäkrad spridning av kognitiv beteendeterapi mot insomni (KBT-i). Råden publiceras i tidskriften Journal of Sleep Research som ges ut av europeiska sömnforskningsföreningen (European Sleep Research Society, ESRS). Här sammanfattas råden av två av SFSS' medlemmar, som också är medlemmar i European CBT-I Academy.

För mer information om evidensen bakom råden hänvisas till källan [1], som finns öppen för alla att läsa. Artikeln är expertgranskad och för närvarande finns en förhandsversion tillgänglig: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jsr.13052>

### REFERENS

1. Altena, E., C. Baglioni, C. A. Espie, J. Ellis, D. Gavriloff, B. Holzinger, A. Schlarb, L. Frase, S. Jernelöv and D. Riemann (accepted) "Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy." *Journal of Sleep Research*.

### Allmänna sömnråd för personer med sömnproblem i hemkarantän eller liknande omständigheter.

- Försök hålla regelbundna sovtider och framför allt – gå upp någorlunda samma tid varje dag.
- Om du tänker mycket på coronakrisen eller oroar dig: schemalägg en stund varje dag, ca 15 minuter under dagtid, då du funderar på situationen. Skriv ner dina tankar, problemlös det som går att påverka, tänk på och prata om det du inte kan påverka. Spara och begränsa din oro och coronatankar till den här stunden, för att minska påverkan på din allmänna stress och därmed sömnen.
- Om möjligt, använd sängen bara till sömn och sex, inga andra aktiviteter. Det gör du enklast genom att inte gå och lägga dig förrän det är dags att sova och du vanligtvis är sömnig.
- Utnyttja situationen till att följa din kropps naturliga dygnsrytm om det fungerar med din hemarbetssituation. Särskilt personer med en lite tidigare eller senare sömn än

genomsnittet, t ex äldre respektive tonåringar, kan passa på att hitta en dygnsrytm som underlättar för bättre sömn.

- Använd gärna sociala medier för att dela dina orostankar och känslor med familj och vänner, men också för att distrahera med lättsammare innehåll som inte är virusrelaterat. Alla kan behöva distraktion från situationen.
- Ta inte med mobil, surfplatta (t ex iPad) eller dator till sovrummet – stäng av dem när du ska sova för att inte bli störd.
- Distrahera dig från information och tankar om krisen med aktiviteter som du tycker om. Gör också gärna något praktiskt för att hjälpa till – handla åt en äldre granne eller prata i telefon med en äldre släkting som du inte kan besöka.
- Begränsa tiden som du uppdaterar dig med nyheter om corona och Covid-19.
- Gör sovrummet till en bekväm, sval, tyst och mörk plats i den mån det går.
- Motionera regelbundet i någon form, helst i dagsljus.
- Försök få dagsljus varje dag, helst på morgonen. Det underlättar de biologiska processer som gör det lättare att somna på kvällen.
- Hitta avslappnande gå-och-lägga-dig-rutiner. T ex att läsa, göra yoga, eller liknande.
- Om du är mindre aktiv än vanligt, så anpassa dig till det med mindre måltider på fasta tider. Ät senast två timmar före läggdags för att undvika att sömnen störs av matsmältningen. Men försök hellre att hålla aktivitetsnivån uppe!

Kvinnor är mer drabbade av sömnproblem, och det är dessutom fortfarande ofta de som tar en större del av ansvaret för barn och hem – något som kan bli extra påfrestande i tider då alla är hemma mycket mer än vanligt. Därför är ett generellt råd att se upp lite extra med fördelningen av arbete och ansvar i hemmet, speciellt för barnfamiljer.

### Sömnråd speciellt för barn med sömnsvårigheter

- Välj passande sov- och uppstigningstider för dina barn och hjälp dem hålla tiderna vardag som helg.
- Skapa en regelbunden rutin för barnet den sista halvtimmen innan läggdags, med lugnande aktiviteter som både du och barnet uppskattar, om möjligt. Håll den rutinen varje kväll, samma tid.
- Det är möjligt att användning av mobiler och andra tekniska enheter (inklusive TV) ökar om man måste vara hemma mycket, men försök att ha en teknikfri stund efter middagen eller en stund före läggdags.
- Se till att barnet inte använder mobiler, plattor och datorer i sängen.
- Försök se till att barnet inte använder sängen till annat än sömn, eller om det inte går, markera på ett tydligt sätt skillnaden mellan att vara i sängen på dagen respektive på natten (t ex genom att bädda med överkast).
- Försök se till att barnet kommer ut i dagsljus på morgonen. Ät gärna frukost ute om det går, sitt på altanen, balkongen eller i ett soligt/ljust fönster om ni är i karantän.

- Hjälp barnet att komma ut och röra på sig, eller träna inne om ni är i karantän – det finns många träningsprogram för barn på internet.
- Håll en låg temperatur i barnets sovrum (18-19 grader är lagom).
- Förklara för barnen att scheman och rutiner kommer att hjälpa dem att må och sova bättre, och hjälp dem hantera oro.
- Sov inte i barnets säng (om ni inte brukar göra det). Om barnet vaknar och är oroligt under natten, hjälp barnet att komma till ro igen. Prata med barnet om oron under dagen istället.

### Sömnråd för vårdpersonal och andra med ökad arbetsbörda vars sönmöjligheter påverkas

- Planera in korta stunder med pålitliga kolleger, vänner eller familjemedlemmar för att prata om stress, dina känslor och oro kring din arbetssituation.
- Under din begränsade fritid, ägna dig åt aktiviteter som distraherar från krisen och håll dig igång med sådant du brukar tycka om.
- Begränsa tiden du lägger på nyheter och information om Covid-19-krisen som inte relaterar direkt till din arbetssituation.
- När du är ledig, försök motionera regelbundet, men inte precis före läggdags.
- Försök få naturligt dagsljus under dagen, och om det inte går, använd starka lampor på jobbet. Ha dämpad belysning i ditt sovrum.
- Välj bekanta och avslappnande aktiviteter före läggdags eller tupplurar: läsning, yoga eller liknande.
- Ät lätta måltider så regelbundet du kan. Ät inte precis innan du ska sova, för att undvika att sömnen störs av matsmältningen.
- Om du märker att du börjar fungera sämre på jobbet på grund av sömnbrist, t ex att du gör misstag, har stora koncentrationssvårigheter, extrem irritabilitet eller mycket starka känslor – informera kolleger och arbetsledare och ta en tupplur om du kan. Även en kort tupplur kan ge god minskning av denna typ av besvär.
- När du slutar efter ett långt skift, undvik att köra hem i egen bil och därmed riskera en olycka. Om möjligt, gå eller cykla hem, annars, ta taxi eller kommunalt transportmedel.

### Råd om sömnmediciner

- Ta helst inte receptbelagda sömnmediciner, de har tveksam effekt och kan ha biverkningar om de används länge.
- Det finns inget vetenskapligt stöd för att naturläkemedel och receptfria läkemedel ger bättre sömn.
- KBT-i, kognitiv beteendeterapi mot insomni, rekommenderas som förstahandsval för behandling av sömnsvårigheter av typen insomni. Tekniker som baseras på KBT-i har bäst evidens.

- Om KBT-i inte finns tillgängligt eller inte fungerar, kan korttidsbehandling med zopiklon eller zolpidem vara effektivt.
- Lugnande antidepressiva mediciner (t ex mirtazapin) kan fungera som korttidsbehandling för den som har en samtidig ångestsjukdom eller depression.
- Om sömnmediciner används är det viktigt att rekommendationerna följs angående dos, frekvens och hur lång tid de ska användas, och att effekten följs upp.