



ADHD

OCH SÖMN



- 3 Förord
- 4 Syftet med denna broschyr
- 5 Lite fakta om sömn
- 6 ADHD och sömnproblem
- 9 Följder av ihållande sömnproblem
- 10 Råd och tips för bättre sömn
- 12 Ta hjälp av enkla verktyg
- 16 5 steg mot bättre sömn



Förord

Personer med ADHD lider av sömnsvårigheter i högre utsträckning än andra, vilket försämrar inlärningsförmåga och koncentration. Sömnproblemen kan även leda till ökad irriterbarhet och förändringar i sinnesstämningen.

Flera studier visar att sömnproblem kan förvärra de grundläggande symtomen och förstärka de svårigheter som personer med ADHD redan har. Ofta leder sömnstörningar även till en ökad risk för olyckor.

En god sömn är nödvändig för hälsan och för att fungera normalt i vardagen.



Syftet med denna broschyr:

#1

Att beskriva förekomsten av sömnproblem vid ADHD

#2

Att öka förståelsen för sömnens betydelse för att må bra

#3

Ge råd och tips i syfte att förbättra sömnen



” Sömn är en fas av återhämtning och läkning som förbereder och stärker kroppen inför kommande vakentid ”



Lite fakta Om Sömn

Vår inre biologiska klocka reglerar sömn och vakenhet genom melatonin och kortisol. Melatonin sänker aktivitetsnivån och kroppstemperaturen till kvällen när mörkret faller. Kortisol höjer temperaturen och förbereder kroppen för vakenhet och aktivitet till morgonen.

Såväl yttre faktorer (t ex ljud och ljus) som inre faktorer (t ex smärta eller klåda) påverkar vår vakenhetsgrad och reglerar vår förmåga att sova. Minskad stimulans från yttre och inre faktorer ökar chansen att sova gott.

Hur länge vi behöver sova varierar. Nyfödda sover 17-18 timmar per dygn och en 5-åring ca 10-12. Vid 10 års ålder sover barn ca 9-10 timmar per natt. En vuxen sover i genomsnitt ca 7 timmar och 30 min på vardagar och 1 timme längre på helger. Äldre tenderar att ha en kortare sömnlängd.

Det är normalt att sömnen omfattas av 5-20 mycket korta uppvaknanden som vi inte är medvetna om. I undersökningar rapporteras vanligen endast 0-2 uppvaknanden per natt.

ADHD och sömnproblem



Sömnproblem var tidigare ett av kriterierna för diagnosen ADHD men betraktas idag som en konsekvens av ADHD.

De som har ADHD har ofta svårt att somna på kvällen, sover oroligare med flera uppvaknanden och sover färre timmar per natt än andra.

Sömnproblem förekommer ofta hos barn med ADHD. Även om många barn och unga själva upplever att de har problem med sömnen så är det vanligt att föräldrar till barn och ungdomar tar upp det i större utsträckning. När puberteten närmar sig minskar sömneffektiviteten.

Vissa upplever fortsatta sömnproblem i vuxen ålder.

Varför sover många med ADHD dåligt?

Det är inte helt klarlagt varför personer med ADHD ofta sover dåligt. Ibland beror det på mindre lyckade rutiner som ganska enkelt kan förbättras. I andra fall kan sömnproblemen ha en mer komplicerad bakgrund som det är bra att ha förståelse för:

- Sömnstörning vid ADHD kan innefatta insomningsproblem, minskad sömntid, sämre sömnkvalitet (vilket sammantaget brukar benämnas som insomni), samt sömnstörning mer specifikt kopplat till förskjuten dygnsrytm.
- Den bristande förmågan att reglera aktivitetsnivån efter sammanhanget och rastlösheten gör det svårare för någon med ADHD att varva ner på kvällstid och att få en stabil sömn.

” Flera av kroppens grundläggande funktioner är beroende av sömnen. ”

- Bristande tidsuppfattning är vanligt vid ADHD och gör det svårt att skapa rutiner. Det kan bidra till tendensen att vända på dygnet. Många har dessutom svårt att uppmärksamma och tolka kroppens signaler.
- Studier har visat att vid ADHD är kroppens utsöndring av sömnhormon (melatonin) förändrad, där den kraftiga ökningen som normalt sker sen kvällstid är förskjuten till något senare på natten.
- När medicinering vid ADHD påbörjas kan insomningen försvåras hos vissa. För de flesta går det över efter en tid.
- Olika konsekvenser av ADHD såsom oro och nedstämdhet kan också störa sömnen.



” God sömn är en förutsättning för att kropp och hjärna ska utvecklas, återhämtas och fungera optimalt.

zzz

”

Regelbundna sömnrutiner och en god sovmiljö kan hjälpa både barn och vuxna med sömnproblem oavsett om de har ADHD eller inte. ”

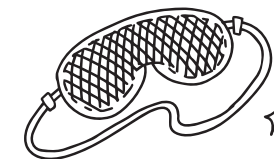
Följder av ihållande sömnproblem

Sömnen har stor betydelse för vårt fysiska och psykiska välmående. Den har inte bara betydelse för om vi är pigga eller trötta utan också en väsentlig inverkan på vår vardag och trivsel. Det är känt att sömnen har betydelse för funktioner som arbetsminne och inlärningsförmåga vilket antas påverka individens prestation. Till skillnad från vuxna som blir slöa och passiva av att inte sova blir barn ofta hyperaktiva.

Barn och unga kan ha svårare att reglera sina känslor och blir lättare irriterade, aggressiva och ledsna vilket kan medföra sociala problem. Vuxna upplever många gånger liknande konsekvenser av dålig sömn även om de oftast har förmågan att reglera det i större utsträckning. Barn och unga med omfattande sömnbrist kan drabbas av hämrad

tillväxt eftersom produktionen av tillväxthormoner sker främst när vi sover. Brist på sömn har också kopplats till andra negativa hälsoeffekter, t ex ökad risk för övervikt, förhöjda blodfetter och insulinets effektivitet.

Även immunförsvaret påverkas negativt vid sömnsvårigheter och kan ha betydelse för hur lätt man till exempel får en förkylning och hur snabbt man tillfrisknar från den. Studier har dessutom visat samband mellan sömnproblem och depressiva symptom, ökad stress och förhöjd risk för ångestsymptom. Sammanfattningsvis finns det många viktiga skäl till att göra förändringar som kan förbättra sömnen.



Råd och tips för bättre söm

Det är ofta lättare sagt än gjort men det finns många sätt att förebygga dåliga sömnvanor och göra förändringar för att motverka sömnproblem.

Undvik

- Att äta, plugga eller jobba i sängen. Använd sängen att sova i.
- Stora måltider och motion precis innan sänggåendet.
- Att gå till sängs hungrig.
- Sockerrik dryck och mat vilket kan göra det svårt att varva ner.
- Kaffe, cola, energidryck och te. Känsligheten för koffein är individuell men undvik det efter kvällsmaten. Vissa personer är känsligare än andra och måste avstå dessa livsmedel tidigare på dagen.
- Skärmar såsom TV, surfplattor och telefoner en timme innan sänggåendet.
- Långa tupplurar dagtid.
- Tobak och alkohol.

Viktigt för en god sömn

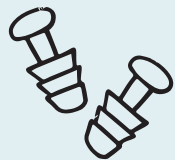
- Regelbunden motion och vistelse i frisk luft har en god inverkan på sömnen.
- En skön sängmadrass som är utprovad för rätt stöttning av kroppen.
- Rent och fräscht i sängen.
- Svalt i rummet. Vädra/sänk temperaturen innan sänggåendet. Anpassa sängkläder efter årstid.
- Det ska vara mörkt och tyst i rummet.
- Någorlunda rent och undanplockat för en lugn miljö i sovrummet.
- Skapa en rutin inför sänggåendet för att varva ner och komma till ro.
- Gå till sängs och stig upp på morgonen vid samma tid varje dag i veckan.



Ta hjälp av enkla verktyg

De som har svårt att sova på grund av känslighet för ljud och ljus kan med fördel använda enkla verktyg som öronproppar och ögonmask vilket brukar finnas på apotek.

Tyngdtäcke hjälper vissa att sova bättre, på liknande sätt kan en sovsäck bidra till mer ro i kroppen. Sövsäcken begränsar rörelse och kan vara ett sätt att lugna kroppen. Ett annat knep är att lägga in något med lite tyngd i påslakanet, såsom ett styvt överkast eller en trasmatta, tillsammans med täcket. Observera att tyngdtäcke inte är lämpligt vid svår sömnapné, vid kraftigt nedsatt lungfunktion, eller vid uttalat dålig perifer cirkulation med risk för trycksår.



En smartphone kan vara till hjälp

Mobiltelefonen kan vara ett väldigt bra verktyg. Den som använder dess funktioner på ett smart sätt kan få god hjälp med att förbättra sin sömn.

Ta hjälp av larmfunktionen. Den är ett utmärkt verktyg för att påminna sig själv och skapa rutiner för sänggåendet.

Lyssna på en bok eller avkopplande musik för att varva ner vid sänggåendet. Aktivera timerfunktionen som stänger av ljudet efter en bestämd tid. Skärmljuset kan störa insomningen så ett råd till den som föredrar att läsa elektroniskt är att minska ljusstyrkan.

Ladda helst telefonen där den inte syns från sängen. Kom ihåg att sätta telefonen i ljudlöst läge till kvällen, väckningssignalen fungerar ändå. På så sätt störs inte sömnen av ljud/ljus från telefonen.

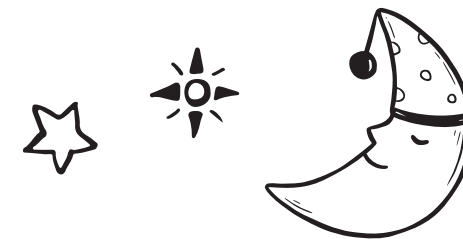
Att behöva kliva ur sängen för att stänga av larmet gör det lättare att vakna till och undvika att somna om.





Fasta rutiner kan göra skillnad

- Koppla av till kvällen. Hjärnan behöver tid att varva ner från intensiv stimulans. Att gå direkt från ett TV-spel eller fysisk ansträngande aktivitet till att sova är som att lägga i backen från 6:ans växel. T ex. kan en dusch eller att lyssna på/läsa en bok fungera för många. Vad får dig att koppla av?
- Stig upp ur sängen omedelbart och försiktigt på morgonen. Att somna om leder ofta till ökad trötthet både genom en förskjutning av dygnsrytmen och genom risken att vakna mitt i en sömncykel.



- Stig upp försiktigt. Kom varsamt tillbaka till vakenhet och dagsljus. Gäspa och sträck gärna på kroppen. Som förälder är det bra att tänka på att inte ha bråttom vid väckning.

Barn behöver hjälp att vänja sig vid en bestämd tid att gå och lägga sig och stiga upp alla dagar i veckan. Detta gäller även för helger och lov för att inte bryta rutinen. Om barnet har haft svårt under en längre tid att somna då hen vant sig vid andra tider, är det viktigt att bryta det nya mönstret. Genom att justera tiden i små steg kan barnet vägledas till tidigare sänggående. Om man inte kan somna är det oftast bättre att stiga upp och göra något avkopplande en stund. Undvik

skärmljus såsom TV, surfplatta och smartphone! Gå direkt till sängs när sömnheten återkommer.

Det är viktigt att familjen tar hänsyn till behoven av rutiner och anpassar tider samt omfattning av exempelvis kvällsmål och aktiviteter utifrån behovet att komma till ro och få bättre sömn.

” Skapa gärna positiva, lugna rutiner och regelbundenhet kring sänggåendet. Det kan vara enkla rutiner som att tvätta sig, borsta tänderna, läsa en stund etc. ”

5 steg mot bättre sömn

För att sova bättre behöver du:

- Mer kunskap om normala sömnvanor
- Veta vad man kan göra för att förbättra sin sömn och sova gott
- Lära känna dina egna sömnvanor
- Våga ändra dina vardagsrutiner
- Tålamod

Början av denna folder avser att öka kunskapen om normal sömn och dess betydelse för hälsan. Sidorna därefter beskriver kopplingen mellan ADHD och sömnstörningar. Sedan presenteras råd och tips på vad som kan förbättra sömnen. Nästa steg mot bättre sömn är att lära känna sina sömnvanor genom att göra anteckningar.

Det här är 5 steg för bättre sömn;

1 SKRIV
SÖMNDAGBOK

2 PLANERA
SÖMNER

3 TRÄNA AVSLAPPNING
OCH INSOMNING

4 KONTROLLERA
TANKEFLÖDET

5 UTVÄRDERA OCH
REFLEKTERA



STEG 1

SKRIV SÖMNDAGBOK & FÖLJ ALLMÄNNA RÅD I 2 VECKOR

Eftersom tiden upplevs annorlunda under sömn är det svårt att veta hur man egentligen sover. Det är vanligt att ha en känsla av hur sömnen har varit, men det stämmer inte alltid med verkligheten. Första steget mot en förbättrad sömn är att, under två veckor, skriva ner sina sömnrutiner i en sömndagbok. På så sätt lär man känna sina sömnvanor vilket är en förutsättning för att förbättra dem. Följ även råden för bättre sömn dessa två veckor. En sömndagbok kan visa om de förändringar man gör leder till förbättrad sömn. Det kan ta lite tid att få effekt av förändring och risken finns att man ger upp i tron att ingenting har gjort skillnad. Sömndagboken visar förändringar som sker.



Skriv i sömndagboken när du vaknar på morgonen. Observera att tiderna inte behöver vara exakt rätt, det viktiga är att notera ungefär hur dags man lagt sig, somnat mm. Se exempel på sömndagbok på nästa sida. Fråga gärna din behandlare efter en sömndagbok. Det finns att ladda ner från nätet och det går även bra att skriva en egen utifrån exemplet på nästa sida. En sak i taget, vänta med steg 2 tills dessa veckor passerat.

Att föra en digital sömndagbok med hjälp av smartphones eller smartklockor är ett effektivt sätt att övervaka och registrera sömnen. Inbyggda sensorer mäter sömnmönster, hjärtfrekvens och rörelser. Att dela den digitala sömndagboken med din behandlare möjliggör skräddarsydda råd för förbättrad sömn.

Sömndagbok exempel

| | mån/tis | tis/ons | ons/tor | tor/fre | fre/lör | lör/sön | sön/mån |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| När gick du och la dig? | | | | | | | |
| När somnade du? | | | | | | | |
| Har du vaknat under natten? Antal gånger, hur länge? | | | | | | | |
| När vaknade du? | | | | | | | |
| När steg du upp? | | | | | | | |
| Hur många timmar, minuter sov du? | | | | | | | |
| Hur har du sovit? 1 = mycket dåligt 2 = ganska dålige 3 = varken bra eller dåligt 4 = ganska bra 5 = mycket bra | | | | | | | |

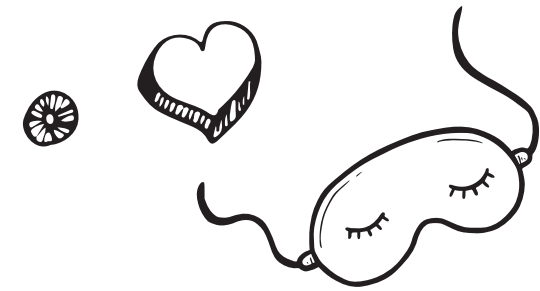




STEG 2

PLANERA SÖMVEN (2 VECKOR)

Det är dags att komma igång på allvar med arbetet att förbättra sömnen. Anpassa tiden i sängen till sömn. Många ligger vakna och spenderar mycket mer tid i sängen än de faktiskt sover. Det kan leda till stress att inte somna och till att sängen förknippas med vakenhet. I sömndagboken kan utläsas hur många timmar du legat i sängen samt hur länge du faktiskt sovit. Om du ligger i sängen 8 timmar men sover endast 6 av dessa timmar, ska du nu som inledning av steg 2 korta ner tiden i sängen till 6 timmar. Viktigt att alltid ligga i sängen minst 5 timmar oavsett om du sover mindre än så. Bestäm själv utifrån vad som fungerar bäst, vilken tid du ska lägga dig och stiga upp. Viktigt är att hålla samma tider varje morgon och kväll, alla



dagar i veckan. Det här kan vara en tuff utmaning och en del blir trötta i början. Försök stå ut med tröttheten. (Om du är yrkeschaufför bör försiktigare förändringar göras över längre tid.)

Om sömnen förbättras kan du efter en vecka utöka tid i sängen med en halvtimme. Lagg dig i så fall 30 min tidigare. Det behöver du inte göra om du känner dig pigg dagtid. Eventuellt kan ytterligare förändringar behöva göras veckovis tills optimal sömnlängd med god dagfunktion uppnåtts. Det kan ta en tid att ge djupare och mer sammanhängande sömn. Fortsätt att skriva sömndagbok för att se resultat.

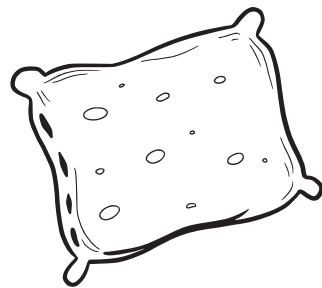
STEG 3

TRÄNA AVSLAPPNING OCH INSOMNING (2 VECKOR)

Övning 1 - Djupandas

Lägg en hand på bröstkorgen och en på magen. Andas lugnt genom näsan och låt nedre delen av lungorna fyllas. Andas ner i magen. Sträva efter att handen som ligger på magen rör sig mer än den på bröstet. Fortsätt så länge det känns skönt/ tills avslappningen kommer. Att djupandas så här kan hjälpa både vid stress och vid insomning. Tips som kan underlätta (prova ett i taget):

- Räkna andetag. Räkna till 10 och börja om. Fortsätt i ca 10 minuter.
- Föreställ dig en färg på andetaget och fantisera hur färgen rör sig in i näsan, på vägen ner i magen och lungornas nedre del innan den vänder tillbaka. (10 min)
- Känn i kroppen hur andetaget rör sig från nästippen, genom luftvägarna, ner till magen och tillbaka. (10 min)



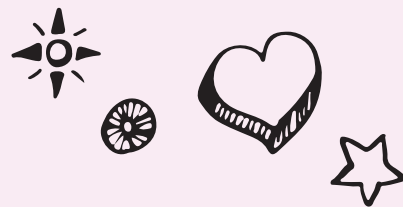
Övning 2 - Skapa positiv inre bild

Vid sänggående, tänk på något som känns positivt och harmoniskt. Det kan vara något som hänt under dagen, ett tidigare minne eller något som ska ske. Försök hålla fast vid den inre bilden och om andra tankar kommer så låt dem passera och kom tillbaka till den positiva bilden. Sträva efter att känna lugnet och harmonin bilden ger dig under ca 10 minuter. Prova att lägga till dessa övningar vid sänggående under två veckor. Fortsätt följa allmänna råd, planera sömnen och skriva sömndagbok.

” Genom att lära sig djupandas och skapa positiva inre bilder, kan vi nå en avslappning som gör det lättare att somna gott. ”



STEG 4



KONTROLLERA TANKEFLÖDET (2 VECKOR)

Tankar har stor betydelse för hur vi mår, för hälsan och sömnen. Saker och ting inträffar i livet och vi upplever att det som händer påverkar oss på olika sätt.

Egentligen är det vårt sätt att tänka på det som är och sker som påverkar oss. Med andra ord är det vårt sätt att förhålla oss till saker och ting som avgör hur vi påverkas.

Vi kan tolka en och samma situation på helt olika sätt och därmed påverkas vi olika. En bekant som inte hälsar tillbaka när du vinkar kan tolkas som högfärdig, arrogant och antas ha en direkt ovilja att hälsa tillbaka, vilket kan väcka negativa tankar,

irritation och grubbel som följd. Samma situation kan tolkas som att hen hör eller ser dåligt eller inte kände igen dig. Du lägger då inte mer energi på det.

Att känna ånger för en situation där man önskat att man agerat annorlunda kan försvåra insomning. Ett knep är att tänka på hur man vill ställa det tillrätta eller hur man skulle vilja agera om samma situation uppstod igen. Det kan motverka negativt grubbleri och stilla oron. De som har ADHD är ofta kreativa och kan få många idéer. Det är en styrka men kan vara en nackdel vid sänggående. Det kan vara bra att ha penna och papper nära till hands och skriva ner idéer och tankar som dyker upp vid sänggåendet. Vissa kan oro sig för sömnen när de går till sängs. Viktigt att tänka på att det är normalt att sova dåligt ibland, det gör inget att vara trött nästa dag, det mesta som ska göras går bra att genomföra ändå. Att tänka så kan lindra oron och främja sömnen.

Ifrågasätt negativa tankar!

Den som är trött och orolig fastnar lätt i negativa tankebanor. Det går att välja tankar som motverkar negativa reaktioner men det krävs beslutsamhet och träning. Man kan vända en negativ tankespiral genom att ifrågasätta negativa tankars trovärdighet. Träna på att bedöma sanningen i negativa tankar.

- Hur sann är tanken?
- Hur skulle en vän/din partner ha tänkt?
- Vad skulle du säga till din vän/partner om hen tänkte som du?
- Är oron till någon nytta?
- Har det du oroar dig för inträffat? I så fall, kan du påverka det? Om inte så är det enda alternativet att acceptera vad som hänt. Det är inte samma sak som att tycka att det var något bra utan handlar om att sluta göra motstånd mot något som redan är och något som man inte kan påverka. Det som är möjligt att ändra är sättet att förhålla sig till det som är/har hänt. Acceptans kan minska oron.



” En man sa en gång att han oroade sig för så mycket i sitt liv, men det mesta inträffade aldrig. ”

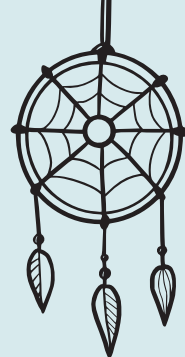
Winston Churchill

STEG 5

UTVÄRDERA OCH REFLEKTERA

Det 5:e och sista steget i arbetet för att förbättra sin sömn handlar om att fundera över vad som fungerade i de olika stegen.

- Ta hjälp av sömndagboken för att se förändringar i sömnmönstret.
- Förbättrades sömnen under någon period i arbetet?
- Kan du fortsätta och/eller göra mer av det som fungerade bra?



Om du upplever att sömnen förbättrats bör du fundera över anledningarna till den positiva förändringen. Det kan vara specifika råd som följts, övningar och/eller förändringar som gjorts under något eller flera av de 4 första stegen. Skriv upp allt som hjälpt och fungerat bra och fortsätt med dessa rutiner. Detta kan förebygga sömnproblem framöver och hjälper dig att vara beredd på vad du kan göra om problemen återkommer. Om du fortfarande upplever stora sömnbesvär efter att ha följt de 5 stegen mot förbättrad sömn kan du vända dig till din vårdkontakt för ytterligare stöd.

Referenser

T Åkerstedt. Sömnens betydelse för hälsa och arbete – Fakta och goda råd. Bauer Bok, Scand-Book AB, Falun 2002, Andra tryckningen.

Jenni OG, LeBourgeois MK. Understanding sleep-wake behavior and sleep disorders in children: the value of a model. *Curr Opin Psychiatry* 2006 May;19(3):282-287.

Waldhauser F, Ehrhart B, Förster E. Clinical aspects of the melatonin action: impact of development, aging, and puberty, involvement of melatonin in psychiatric disease and importance of neuroimmunoenvironmental interactions. *Experientia* 1993 Aug;49(8):671-681.

Kaditis A, Kheirandish-Gozal L, Gozal D. Algorithm for the diagnosis and treatment of pediatric OSA: a proposal of two pediatric sleep centers. *Sleep Med.* 2012 Mar;13(3):217-227.

Liu J, Zhang A, Li L. Sleep duration and overweight/obesity in children: review and implications for pediatric nursing. *J Spec Pediatr Nurs* 2012 Jul;17(3):193-204.

Läkartidningen. 2013;110:CESL

Bättre sömn utan sömnmedel, www.regiongavleborg.se/somn www.habilitering.nu/adhd-center

www.netdokter.se





Text framtagen av Medice Sweden i samarbete med

Överläkare Stefan Westergren

Neuropsykiatrimottagning Psykiatri Affektiva
Sahlgrenska universitetssjukhuset

Medice Nordic Sweden AB
www.medice.se

