

Sömnbehandling hjälper smärtpatienter

Tidningen-Reuma 4/2013

God sömn är en förutsättning för vår hälsa. Dålig sömn och smärta påverkar varandra. Smärtpatienter mår bättre när de får behandling mot sina sömnsvårigheter. Genom att behandla sjukdomsrelaterad sömnlöshet underlättar man behandlingen av grundsjukdomen.

Enligt **Soili Kajaste**, expert inom sömnforskning, kan sömnlöshet behandlas på många olika sätt. Det viktigaste är att hitta en god sömnrytm, ro i kropp och själ och att acceptera sig själv som man är.

Sömnstörningar är relaterade till organiska sjukdomar, psykiatriska störningar eller är s.k. "primär insomni", psykofysiologisk sömnlöshet. Då vänjer sig nervöst lagda personer vid att sömnen inte kommer.

Det väsentliga i sömnlösheten är att människan själv lider av den. Personer som normalt sover gott bör inte fästa för mycket uppmärksamhet vid sin sömn.

"Tillfällig sömnlöshet hör till livet. Det är ett tecken på att man bryr sig. Om sömnlösheten gör att du blir orolig och fäster uppmärksamhet vid den, blir den lätt ett sömnlöshetsproblem", säger Soili Kajaste.

Det är normalt att vi periodvis sover lättare, och då vaknar vi till för att förvissa oss om att ingen fara hotar. Den kritiska punkten är oftast när en person i stället för att grubbla på det ursprungliga bekymret går över till att grubbla på sömnlösheten.

Det som händer under dagen påverkar natten och tvärtom. Människan sover enligt sin egen dygnsrytm ifall det inte inträffar något som stör den.

Susanna Helisten från Mäntsälä undrade för 17 år sedan över den konstiga utmattning och trötthet hon kände efter att hon fött sitt första barn. Den tidigare energiska och aktiva motionären kände att hon inte alls återhämtade sig efter träning. När hon dessutom började uppleva en ovanlig typ av smärta, misstänkte man att hon drabbats av fibromyalgi. Diagnosen fick hon dock så sent som för ett år sedan.

"Jag kan inte komma ihåg när jag senast skulle ha sovit riktigt gott. Det känns som om jag aldrig sover riktigt djupt", säger Susanna. Hon har sökt och fått hjälp mot sina sömnsvårigheter och sin smärta bl.a. på en anpassningsträningsskurs för fibromyalgiker och genom att prata med en psykolog och en kamratgrupp.

Alla sömnfaser är nödvändiga

Soili Kajaste betonar att sömnbehovet är individuellt och varierar med åldern. Du behöver så mycket sömn att du känner dig pigg under dagen, vanligen 7,5–8 timmar, oftast något mellan 5 och 10 timmar. Kvällspigga som behöver mycket sömn och morgontrötta är tydliga riskgrupper när det kommer till sömnstörningar.

Sömnen styrs av vår dygnsrytm och är uppbyggd av en cirka en och en halv timme lång sömncykel. När vi somnar går vi genom första och andra fasen till tredje och fjärde fasens sömn, varefter sömnen blir lättare. Från lätt sömn går vi över till REM-fasen. Genom den lätta sömnen börjar cykeln om igen.

Många av dem som sover dåligt vaknar ofta efter två eller tre sömncykler, tittar på klockan, är rädda för att vakna och har svårt att somna om.

Hos friska unga vuxna är sömncyklerna tydliga. Med stigande ålder blir avbrotten i sömnen fler och vi sover lättare.

På vardagar sover Susanna Helisten ungefär sju timmar per natt. På morgonen är hon ofta lika trött som på kvällen.

”Kroppen är ansträngd och befinner sig i ett spänningstillstånd och jag går lätt på övervarv. På grund av smärtan och den ytliga sömnen hamnar jag in i en ond cirkel av trötthet, som jag försöker sova bort under helger och ledigheter. Jag somnar lätt, men kan vakna under natten och känna att jag ligger som i dvala. Jag är en kvällsmänniska och morgontrött. Jag har märkt att långvarig stress förstärker smärtan och försämrar sömnen.”

Smärta förknippas med dålig sömn

Svår smärta på dagen har ett samband med dålig nattsömn och dålig nattsömn påverkar å sin sida smärtan följande dag. Den som lider av kronisk smärta sover ofta dåligt. Enligt undersökningar förstärker sömnstörningar smärtan hos personer som lider av kronisk smärta.

”Alla sömnfaser är viktiga för människan. Om till exempel smärtpatienter sover dåligt, kan de ha dåligt att uppnå djupsömn och då blir REM-sömnen kort. De går således miste om de allra värdefullaste delarna av sömnen. REM-sömnen är bl.a. viktig för minnet. Under den behandlar du sådant som är viktigt för dig själv och olika bekymmer i ditt liv.”

I första hand ska en smärtpatient få behandling mot sin smärta. Smärtan leder lätt till sömnstörningar och kan leda till felaktiga vanor. Sömnen blir ytlig och faserna med djup sömn faller bort.

Om sömnlösheten bottnar i kroppsliga sjukdomar, förvärrar den sjukdomens svårighetsgrad. I sådana fall främjar sömnbehandling den övriga sjukdomsbehandlingen. När smärtpatienter får behandling för sin sömn upplever de att de mår bättre. Sömnbehandling lindrar inte smärta, men gör det lättare att leva med smärtan.

Det är helt naturligt att allt känns svårare än vanligt efter en dålig natt. Om du redan p.g.a. din grundsjukdom mår dåligt, blir du lätt trött och irriterad efter en natt med litet sömn.

Susanna berättar att hon har märkt att bristen på djup sömn har påverkat hennes minne. Hon upplever ibland problem med att ta emot, ta till sig och komma ihåg ny information. Hennes familj har också noterat detta. ”I och med mina symptom har jag blivit tvungen att

vänja mig vid ett lugnare liv än tidigare”, säger Susanna. ”Jag har slutat med hård träning och gått över till nytto- och vardagsmotion, simning och promenader med hunden.”

En god sömn gör gott för själen

Sömnen spelar en viktig roll i regleringen av känslor. Goda sömnvanor främjar psykisk hälsa, säger Soili Kajaste. Genom att behandla sömnen kan man behandla sinnet. Forskningen visar att det finns ett viktigt samband mellan god sömn och gott humör.

”De som deltagit i studien är friska personer. Hos personer som lider av sömnlöshet är de känslor som rör sömnen mycket starkare än de som framkallas i studien”, betonar Soili Kajaste.

Vid behandling av allvarlig depression förbättrar sömnbehandlingen resultatet. Sömnlöshet är en riskfaktor för allvarlig depression.

För personer med sömnstörningar förbättrar sömnbehandlingen som sådan inte sinnesstämningen. Ängslan, ångest och depression kan lindras om behandlingen också inriktas på hur patienten mår under dagen.

Läkare borde fråga hur patienter med olika problem i livet har sovit och vad den eventuella dåliga sömnen beror på.

”För att sömnen ska komma borde patienten under dagen ha tillräckligt med arbetsliknande aktiviteter, reda ut sina bekymmer dagtid och ha en god sovmiljö. Du kan inte själv göra något för att sömnen ska komma, men du kan ge sömnen en chans. Det går inte att träna sömn, däremot kan du träna på att koppla av.”

Det är viktigt att människan själv kan identifiera och behandla de bekymmer i livet som förorsakar sömnlösheten så att sömnlösheten inte blir långvarig.

En regelbunden sömn- och dygnsrytm, en lämplig, lätt kostföring samt motion hjälper mot trötthet och smärta så att Susanna kan sköta sitt heltidsjobb som yrkesvägledare på Keuda yrkesinstitut i Kervo. ”Jag har tidigare använt läkemedel, men har lärt mig att det lönar sig att först se till att alla grundläggande förutsättningar för god hälsa såsom sömn, mat och motion är i skick.”

Det går att sova bort sin skuld

Det går att sova bort sin sömnskuld. All skuld behöver inte s.a.s. betalas tillbaka. Ett par nätter med god sömn ersätter i vanliga fall en natt med dålig sömn. För personer som sover dåligt kan tidsskillnader vara besvärliga.

Om du har problem med din hälsa, ta hand om dig själv, gör sådant som får dig att må bra och unna dig en god sömn.

”På hälsocentralen och företagshälsovården får du hjälp mot dina sömnsvårigheter. Färdigheterna att behandla sömnsvårigheter har utvecklats på senare tid. Oftast hjälper det med att reda ut sömnrytmen, sömnmängden och kvaliteten. Om sömnsvårigheterna bottnar i personlighetsproblem kan det löna sig att remittera patienten till en psykolog eller psykiater.”

Susanna har tillsammans med sin läkare och psykolog diskuterat sömnbehandling och

smärtlindring. Hon tycker att det är bra att människan i dag lättare söker professionell hjälp för sin psykiska ohälsa. Hon hoppas att personer drabbade av fibromyalgi i högre grad än tidigare blir beviljade rehabilitering, eftersom hon själv fått hjälp av anpassningsträning. Susanna anser att massage och fysioterapi främjar egenvården. Hon har överrörliga leder och spända muskler.

”Kamratstödet som föreningar och sociala medier erbjuder är viktigt. Du får tala ut och du får tips för vardagen. Personer som insjuknat i fibromyalgi är oftast alltför samvetsgranna och har svårt för att hejda sig och fundera om de kunde göra något för att förändra saker och ting. Det är viktigt att stanna upp och reflektera”, säger Susanna.

”Med rätt attityd och glatt humör orkar jag med vardagen. Andliga saker såsom bön är viktiga resurser i mitt liv.”

Det går inte att behandla sömn med läkemedel

Om sömnlösheten fortsätter under lång tid kan patienten utveckla en inlärd hjälplöshet. Då kan det bli nödvändigt med sömnmedel under kort tid. Läkemedlen används vid behov för att lugna ner situationen. Det går inte att behandla sömn med läkemedel. Problemet är att läkemedlens effekt kan minska vid långvarigt bruk.

”Då kan patienten känna mer ångest än normalt. Trots sömnmedel sover patienten inte gott”, säger Soili Kajaste.

”Det viktigaste är att avlägsna de faktorer som upprätthåller sömnlösheten och rikta uppmärksamheten bort från sömnlösheten. Med behandling utan läkemedel eftersträvar man att återställa sömnrhythmen och att öka lugnet i kropp och själ. Man ska inte ligga sömnlös i onödan”, säger Soile Kajaste.

”Med rätt attityd och glatt humör orkar jag med vardagen. Andliga saker såsom bön är viktiga resurser i mitt liv”, berättar Susanna Helisten.

Soili Kajastes tips för en god sömn

Låt sömnen komma:

- Lugna ditt sinne, din kropp och din omgivning och försök att bibehålla en relativt regelbunden dagsrytm.
- Låt inte sömnlösheten begränsa ditt eller din familjs liv.
- Du kan själv behandla din sömnlöshet, din livskvalitet förbättras. Självhjälpsguider är till stor hjälp.
- Varva ner ungefär en timme innan du lägger dig. Att titta på rysare sent på kvällen är inte bra för sömnen.
- Beröring på huden skapar lugn: genom att stryka ditt barn över huden kan du hjälpa det att somna. Samma gäller för vuxna, och du kan till och med stryka över din egen hud.
- Gå igenom alla dina bekymmer under dagen.
- Dämpa belysningen, i mörker minskar inflödet av stimuli.
- Om du vill sova gott, gör sådant på kvällen som gör dig trött. Läs inte din e-post. Dina egna kvällsbestyr och regelbundna kvällsrutiner lugnar ner dig.

Drömmar har ett budskap

”Dina egna drömmar är viktiga. Om du är intresserad av dina drömmar kan du ha en anteckningsbok bredvid sängen och anteckna de viktigaste punkterna i den när du vaknar. Drömmarna är alltid symboliska – ditt sinne har skapat dessa drömmar. Du kan fundera på vad denna dröm vill säga dig. Skrämmande drömmar har ett tydligt budskap”, säger Soili Kajaste.

Soili Kajaste är en legitimerad kognitiv psykoterapeut och expert inom sömnforskning. Hon har forskat om sömnstörningar och har skrivit ett flertal publikationer. Hon är privat näringsidkare och behandlar patienter med sömnstörningar. Psykologförbundet utsåg Soili Kajaste till årets psykolog år 2012.

[Till sidans början](#)

[Till Lue Reuma-lehteä-sidan](#)