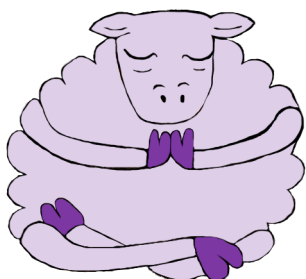


Träff 2

Hormonbehandling, sömn & återhämtning

Sömn



Sömnen spelar en stor roll för hur vi orkar och mår. Under klimakteriet upplever många kvinnor att sömnkvaliteten blir sämre och att hormonella förändringar stör sömnen. Det är vanligt att vakna upp under natten, bland annat på grund av värmevallningar.

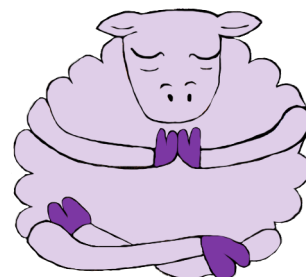
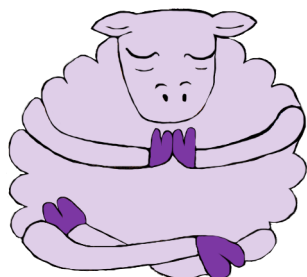
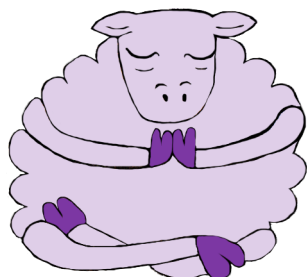
Värmevallningarna beror på att östrogenet sjunker, och det kan vara svårt att kunna somna om igen. Det finns hjälp att få för att minska vallningarna. Styrketräning hjälper, och det kan också behövas hormonbehandling. Det är viktigt att våga be om hjälp.

Ordspråket "man ligger som man bäddar" har särskild betydelse för vår sömn. Alla val vi gör under dagen påverkar vår sömn under natten. För bättre sömnkvalitet under klimakteriet gäller en del samma regler och tips som för sömn i allmänhet. Det är viktigt att äta regelbundet, röra på sig och vila regelbundet i allmänhet. Mer specifikt så inverkar också tidpunkten då vi äter, rör på oss, vistas utomhus, utför våra jobb och förbrukar skärmtid.

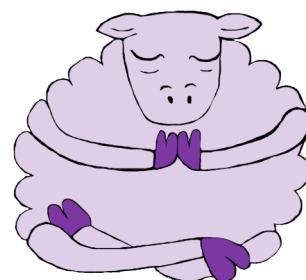
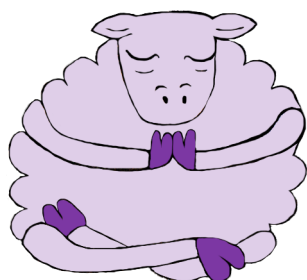
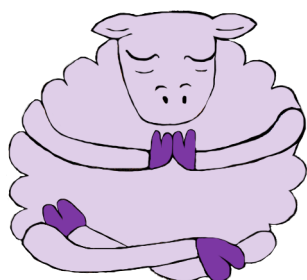
Det är bra att vistas utomhus i dagsljus, och hålla regelbundna arbetstider. Undvik helst att använda datorn, telefonen eller andra skärmar några timmar innan läggdags, och använd blå ljus-filtret om du använder skärmar kvällstid. Ät heller inte en stor måltid strax innan du lägger dig, men en liten måltid ett par timmar innan kan vara bra.

De goda val som vi gör minskar stressen och ökar utsöndringen av melatonin till kvällen. Melatonin gör det lättare att somna. De mindre bra val som vi gör kan i stället öka stressnivån och öka utmaningarna för en god sömnkvalitet.





- En 20 minuter lång tupplur på eftermiddagen kan vara bra för oss, och lappar en bristfällig nattsömn. Men en tupplur senare på kvällen kan istället försämra sömnen följande natt.
- Koffein ska helst förbrukas under förmiddagen och i måttliga doser eftersom koffeinet påverkar kroppen väldigt många timmar.
- Motionera helst inte strax innan läggdags eftersom kroppstemperaturen stiger av träning. För att somna bra så behöver kroppstemperaturen sjunka igen.
- Ha gärna dämpad belysning i rummet eller rummen när du varvar ner under kvällen.
- Också sovrummet och sängen har en stor betydelse för sömnen. Är sovrummet en lugn, mörk, sval arena med lagom dämpad belysning? Är sängen och kudden bekväm, och täcket lagom svalt?
- Vid beröring utsöndras bland annat oxytocin i vårt blod. Det lugnar kroppen och kan därför påverka sömnen och återhämtningen positivt.



Återhämtning

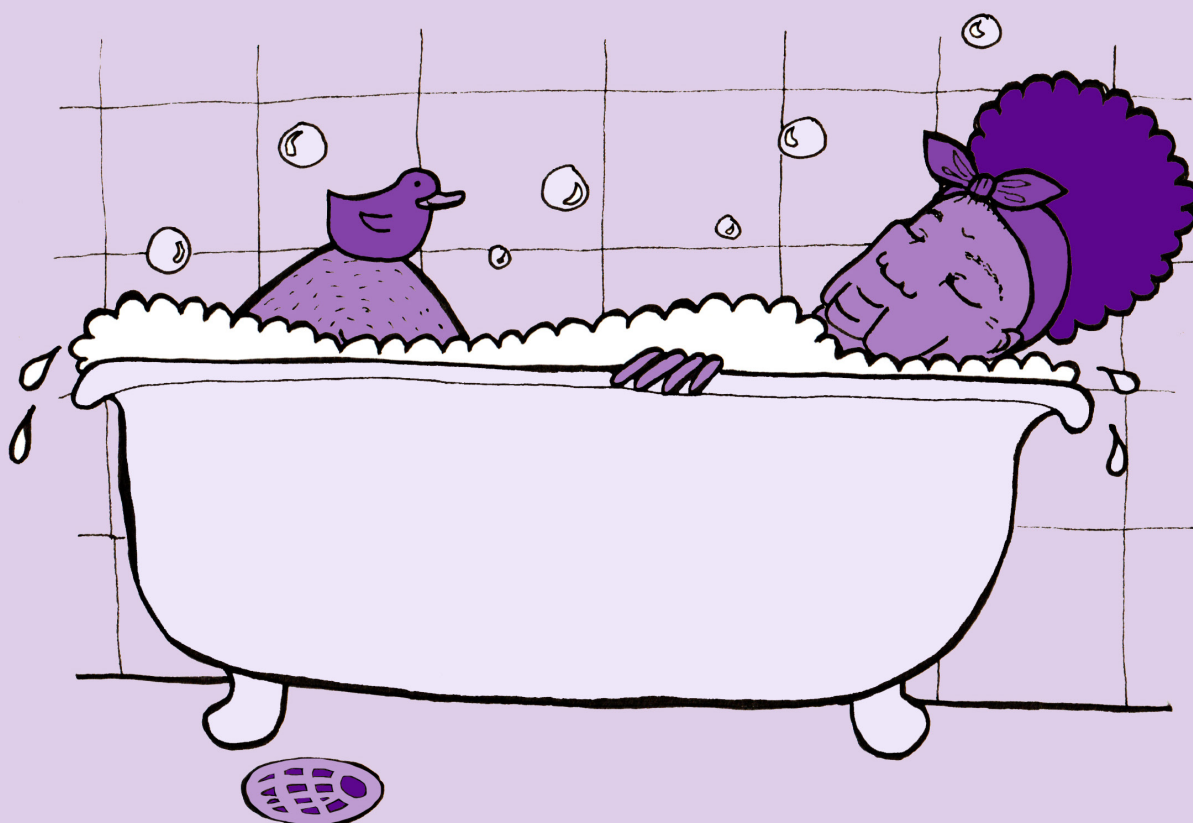


Att hålla pauser i vardagen glöms ofta bort. Det är viktigt att vänja kroppen och hjärnan med pauser under dagen. Pauserna hjälper dig att återhämta dig för att kroppen och hjärnan lättare ska kunna hitta ett lugn på kvällen och natten. Om dagen fylls utan pauser är det svårt för hjärnan att varva ner och att få stressnivåerna att sjunka vid läggdags som i sin tur kan leda till sämre sömnkvalitet. Pauserna kan handla om handarbete, rörelse, sömn, trevliga sociala stunder, utomhusvistelse och smart mat eller en kombination av flera.

Allt du väljer att göra under dagen påverkar på ett eller annat sätt din sömn. Lär dig prioritera och tillåt dig själv att välja de bättre alternativen i stunden och på lång sikt. Våga ta pauser i vardagen. Låt till exempel mobilen ligga i fickan under transportsträckan i bussar och tåg, och under lunchen och känn efter hur du mår.

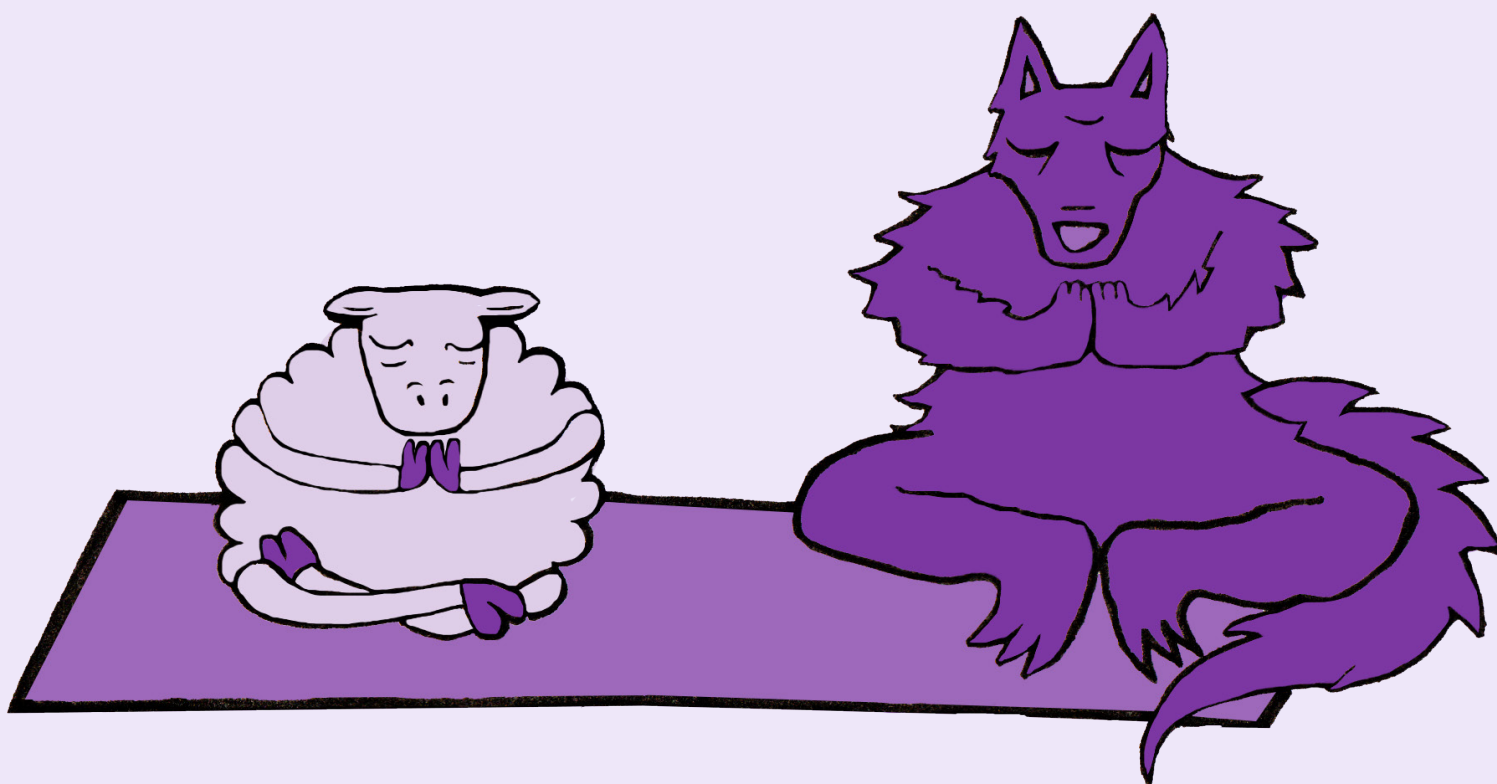
Du är antagligen mer effektiv på jobbet, en mer välmående kollega/mamma/partner med ett längre tålamod, du har bättre humör, bättre immunförsvar, mer fokus och ett skarpare minne om du håller några fler pauser varje dag.

Jette Timgren, sakkunnig i fysisk aktivitet och återhämtning



Diskussionsfrågor:

Välj någon av frågorna som intresserar dig, eller välj i gruppen vad ni vill diskutera.



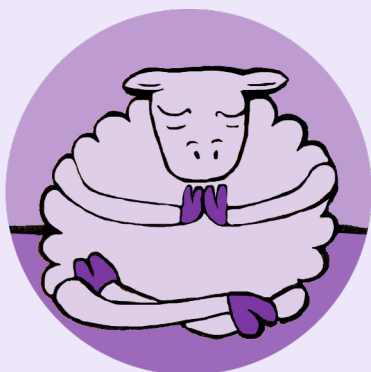
1. Om du är i övergångsåldern, har du märkt någon förändring i sömnen eller återhämtningen?
2. Fundera över din vardag. Finns det stunder då du återhämtar dig?
3. Det finns olika appar och poddar för avslappning. Använder du någon app eller podd som hjälper dig att slappna av som du kunde tipsa andra om?
4. Om du fick drömma fritt om ett liv där du alltid har perfekta chanser för återhämtning, hur skulle ditt liv se ut - vad skulle tas bort ur din vardag och vad skulle läggas till? Finns det någon del av detta som du redan kan genomföra?

Tips

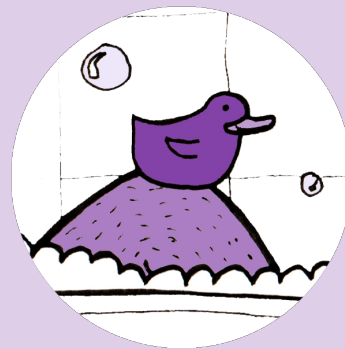
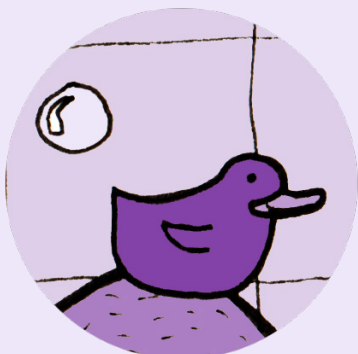
- Undvik alkohol och sådant som piggar upp strax innan läggdags.



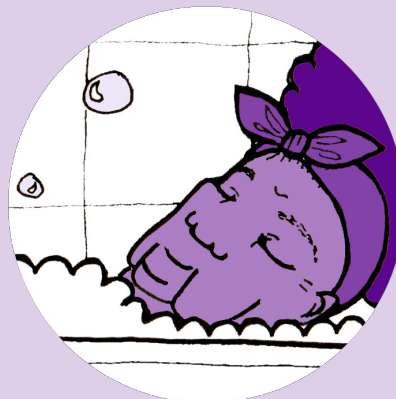
- Håll sovrummet svalt, men händer och fötter varma då du sover.



- Rör på dig under dagen! Fysisk aktivitet kan öka utsöndringen av endorfin som kan minska värmevallningarna och förbättra sömnen.



- Små korta pauser under dagen kan göra det lättare att somna på kvällen och förbättra sömnkvaliteten.



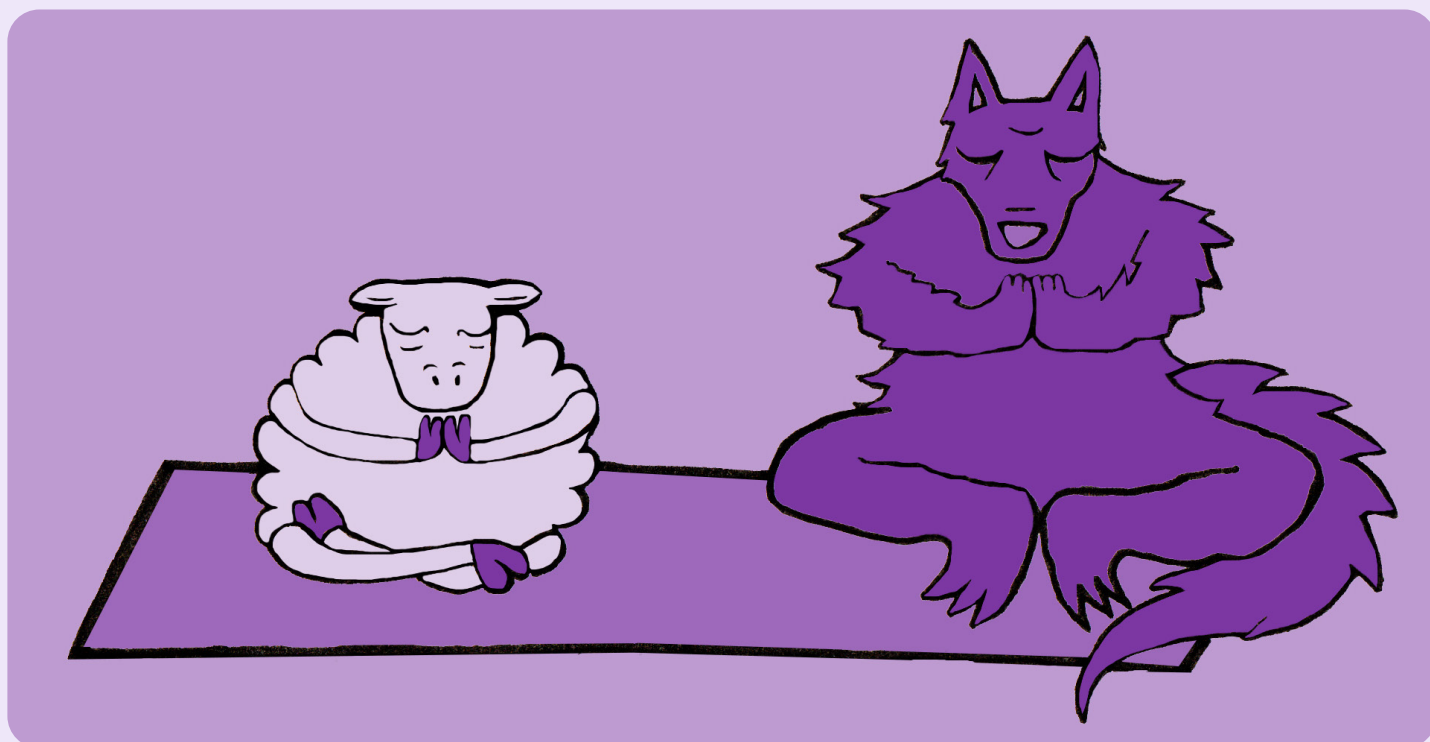
- Ligger du och vrider dig i sängen utan att få sömn, eller scollar på telefonen så stig hellre upp. I sängen ska du bara sova, kramas och ha sex.



- Alla har olika dygnsrytm och någon stund under kvällen då vi blir sömniga. Ta vara på den stunden och försök gå och lägga dig då.

Veckans klimakterieutmaning:

Leta på nätet eller youtube och testa att göra en avslappnings- eller meditationsövning. Övningen kan hjälpa dig att slappna av och varva ner. Om du gör övningarna regelbundet kan de få dig att sova bättre.



"Behöver fler pauser under dagen, för då orkar jag bättre. Och kanske få in fler träffar med vänner, för de ger energi."

"Vem fan sover! Klockan är ju 3.30, självklart är jag vaken. Har du precis varit uppe och kissat? Jag med!"