

Insomningssvårigheter hos skolbarn

Sömnbrist och sömnproblem har under de senaste decennierna blivit allt vanligare i den vuxna befolkningen. I skolåldern är det nästan bara bland tonåringarna som man ser klart otillräcklig sömn. Då är detta å andra sidan ofta ett stort problem.

I alla skolåldrar är *insomningssvårigheter* det vanligaste problemet. Många yngre skolbarn har ännu inte lärt sig somna själva, och då vaknar de förstås ofta på nätterna. Men det är främst tonåringar som drabbas av stora svårigheter att somna på kvällarna.

Tonåringar kan också söka skolläkaren för nattuppvaknanden med svårighet att somna om. Då är det oftast depressioner eller kronisk stress som är orsaken. Detta avhandlas inte här.

Barn kan också få otillräckligt med sömn för att sömnkvaliteten är försämrad. Då handlar det oftast om *snarkning* eller andra andningshinder under sömnen. Vare sig detta leder till perioder av försämrad syresättning i hjärnan eller inte, kan det förhindra den viktiga djupsömnen. Dagtrötthet i kombination med snarkning eller munandning under sömnen bör därför alltid utredas. Inte heller dessa problem avhandlas här.

Hur mycket behöver skolbarn sova?

Sömnbehovet varierar så mycket mellan olika människor att det är svårt att ge annat än ungefärliga medelvärden. De första skolåren sover barn kring 10 timmar per natt, i tonåren 1-2 timmar mindre.

Visar barnet inga trötthetstecken på dagarna behöver man förstås inte oroa sig även om det sover två timmar mindre än genomsnittet. Verkar barnet trött fast det sover mer än genomsnittet har man däremot anledning ta reda på orsaken.

Om vi behöver mer eller mindre sömn än genomsnittet beror på vilka gener vi ärvt av våra föräldrar.

Första skolåren

Hos barn som nyss börjat skolan stöter jag ofta på insomningssvårigheter men mer sällan på svårare sömnbrist hos barnen. Det brukar antingen handla om barn som lagts i sängen för tidigt eller barn som aldrig fått lära sig att somna utan någon form av hjälp.

Fortfarande finns det föräldrar som tror att alla barn mår bäst av att lägga sig vid en viss tid varje kväll och att den tiden är klockan åtta för en sjuåring. Men det finns många sjuåringar som inte behöver somna förrän mellan nio och tio för att vakna tillräckligt utvilade vid sjutiden på morgonen. Att tvinga dem i säng klockan åtta eller halv nio leder bara till problem.

Jag brukar i sådana fall råda föräldrar att inte lägga barnet före den tid barnet brukar somna, även om det skulle vara efter klockan tio. Då först får barnet

uppleva att det är lätt att somna. Därmed blir det inte sällan lättare att så småningom få barnet att somna litet tidigare. Sällan mottas mina råd lika entusiastiskt av barnen som vid dessa tillfällen!

Sjuåringar som fortfarande inte lärt sig att somna själva är inte alltid lika entusiastiska vid första besöket men däremot vid återbesöket. Förvånansvärt många förstaklassare vill fortfarande ha någon förälder bredvid sig vid insomnandet och säger då gärna att de är mörkrädda. Det tar lång tid att somna och barnet vaknar ofta senare på natten och måste då ha en förälder hos sig igen.

Det brukar vara lätt att få med sig både skolbarnet och föräldrarna på att lära barnet somna själv, när jag berättar hur snabbt det brukar gå. Även barn inser att så länge man undviker att göra det man är rädd för – i detta fall ligga ensam i mörker – förblir man rädd för det. Först när man gång på gång fått uppleva att inget farligt händer försvinner rädslan. Att det inte är farligt att vara rädd går alla barn med på efter en stunds eftertanke.

Familjen får min broschyr "Att lära barn sova" och vi kommer gemensamt överens om hur mycket sovrumsdörren skall vara öppen första kvällarna och var föräldrarna skall vara. Hos skolbarn är det ofta inte nödvändigt att föräldern sitter i en stol utanför dörren, som det står i broschyren.

Släckt i sovrummet skall det alltid vara – nattlampor är ett otyg som bara leder till sämre sömn och kvarstående mörkrädsla. Det är för mig obegripligt att andra sömnrådgivare rekommenderar nattlampa, eftersom det ju för barnet fungerar som ett bekräftande av att det är farligt med mörker. Barnen är alltid stolta och nöjda när de på återbesöket berättar att mörkerrädslan är borta.

Att få barnet att gå med på detta är förstås betydligt lättare för en läkare än för föräldrarna ensamma. Jag berättar att jag kommer ringa upp nästa dag och det hjälper både barn och föräldrar att göra sitt bästa. Det brukar bara behövas något telefonsamtal till och sedan ett återbesök, då barnet åter får beröm för att han eller hon klarade av det hela.

Praktiskt taget alla barn klarar detta, oftast inom loppet av en vecka. Sedan somnar de snabbare än tidigare, eftersom de höll sig vakna så länge som möjligt för att kolla att inte föräldern gick därifrån. Och de lär sig lika lätt att somna om på natten utan att väcka föräldrarna.

Tonåren

I samband med pubertetsstarten blir alltför många barn vad man kallar "kvällsmänniskor". Den tidigare kvällströttheten försvinner och ersätts av morgontrötthet, även när de fått sova ut. Mer om detta finns för den intresserade att läsa under dygnsrytmen (finns på hemsidan). Andelen utpräglade kvällsmänniskor i befolkningen ökar brant upp till tjugoårsåldern, för att sedan långsamt sjunka.

Det är framför allt dessa tonåringar som kan få stora svårigheter att somna i tid på kvällarna. Vi lever numera i en kultur som alltmer anpassats till just kvällsmänniskor men som samtidigt orsakar deras sömnproblem. Deras inre klockor hamnar lätt i otakt med naturens, skolans och arbetslivets dygnsrytm.

Kort sammanfattat har vi i hjärnan en "inre klocka", som helt styr vår dygnsrytm. Först när den signalerar morgon vaknar vi, och en kvällsmänniska kan inte somna innan klockan signalerar natt, även om hon försöker. Problemet är att klockans "dygn" hos de flesta människor är litet längre än 24 timmar. Om

man har en inre klocka som behöver mer än 24 timmar för att gå ett dygnsvarv, måste den varje dag ställas fram, ruckas framåt, för att komma i takt med naturens klocka.

De flesta människors inre klocka måste alltså varje morgon "ruckas" litet framåt för att i rätt tid på kvällen hjälpa oss att somna. Deras klockor är skapta för att fungera i samarbete med det litet blåaktiga morgonljuset utomhus.

Ju tidigare på efternatten eller morgonen som man får ljus i ögonen, ju lättare låter sig vår inre klocka ruckas framåt. Får vi däremot ljus i ögonen på kvällen, ruckas vår klocka bakåt. Och det är vad vi fått mer och mer av sedan Thomas Edison uppfann glödlampan. Har klockan väl ruckats några timmar bakåt *kan* man inte somna före midnatt, även om man lägger sig tidigt.

Eftersom ungdomar numera har så många roliga och intressanta sysselsättningar på kvällarna att välja mellan, har problem med så kallad *försenad sömnfas* blivit mycket vanligare än för bara en generation sedan. Vanlig rumsbelysning eller ljuset från dataskärmen har visat sig tillräckligt för att rucka den inre klockan bakåt. Det sena messande och chattande, som blivit allt vanligare, gör också att ungdomar inte vill somna även om de kanske är trötta.

En lika viktig orsak till att insomningsproblemen ökat är att ungdomarna inte utsätts för tillräckligt mycket morgonljus. Förr i tiden fick man gå eller cykla till skolan, vilket effektivt ruckade klockan litet framåt sex dagar i veckan större delen av året. Numera utsätts barnen för mycket litet dagsljus. Det både svagare och varmare ljuset från glödlampor påverkar inte vår inre klocka lika kraftigt som det blåa morgonljuset utomhus.

Till skolan åker barnen ofta i bil eller buss. Många fortsätter sova i den. När de kommer upp i den ålder då de verkligen behöver vara utomhus varje förmiddag, slipper de det om de inte vill. Det är bara låg- och mellanstadiebarnen som skall ut på rasterna och de har inte hunnit bli kvällsmänniskor än. I denna fråga tolkas elevdemokrati i högstadiet som att eleverna bestämmer. Den tolkningen tycks vara viktigare än ungdomarnas hälsa.

Många "kvällsungdomar" får ändå så pass mycket ljus i ögonen varje skoldagsmorgon att de lyckas rucka sin inre klocka 10-15 minuter framåt varje dag. För varje kväll efter söndagen brukar många elever notera att de kan somna litet tidigare än kvällen innan.

Men på helgerna går de flesta miste om hela denna sömntidsvinst. Dels är de då ofta uppe mycket längre än vanligt – långt in på nattimmarna – dels sover de ut på lördagen och söndagen. De har mycket sömnskuld att ta igen, så det är lätt att sova långt in på eftermiddagen. Det är inte svårt att rucka klockan flera timmar bakåt på en helg. Då blir det åter lika svårt att somna före midnatt på söndagskvällen som föregående vecka.

Hur man kan rätta till försenad sömnfas

Många verkar numera tro att det är normalt för tonåringar att sitta uppe vid datorn långt in på kvällen, sova till eftermiddagen på helgerna, och vara jättetrötta på dagarna. Men även om det blivit vanligt är det inte normalt. Det påverkar både minnes- och koncentrationsförmågan och utgör en form av kronisk stress, som är starkt bidragande till att depressioner i tonåren blivit så vanliga.

En tonåring hamnar lätt i en skadlig cirkel om han eller hon tillåts sköta sin sömn och sin skolgång själv. Har man en stor sömnskuld kvar när väckarklockan ringer och varken hjärnan eller kroppen i övrigt fått några väckningssignaler från den inre klockan, då somnar man om. Man kommer för sent, man börjar stanna hemma för huvudvärk, man kommer efter i skolarbetet, man får allt svårare att ta igen när inläringen går sämre, man blir mer irriterad, man får lärare och föräldrar emot sig, man blir deprimerad, lektionerna blir alltmer motbjudande, man börjar skolka.

Det här ett mönster jag ofta träffar på som skolläkare. Men de flesta eleverna med insomningsproblem har mer stöd av föräldrar och kan kämpa länge med sin skolgång innan de söker för huvudvärk eller depressiva symptom. Många fångas upp av skolsköterskornas hälsosamtal och behöver inte ha andra dagsymptom än trötthet och koncentrationsproblem.

Hur hjälper man dem då? Ja, de är föga hjälpta av att tvingas avbryta sina kvällsaktiviteter tidigt, såvida det inte handlar om fysiskt ansträngande sådana. Kvällen är den tid på dygnet dessa ungdomar fungerar bäst, i en del fall rentav den enda tid de tycker det är roligt att leva. Det bör respekteras, vilket också underlättar om man vill ha dem med sig på andra åtgärder.

Att tvinga dem i säng klockan 23 om de tidigare inte lyckats somna före midnatt är meningslöst. Har man försenad sömnfas *kan* man inte att somna även om man är trött.

Vad man skall göra är att få dem att utnyttja de funktioner som kan rucka deras inre klocka framåt och undvika dem som ruckar den bakåt. Det innebär:

1. så mycket ljus som möjligt varje morgon så tidigt som möjligt,
2. mycket dagsljus hela dagen,
3. så litet ljus som möjligt på kvällen,
4. så regelbundna sömnvanor som möjligt,
5. allmänna råd om sömnhygien m.m.,
6. i svårare fall en melatoninkapsel tidigt på kvällen.

1. Ljus på morgonen

På vintern kan man ju inte utnyttja det bästa ljuset, nämligen naturens morgonljus. Då kan man skaffa en dagsljuslampa eller dagsljusskärm, som man tänder så snart väckarklockan ringer och som man tar med sig till frukostbordet. Ungdomarna får vintertid mindre dagsljus även senare på dagen, vilket visat sig öka känsligheten för morgonljus. Minst 15 minuter, helst längre, bör man sitta vid lampan.

Ännu bättre är sannolikt en så kallad gryningssimulator, som kan inhandlas på nätet eller i en elhandel för cirka tvåtusen kronor. Det är en lampa som ställs bredvid sängen och som börjar lysa litet svagt 90 minuter före väckarklockans ringning och sedan allt starkare. Även om bara 5 % av ljuset tränger genom ögonlocken tyder studier på att den inre klockan kan ruckas litet framåt av detta. Köp en som vid full styrka fungerar som vanlig dagsljuslampa att ta med till frukostbordet.

När det börjar bli ljust på morgonen skall man förstås utnyttja det ljuset om man kan. Man utnyttjar gryningsljuset genom att inte dra för rullgardinerna. Att gå eller cykla till skolan är det bästa. Men även senare på förmiddagen har

uteljuset viss effekt. Enstaka tonåringar klarar att ta ansvar för sin hälsa och gå ut på rasterna men man får kanske ha förståelse för att grupptricket får de flesta att stanna inne.

Dagsljus inte bara ruckar våra inre klockor, det gör oss också piggare på dagarna. De ljuskänsliga celler i ögonbotten, som påverkar vår inre klocka, har också direktförbindelser med andra delar i hjärnan, som aktiverar oss. Det är olyckligt att många skolledningar gått med på att stryka de obligatoriska utomhusrasterna, som säkerligen bidrog till att förbättra inlärningsförmågan hos många elever. Blåförstärkt belysning i skolsalar har i ett svenskt försök visat sig ha den effekten.

2. Mycket ljus hela dagen

Det har visat sig att man blir känsligare för kvällsbelysningens fasförändrande effekter om man får för litet dagsljus under dagen. Det betyder alltså att om man varit mycket utomhus under dagen ruckas den inre klockan inte lika mycket bakåt, när man sitter framför datorn på kvällen. Dagsljuset, som är blåare än inomhusbelysning, har också en direkt uppiggande effekt.

3. Mindre ljus på kvällen

En tänkbar orsak till att vissa människor lättare får försenad sömnfas är att deras inre klockor är känsligare för kvällsljus. Att sitta vid en dataskärm på kvällen är då inte bra. Men att hindra ungdomar från att göra det är inte realistiskt. Då kan solglasögon eller skidglasögon vara en hjälp att filtrera bort de blåa delarna av ljuset och minska hela ljusstyrkan. Man kan annars minska ljusstyrkan på hela skärmen.

I övrigt skall man bara se till att ha så dämpad belysning som möjligt i rummen där man vistas på kvällen.

4. Regelbundna sömnvanor

I början, när man fortfarande har en kronisk sömnskuld att betala av, kan det vara svårt att avstå från att sova ut på lördagar och söndagar. Men ju längre man sover då desto mer ruckar man sin inre klocka bakåt igen. Orkar man, är det bäst att vakna och få morgonljus vid niotiden även på helger. Man kan också välja att i början tidigarelägga uppvaknandet med en timme för varje helgdag.

När en tonåring väl lyckats förskjuta sin sömnfas tillräckligt framåt för att kunna somna vid tio till elva på kvällen, kan han pröva sig fram till hur länge han vågar sova på helgerna. En del somnar inte förrän efter midnatt på söndagskvällen om de sovit till klockan elva på morgonen. Dels har sömnfasen ruckats bakåt, dels har de mindre sömnskuld som hjälp att somna på kvällen.

Oftast är det bästa att fortsätta gå upp runt klockan nio även om man varit sen kvällen före. Man kan trösta sig med att nästa natts sömn blir litet djupare och effektivare när man har en större sömnskuld.

Man kan ha stor hjälp av att föra bok över sina sömntider. När jag på många ställen i denna text skrivit "man", menar jag som regel föräldrarna. Man skall inte lägga hela ansvaret på tonåringen – få är i denna ålder mogna att klara av det. Använd gärna kopior av den "sömnattbok" som finns i slutet av texten.

5. Allmänna råd

Det är ingen mening med att lägga sig innan man tror att man kan somna. Då lär man sig bara att det är svårt att somna och den tanken kan försvåra insomnandet.

Man skall undvika fysisk aktivitet timmarna före insomnandet. Däremot är fysisk aktivitet på dagarna viktig, eftersom det förbättrar sömnen utöver alla andra goda effekter på hälsan.

Man skall inte äta alldeles innan man somnar men gärna några timmar tidigare. Det skall helst vara en kolhydratrik måltid och har man inga viktproblem gärna snabba kolhydrater. En banan kan vara bra. Inget kaffe eller coca-cola på kvällen. Te i liten mängd stör dock sällan insomnandet.

Inte för varmt i sovrummet – man sover bättre i ett svalt rum.

Jag råder dessutom ungdomar med tendens till försenad sömncykkel att äta omega-3-kapslar, såvida de inte väljer att äta fet fisk varje dag. Sardinmackor eller sill är utmärkta alternativ men inte alltid i ungdomars smak. De viktiga fiskfetterna har nämligen visat sig verka förebyggande på depressioner och kanske borde alla barn och ungdomar äta detta.

6. Melatonin

Melatonin, det hormon som talldkörteln börjar producera när den inre klockan signalerar att det börjar dra ihop sig till natt, finns att få i form av kapslar. Det kommer till utmärkt hjälp om man inte lyckats få med sig tonåringen på alla förändringar av sömnrutinerna, som redovisats ovan. Och det är tyvärr inte så sällan.

Tonåren har alltid varit en litet jobbig tid i livet och många tonåringar har i dag en svårare tillvaro att tackla än tidigare generationer. Visst kan man tycka att de ibland är litet bortskämda men det är för det första inte deras fel. Det är inte heller något man avhjälper genom att låta dem fortsätta kämpa med sina sömnrutiner, när detta inte givit snabba resultat. Jag unnar dem ofta den hjälp en liten melatoninkapsel kan ge.

Melatonin har två olika effekter på dygnsrytmen. Dels dämpar det de uppiggande signaler som den inre klockan sänder ut för att motverka sömnhet, dels kan det rucka klockan framåt eller bakåt, beroende på när det ges.

Har man varit vaken mycket länge blir man alltså dåsigare av en melatoninkapsel och många använder melatonin som ett insomningsmedel. Effekten är dock osäker – det fungerar inte för alla. Har man en försenad sömncykkel måste man också fortsätta att ta sina kapslar varje kväll om man tar dem som insomningshjälp.

Bättre är att rucka sin inre klocka litet framåt med hjälp av melatonin. Då måste man ta kapseln många timmar innan man brukar somna. Mer om detta nedan. För den intresserade finns mer att läsa under dygnsrytmen (finns på hemsidan).

Utöver funktionen som reglerande "natthormon" har melatonin många positiva effekter i kroppen. Det förhindrar bildandet av skadliga så kallade fria radikaler vilket motverkar åldersförändringar i kroppens olika organ. Det minskar inflammationsprocesser och har till och med använts vid behandling av blodförgiftning hos nyfödda. Det kan ha tumörhämmande effekter och har med framgång använts som tillägg till annan cancerbehandling.

Alla rapporter om melatoninets hälsobringande effekter – inte minst en (senare ifrågasatt) rapport om att råttor som får extra melatonin lever längre – har fått miljoner amerikanare att dagligen äta melatonin de senaste decennierna. Man kan nämligen köpa kapslar i vilken livsmedelsaffär som helst i USA. Det går för övrigt att göra i stora delar av världen utanför Sverige.

Tidigare varnades ofta för att långvarig melatoninintillförsel kan tänkas medföra biverkningar på lång sikt. Biverkningar har påvisats vid tillförsel av mycket höga doser men aldrig av de låga doser som räcker för att ställa om vår inre klocka. Att melatonin nu använts av miljoner människor i flera decennier har medfört att det sedan många år betecknas som ofarligt i vetenskapliga översiktsartiklar.

Hur får man tag på melatonin?

I Sverige finns vanligt melatonin tyvärr inte att få ens på recept av läkare, såvida denne inte begär särskild licens hos Läkemedelsverket. Anledningen till detta är att melatonin inte är patenterbart och att det därför inte är lönsamt att få det godkänt i sin enkla form – sådant kostar mycket pengar. Våra myndigheter har inte heller vågat släppa det fritt som i USA.

En så kallad "slow release" tablett (Circadin), där melatonin långsamt avges under hela nattens lopp, har godkänts för användning till gamla människor med nedsatt egenproduktion. Den skall inte användas vid försenad sömnfas, eftersom det melatonin som då tas upp i kroppen mot morgonsidan motverkar kvällseffekten genom att försena sömnfasen ytterligare.

Trots att Circadin aldrig visats ge effekt vid försenad sömnfas och trots rapporter om barn som blivit ännu sömnigare på morgonen av detta preparat, har Läkemedelsverket börjat avslå licensansökningar på vanligt melatonin, hänvisande till att det redan finns ett godkänt melatoninpreparat.

Många människor med försenad sömnfas har sedan många år löst sina insomningsproblem genom att beställa melatonin på nätet. Man skall ha klart för sig att man då bryter mot Läkemedelslagen eftersom samma melatonin, som i USA är ett kosttillskott, klassas som läkemedel i Sverige. Läkemedelsverket varnar också för att man då kan bli bedragen. Det gäller i högsta grad alla de dyra läkemedel mot impotens, övervikt, håravfall eller infektioner som saluförs. Men det är osannolikt att det billiga preparatet melatonin lönar sig att förfalska.

Man har beräknat att femton miljoner amerikaner äter melatonin mer eller mindre regelbundet. Många miljoner har säkert i årtal beställt sina tabletter från samma hälsosajter som man i Sverige får fram när man googlar på till exempel "melatonin 1 mg". Om dessa preparat var giftiga eller överksamma hade det nog uppdagats vid det här laget.

Om man som förälder inte lyckas få tag på en läkare som kan övertyga Läkemedelsverket att ge licens för vanligt melatonin istället för Circadin, står man alltså inför valet att bryta mot lagen eller avstå från att ge sin tonåring bättre möjligheter att klara sin skolgång. Man kan förstås också resa till USA eller Polen och köpa tabletterna – lagen har ännu inte lagt några hinder för det.

I Sverige kostar en Circadintablett 7 kronor och 76 öre och man får ingen läkemedelsrabatt på det. I USA kostar motsvarande långverkande tablett cirka 50 öre i dagens dollarkurs. På årsbasis är skillnaden 2 832 mot 183 kronor. Detta är resultatet av myndigheternas hantering av melatoninfrågan.

Hur tar man melatonin?

Bäst effekt har melatonin om man tar en liten dos flera timmar innan tallkottkörteln sätter igång sin egen produktion. Det brukar den göra cirka två timmar innan man somnar men den tiden är olika hos olika människor. Sex till åtta timmar före insomnandet brukar oftast ge god effekt. Det betyder alltså inte att man somnar då men att man kan somna litet tidigare för varje kväll.

Har man en tonåring som inte kan somna förrän mellan tolv och två på natten, kan det alltså vara lämpligt att starta med en kvälldos vid sextiden. Det händer att tonåringar första och andra kvällen somnar redan någon timme efter tablettintaget om det ges senare, då sömnskulden är så stor, men den effekten kan avta snabbt när sömnskulden avbetalas. Då gäller det att inte tro att melatoninnet slutat att verka.

Man måste ofta fortsätta att ta sitt melatonin länge, särskilt under vinterhalvåret. Att hoppa över någon kväll gör sällan så mycket men det kan gå snabbt att försena sin sömnfas utan hjälp. När sömnfasen väl normaliserats till insomnande klockan tio till elva, fungerar fortfarande melatoninintag klockan sex ofta tillräckligt bra för att hålla ställningarna. Men ibland får man ta det ännu tidigare eller pröva sig fram.

Ibland räcker det med några veckors melatoninbehandling för att man sedan skall kunna hålla ställningarna med morgonljus, mycket utevistelse och sparsam kvällsbelysning. Man kanske bara behöver ta sina melatonin-tabletter på veckohelgerna, då man annars brukar rucka sin inre klocka bakåt.

Man skall hålla sin melatoninindos så låg som möjligt, främst för att låga doser ofta har visat sig effektivare än höga. 1 mg är mer än tillräckligt.

Man kan bara hoppas att kunskaperna snart sprids både om hur vanligt det är med försenad sömnfas bland våra tonåringar och att det faktiskt går att rätta till med ofarliga medel. Alltför många ungdomar får fortfarande sin skolgång förstörd av denna sömnrubbing och alltför många drabbas av depressioner.

Jag genomförde våren 2009 en liten pilotstudie för att dokumentera effekten av melatoninintag vid försenad sömnfas. Det är den första studien över detta som gjorts i Sverige. Den artikel jag skrev om studien refuserades tyvärr av Läkartidningen då jag saknade kontrollgrupp. Då intresserade kollegor kan tänkas ha intresse av att läsa artikeln publicerar jag den nu på hemsidan under länken *Melatoninbehandling av insomningssvårigheter hos skolungdomar – en pilotstudie*.

Sammanfattning

Försök se till att din tonåring skaffar sig följande rutiner:

1. Minst 15 minuters "dagsljus" på morgonen, med dagsljuslampa eller gryningssimulator. Helst ut i dagsljuset.
2. Mycket dagsljus hela dagen.
3. Så lite ljus som möjligt på kvällen.
4. Sov så regelbundet som möjligt. Sovmorgon inte längre än till 9 på helgerna.
5. Gå inte till sängs innan du tror att du *kan* somna; undvik fysisk aktivitet på kvällen; ät senast tre timmar före läggdags; drick inte kaffe eller coca-cola på kvällen; ha svalt i rummet; ät omega-3.
6. Om detta inte är tillräckligt: ta en melatoninkapsel 6–8 timmar före läggdags.

Gör sedan ditt bästa för att hjälpa honom eller henne att följa råden! Det är lättare att följa råd om man förstår varför. Gå därför gärna igenom denna text tillsammans.

Sömnattbok

Ett sätt att följa framstegen är att skriva en sömnattbok. På hemsidan finns länkar till dokument att skriva ut och själv fylla i, och ett ifyllt exempel på hur det kan se ut.

Hjortnäs, november 2009

Berndt Eckerberg, Barnläkare