

Sömn, hälsa och arbetsmiljö

Göran Kecklund, professor

E-post: goran.kecklund@gmail.com

Föreläsningens delar

- Förekomst av sömnstörningar i samhället
- Vad är orsakerna till störd sömn?
- Konsekvenser av störd sömn
- Hur behandlas och förebyggs störd sömn?

Förekomst av störd sömn: ett folkhälsoproblem

- Ungefär 50% har lättare (eller svårare) sömnbesvär (Folkhälsomyndigheten, 2025)
- Ungefär 10% har kroniska sömnbesvär, motsvarande insomni*
- Kvinnor rapporterar mer störd sömn än män
- Ålder: ofta är det personer i medelåldern (40-60 år) som drabbas av insomnidiagnos
- Kraftiga snarkningar (med andningsuppehåll) är en vanlig sömnstörning
- Trötthet – som ofta beror på störd eller för lite sömn – är det vanligaste hälsobesväret bland de som arbetar (Arbetsmiljöverket, 2025)

*sömlöshet som beror på svårigheter att somna, orolig sömn (många uppvaknanden) och att vakna i förtid (med svårigheter att somna om) plus problem med trötthet eller liknande på dagtid

Konsekvenser av (långvariga) sömnbesvär

- Ökad risk för sjukskrivning
- Ökad risk att drabbas av psykiska sjukdomar, t ex depression och stressrelaterad utmattning
- Ökad risk att drabbas hjärtsjukdomar, typ-2 diabetes, och ständig värk/smärta
- Sjukdom och störd sömn hänger ihop: bättre sömn = bättre livskvalitet och innebära att man känner sig friskare
- OBS! de ökade hälsoriskerna är måttliga (ingen anledning till oro)
- Det finns effektiva behandlingsmetoder för att förbättra sömnstörningar

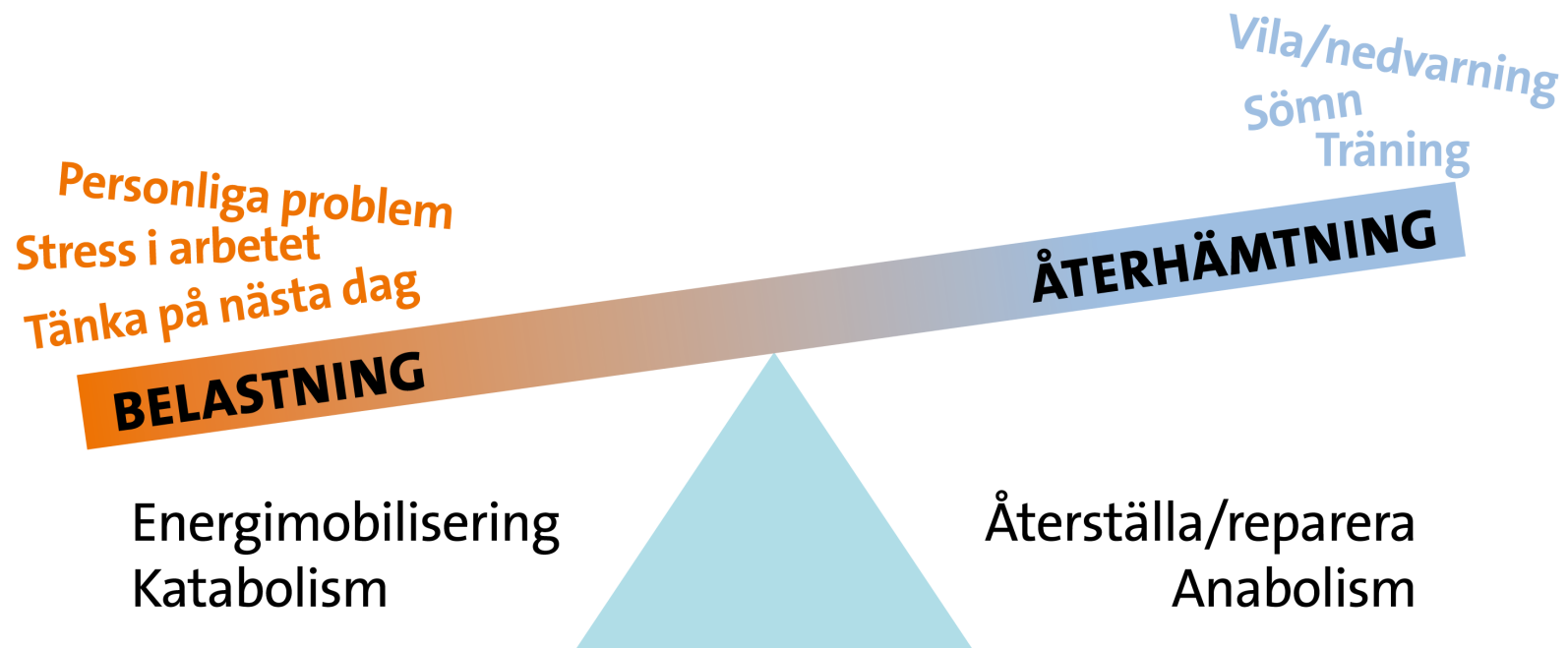
Vanligaste orsakerna till störd sömn (Petersen et al, 2023)

- Stress: 35%
- Arbetstider/skoltider: 16%
- Sociala aktiviteter, t ex umgänge med familj/vänner: 13%
- Småbarn: 13%
- Hälsobesvär (särskilt värk/smärta och psykiatriska diagnoser): 12%
- Internet/smartphone användning: 4% (OBS! antagligen mycket högre nu, studien genomfördes 2010)

Varför är sömnen så viktig för hälsa och vardagsliv?

- Fylla på med energi (i hjärnan) + ”städa undan” restprodukter som uppkommit under den vakna tiden
- Stöder immunförsvaret
- Viktigt för minnesprocesser och inläring
- Störd sömn → trötthet → undviker socialt umgänge och fysisk aktivitet, äter mer onyttiga saker – **sämre livsstil!**
- Trötthet innebär även ökad risk för trafikolyckor och olyckor i arbetslivet, sämre arbetsförmåga och koncentrationsproblem

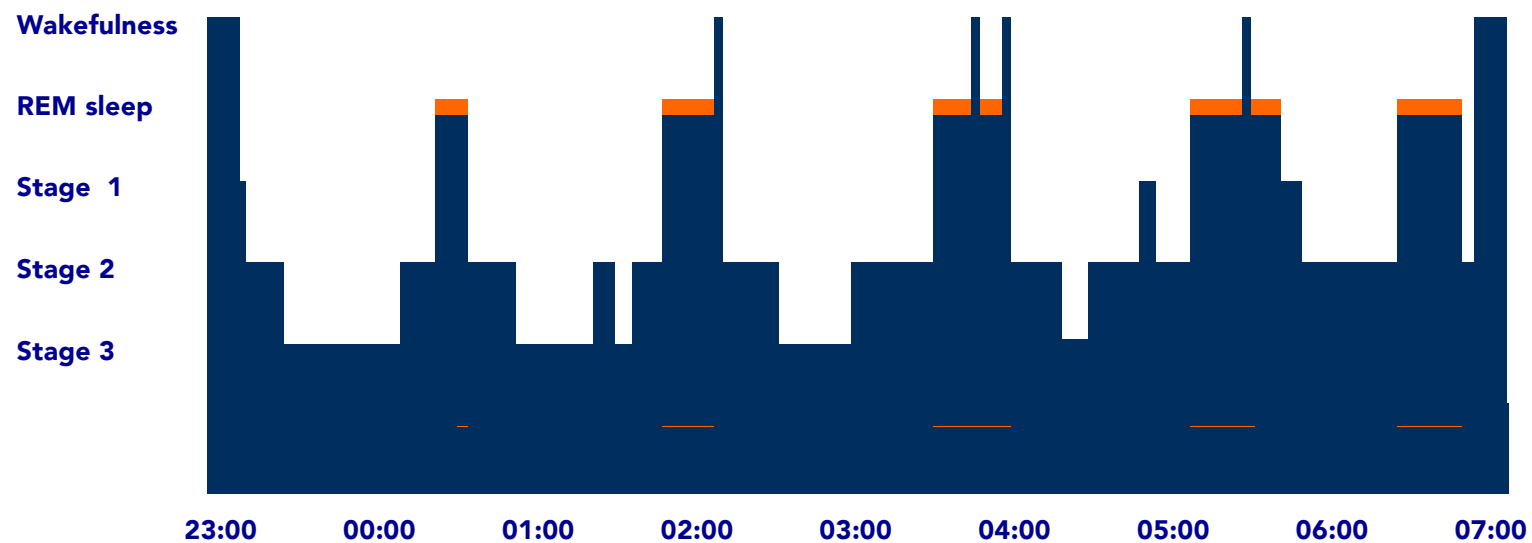
Vår hälsa är beroende av balans



4 typer av återhämtning

- **Raster och pauser:** tillfällig nedvarvning (stänga av stressen på arbetet), viktigt för uppmärksamhet och koncentration, effekten är kortvarig
- **Passiv återhämtning:** vila och avkoppling, inte säkert att tröttheten försvinner, kan påverka livsstil (mest stillasittande aktiviteter, ovilja att anstränga sig)
- **Aktiv återhämtning:** stimulerande aktiviteter som leder till nedvarvning, tar ofta bort trötthet, exempel: fysisk träning, socialt umgänge, OBS! kan bli kravfyllt (vilket ökar stressen)
- **Sömn:** viktigaste formen av återhämtning. Bra sömn gör oss mer aktiva

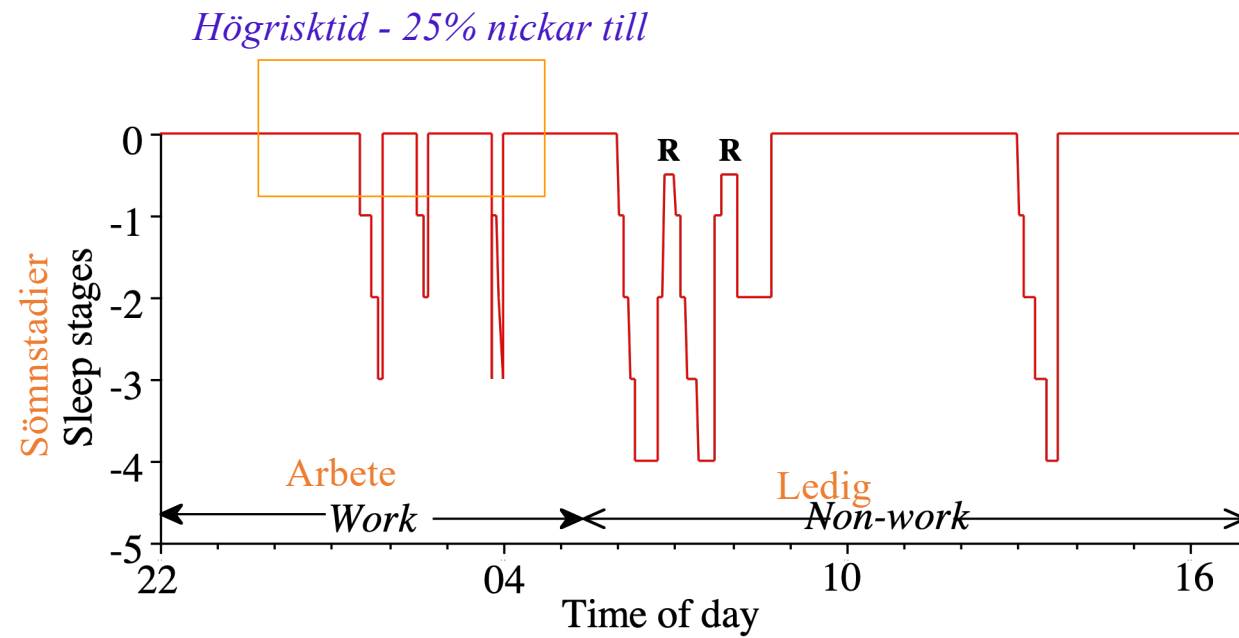
Fysiologisk sömn: sömnstadier och sömncykler



Arbetstider och återhämtning

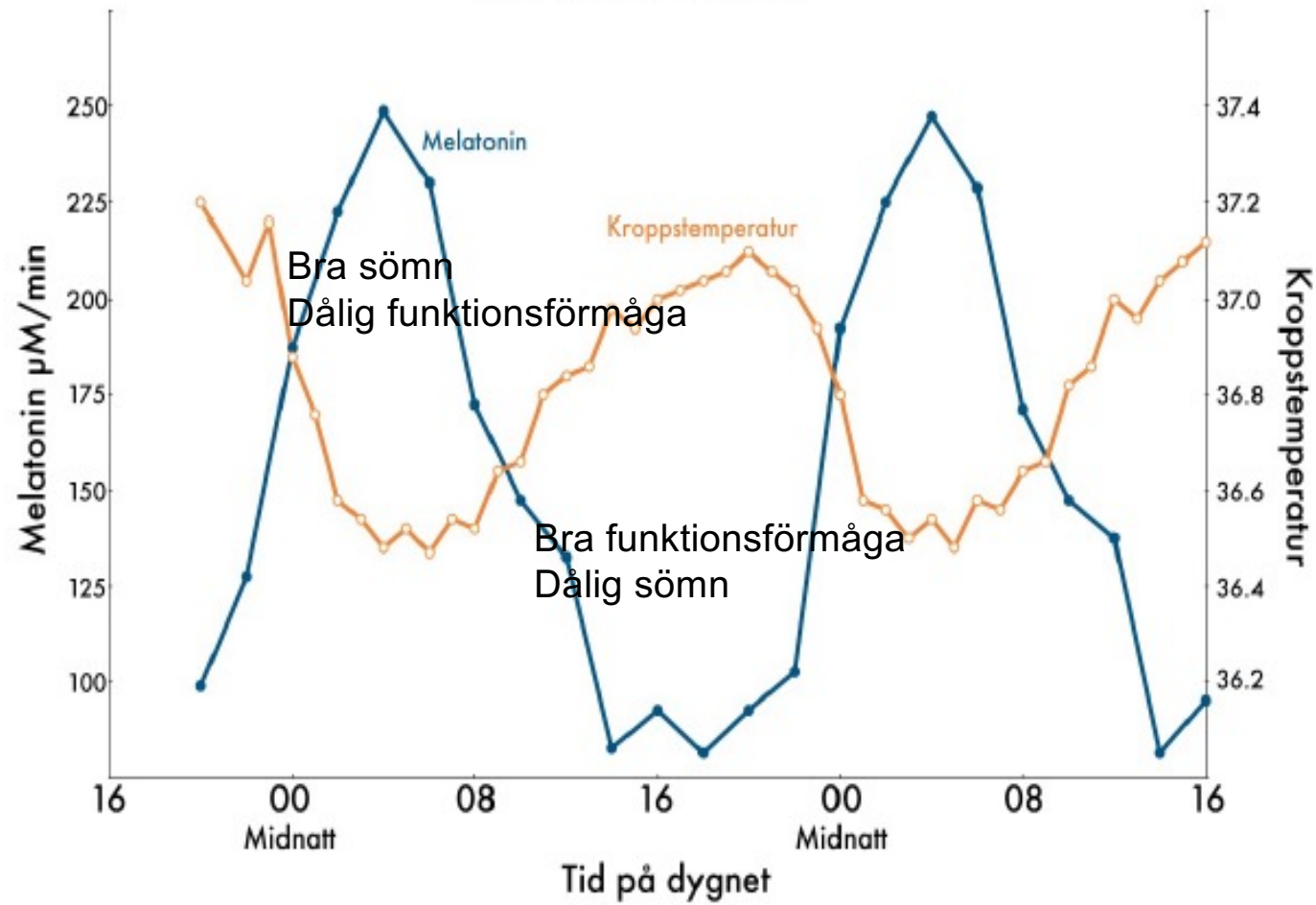
- Arbetstider har stor inverkan på återhämtning
- Långa arbetspass/arbetsveckor minskar möjligheten att få tillräckligt med återhämtning
- Hög arbetsstress ökar återhämtningsbehovet
- Att arbeta skift ökar återhämtningsbehovet
- Även gränslösa arbetstider kan påverka möjligheten att få återhämtning

Sömn, trötthet och nattarbete



DYGNSRYTMEN

- melatonin & kroppstemperatur



Hälsorisker vid skiftarbete

- Ökad risk att drabbas av hjärtsjukdom, typ 2 diabetes, vissa typer av cancer och besvär vid graviditet
- Riskerna är ganska små – ingen anledning till överdriven oro!
- Högre risk för arbetsskador och olyckor i samband med nattarbete (och kort dygnsvila) – men beror på arbetsuppgifterna

Kunskapsöversikt om arbetstidens betydelse för risken att insjukna i hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och graviditetspåverkan

Carolina Bigert och Per Gustavsson



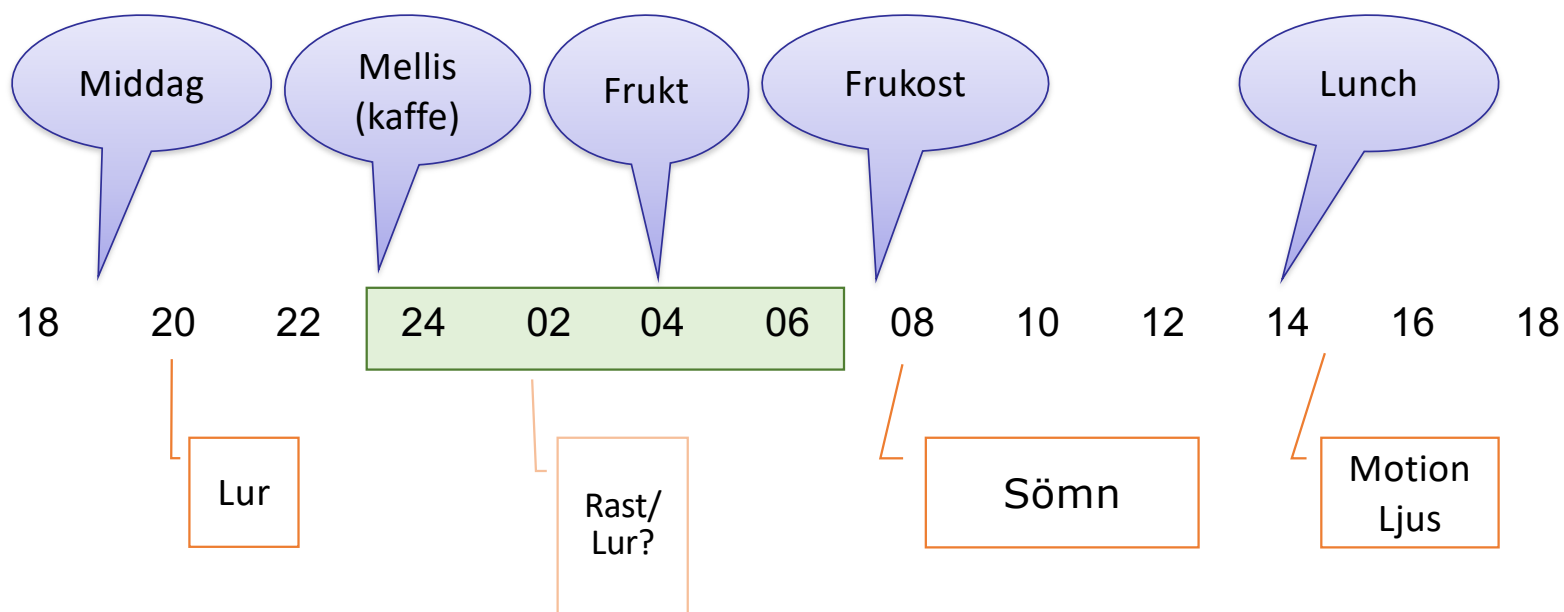
Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM

Hur förebyggs risker med skift- och nattarbete?

Schemalägningsråd: minska hälsorisker

- Undvika långa (>12 timmar) arbetspass – helst bara 8 timmar om arbetet är fysiskt och psykiskt tungt
- Inte fler än 2-3 nattskift i följd
- Minst 48 timmars vilotid efter period med nattarbete
- Max 6 arbetsdagar i följd (färre om arbetspassen är långa och arbetsbelastningen hög)
- Snabb och medsols rotation: t ex dag-dag-kväll-kväll
- Lediga dagar utspridda i schemat
- Viktigt att ha rast/pauser under arbetspasset

Ett dygn med nattskift



Behandling och förebyggande av störd sömn

Tips för att undvika störd sömn

- Sovrummet ska vara mörkt, svalt och tyst
- Undvik negativa tankar och stress vid sänggående: försök att slappna av
- Regelbundna sovtider minskar risken att drabbas av sömnbesvär
- Fysisk aktivitet och dagsljus är bra för sömn
- Prioritera nedvarvning före sömn: ingen skärmtid 1-2 timmar före sänggåendet
- Använd sovrummet som en plats för sömn: undvik att arbeta och att titta på TV i sovrummet
- Undvik kaffe och nikotin på kvällstid, samt alkohol
- Sök hjälp vid kroniska besvär

Behandling av störd sömn

- Sömnmedel är den vanligaste behandlingen för insomni, men ska främst användas för kortvariga sömnbesvär
- Kraftiga snarkning/sömnapné: CPAP maskin (som öppnar upp andningsvägarna)
- Kognitiv beteendeterapi (KBT) för insomnibehandling:
 - Sömnskola och sömndagbok
 - Avslappningsövningar
 - Begränsa tiden i sängen (sömnrestriktion)
 - Ligg inte kvar i sängen om du inte kan sova (stimuluskontroll)
 - Undvik negativa tankar och oro för konsekvenserna av att inte kunna sova bra

Att kunna varva ned reducerar stress: exempel på snabbavspänning

1. Ta ett lite djupare andetag.
2. Håll andan ca 3 sekunder (räkna tyst 1-2-3).
3. Släpp – sakta – ut – luften – och känn samtidigt hur du slappnar av i hela kroppen. Känn efter hur musklerna känns i pannan, axlarna, magen, benen.
4. Behåll andningen i magen och fördjupa avslappningen under några andetag

Kan göras när du har paus, när du går på toaletten/duschen, när du sitter ned eller när du känner dig uppvarvad och vill lugna ned dig

Lilla Sömnskolan: en självhjälpbok

- Grundläggande kunskaper om sömn
Varför är sömn viktigt, normal sömn och återhämtningssömn, våra vanor påverkar sömn samt stress – den stora sömnförstöraren
- Sömnformeln
Några konkreta redskap som kan hjälpa dig att förbättra din sömn
- Personligt sömnprogram
Tips på hur du själv lägger upp ett program för att förebygga och förbättra din sömn



Huvudbudskap

- Att ibland ha störd sömn är en naturlig del av livet
- Däremot ska man ta långvariga sömnproblem och ständig trötthet på allvar
- Sömnbesvär beror ofta på stress, sjukdomar och en alltför aktiv livsstil
- Sömnbesvär leder ofta till otillräcklig återhämtning, vilket kan försvåra vardagslivet och på sikt öka risken för ohälsa
- Det finns effektiva åtgärder för att behandla sömnstörningar
- Sömn och sjukdom: att behandla sömnbesvären innebär ofta att man svarar bättre på andra behandlingar



Handbok i återhämtning

För vårdpersonal i en turbulent tid

Av: Anna Dahlgren och Marie Söderström, forskare vid Karolinska Institutet

Tack!



Senaste avsnitten

- Att tracka och hacka sin sömn (Kasper Karlgren)
- Blir vi asociala när vi blir sjuka (Lina Hansson)
- Scenskräck (Francisca Skoogh)
- Ett liv värt att leva – om suicid (Christian Rück)

www.su.se/psykologiska-institutionen/om-institutionen/om-oss/stressforskningspodden-1.582530