



I AM FOR U

UTMATTNING & SÖMN



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



UTMATTNING & SÖMN

Utmattning & Sömnstörningar – vad, i ett västerländskt perspektiv, är detta för obalans?

Utmattningssyndrom, som innefattar ett flertal olika fysiska och psykiska besvär, är ett resultat av och uppstår som en följd av olika påfrestningar och långvarig stress, utan möjlighet till en normal återhämtning. Stress är en central aspekt av fenomenet utmattning. När vi ställs inför situationer vi uppfattar som hotfulla eller utmanande så utlöser kroppen en kamp/flykt reaktion. Akut stress är med andra ord en mycket funktionell överlevnadsmekanism som vi alla delar, en grundförutsättning för överlevnad när det där lejonet kom springande mot dig på savannen för länge sedan.

Denna överlevnadsmekanism är inte lika relevant i dagens värld. Kamp/flykt fungerar inte lika bra när man, trots ont om pengar, behöver betala månadsräkningarna, eller svara i telefon när chefen ringer en hem sent på fredagskvällen.

Vanliga symtom vid utmattning är att du känner dig trött. Din ork är mycket mindre än vanligt och du blir mer uttröttad av olika typer av ansträngning. Sömnstörningar är vanliga. Du har svårt att somna, din sömn är ytlig och du upplever många nattliga uppvaknanden. Även när du lyckas sova en hel natt så känner du dig ändå inte utvilad.

Olika fysiska reaktioner till följd av stress, t.ex. hjärklappning, yrsel, värk och muskelspänningar är också vanliga. Ljud- och ljuskänslighet, mag- och tarmbesvär och infektionskänslighet på grund av nedsatt immunförsvar är andra symptom på utmattning.

Koncentrationssvårigheter, att kunna hålla och styra sin uppmärksamhet, att kunna planera, utföra och avsluta uppgifter, bli glömsk och tankspridd, uppleva svårigheter med att lära in nytt – och att glömma sådant man alltid brukar komma ihåg – listan kan göras lång – allt detta är vanliga symptom vid utmattning.

Stressen leder att man blir känsligare för alla typer av stress. Minsta lilla upplevs som ett stort krav. Många blir mer överkänsliga och får starka reaktioner med bl.a. oro, irritabilitet och nedstämdhet. Man är aldrig glad, tappar intresse för allt som brukade vara roligt. Man upplever istället känslor av skuld, skam och dåligt samvete, känner ilska eller blir ledsen på sig själv för att man inte klarar av saker som man tänker att man borde klara av. Utmattning kan i förlängningen leda till både ångest och depression.

Symtom på utmattning kan upplevas komma plötsligt – som en blix från klar himmel – men när man ser tillbaka upptäcker man att där funnits symptom och stressande faktorer under en längre tid. Att inte förmå att möta de krav livet ställer innebär stress. Påfrestningar på jobbet, arbetslöshet, sjuk-skrivning, dödsfall, separationer, stora livsförändringar, ekonomiska problem och erfarenheter av traumatiska händelser är exempel på olika stressfaktorer. När stressen blir långvarig och utan någon form av återhämtning kan man utveckla utmattningssyndrom.

Detta kan drabba alla, även om kvinnor är överrepresenterade. De som drabbas är ofta de ambitiösa, plikttrogna, de känner ansvar för att ta hand om andra, och ägnar sig åt perfektionistiska beteenden.

Den viktiga sömnen

Utmattning och sömn är intimt sammanlänkade. Vi behöver sova för att hålla hjärnan och hälsan i balans. Samtidigt blir sömnstörningar allt vanligare. Ungefär var tredje person har återkommande besvär, var tionde får svårare besvär. Sömnstörningar över en längre tid ökar risken för sjukdomar, exempelvis Alzheimers, minnesproblem, mat- och alkoholmissbruk, och ett försämrat immunförsvar, som gör oss mer mottagliga för virus och bakterier och att vi lättare drabbas av infektioner. En än allvarligare aspekt av detta är immunförsvarets viktiga roll i att hitta och oskadliggöra cancerogena celler. Sömnbrist kan försämra den förmågan, vilket gör att risken för att utveckla cancer kan öka.

Vi behöver normalt sett 7-8 timmar per natt – men det är inte bara antalet timmar som spelar roll, kvaliteten är lika viktig som kvantiteten. Sömnens olika faser påverkar olika funktioner. Först sover vi ytligt – viktigt för det motoriska minnet. Sen följer djupsömnen – viktig för minneslagringen, och sen avslutningsvis kommer drömsömnen – REM-sömnen – då den främre delen av hjärnan vilar sig och vi bearbetar känslor och upplevelser från dagen. Vi genomgår 5-6 cykler/faser per natt. Tidigt på natten dominerar djupsömnen. Sen blir perioderna med djupsömn kortare och perioderna med drömsömn längre. Alla faser behövs för att vi ska må bra – men utvecklingen går mot en försämring av sömnen.

Enligt amerikanska studier har sedan 60-talet den genomsnittliga sovtiden minskat med nästan två timmar. Under samma period har andelen unga, 16–30 år, som sover mindre än sju timmar, mer än fördubblats. En tilltagande kollektiv sömnskuld börjar få allt mer kännbara konsekvenser på folkhälsan. Rena sömnstörningar av olika slag blir allt mer förekommande, framför allt hos kvinnor och äldre samt bland dem med nedsatt hälsa. Den där tredjedel av livet som vi sover är inte förhandlingsbar. Sömnen är en av de där oundgängliga basklossarna, en viktig process för välbefinnandet. Sömnbrist ger som ovan nämnt både fysiska och psykiska symtom, med stor inverkan på livskvalitet.

I en [svensk undersökning](#) 2021 såg man att tre av fem endast sover mellan fyra och sju timmar, där stress och oro är en vanlig orsak till att man inte sover mer. Hösten 2024 sa [Folkhälsomyndigheten](#) att varannan svensk sover dåligt.

De flesta som söker hjälp för sina sömnbesvär upplever sig ha otillräcklig sömntid, alternativt dålig sömnkvalitet, med nedsättning av välbefinnande och funktionsförmåga som följd. Insomningsbesvär, uppvaknanden med oförmåga att somna om, för tidigt morgonuppvaknande, generellt ytlig/dålig sömnkvalitet eller olika kombinationer av dessa besvär anges ofta som orsaker till sömnbesvären.

När man i forskning tittar på sömnproblem delas de upp i antingen *organiska* eller *psykiska* orsaker.

De organiska sömnstörningarna innefattar problem att somna, problem att vakna under sömnen, hypersomni – sjuklig trötthet under dagen, förskjutningar i dygnsrytmen, narkolepsi – dagliga *sömn-attacker* med REM-sömn, och sömnapné – sömnrelaterade andningsproblem. Dessa typer av sömnproblem kan bl.a. handla om förändringar i nervsystem, hormonrubbnings- och även biverkningar av olika läkemedel.

Psykiska sömnstörningar som handlar om personens psykiska tillstånd är vanliga vid stresstillstånd och psykisk ohälsa – ångest, depression, posttraumatisk stress mm. Här kan det exempelvis handla om att gå i sömnen, ha mardrömmar m.m.

Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm

Det förebyggande är alltid en bättre strategi än att behöva hantera en uppkommen sjukdom. Så tillsammans med forskarna vill samhället att vi ska ta bättre hand om oss själva – att vi ska börja med

det i tid – med det förebyggande – och på ett sådant sätt så att risken för att t.ex. en utmattning ska utvecklas och förvärras kan motverkas och reduceras i så stor utsträckning som är möjligt.

Stressrelaterad psykisk ohälsa – bl.a. utmattning, där sömnen ofta är störd – utgör mer än hälften av alla sjukskrivningar. Det bästa sättet att förebygga utmattning och undvika att den slutar i sjukskrivning är att så tidigt som möjligt se tecknen, dra i handbromsen, skapa tid för återhämtning och strukturerat åtgärda orsakerna till stressen.

Helt grundläggande är att aldrig kompromissa med *basklossarna* jag pratade om i häfte 1:3 – vätska, kost, rörelse, toavanor och sömn! Din kropp och din hjärna behöver återhämtning för att fungera och där är sömnen helt avgörande. Fasta rutiner för mat och pauser i vardagen. Att röra på sig, motionen, den fysiska aktiviteten, stärker inte bara kropp och immunförsvar, den gör dig även mer stresstålig.

Att adressera de problem som orsakar stress på jobbet eller privat. Prata med din chef eller dina nära och kära om hur du mår och varför du upplever stress. Sätta gränser, både inför dig själv och andra, och anpassa dina åtaganden efter vad du faktiskt orkar med.

Att sluta sträva efter den där perfektionen som nämndes längst ner på sidan 3, inte ta på sig för mycket ansvar varken på jobbet – eller hemma. Att skapa hållbara strukturer i vardagen, där allt behöver få ta sin tid, med realistiska och hälsosamma mål, som inkluderar de där pauserna och den där motionen – där, enligt forskarna, så lite som en kvarts promenad på lunchen räcker långt!

Att bland allt det där som ska få *sin* tid, ge tid för *dig*, med små återhämtningsritualer, pauser från alla måsten. Blunda och ta tio långa, djupa andetag. Läs en bok, se en bra film, fika med en vän osv. Det kan också vara så att du behöver lyfta blicken högre, göra större förändringar, och inte bara att strukturera om en smula i den befintliga vardagen.

Det kanske är dags för mer genomgripande förändringar. Kanske byta jobb. Kanske se på ens par- och vänskapsrelationer med nya ögon, osv. I allt detta så kan man behöva ta hjälp för att må bättre igen, oavsett om det handlar om samtal med god vän, eller mer professionell hjälp, via kurator, psykolog, samtalsterapeut eller läkare.

Diagnos: För att få diagnosen *utmattningssyndrom* ska man ha befunnit sig under svår stress i minst ett halvår och att stressen gjort så att man har fått flera olika symtom som pågått under minst två veckor. I Sverige är 1,7 % av befolkningen i arbetsför ålder sjukskriven för någon psykiatrisk diagnos. Dessa diagnoser är den främsta orsaken till längre sjukfrånvaro både i Sverige och i andra ekonomiskt utvecklade länder. En allt större del av sjukfrånvaron är kopplad till psykisk ohälsa. Detta har skett successivt under de tre senaste decennierna, där dessa diagnosers andel av den längre sjukfrånvaron har ökat från 13 till 45 % bland kvinnor och från 16 till 33 % bland män.

För att ställa diagnos hos en läkare eller annan behandlare går man igenom vilka besvär man upplever och vad som kan ha orsakat dem. Olika frågeformulär ska fyllas i, där man får svara på frågor om upplevd livskvalitet, stress, om man känner sig deprimerad eller har ångest, ens sömnkvalitet m.m.

Det görs en kroppslig undersökning, där man bland annat får lämna blodprov, för att utesluta att det finns några andra underliggande sjukdomar bakom symtomen. Utifrån svar och testresultat bedöms sedan hur man mår och vilken hjälp man kan behöva få.

Behandlingen: När du har fått utmattningssyndrom behöver du stöd och förståelse. Vänner, familj och olika professionella samtalspartners kan här spela en viktig roll. Du kan också behöva praktisk hjälp, då vardagens enkla sysslor, som att diska eller betala en räkning, kan kännas som för mycket. Behandlingen vid utmattningssyndrom anpassas efter ens besvär och hur man upplever sin situation. Behandlingen, som består av flera delar, läggs upp utifrån symtom och vad undersökningarna visat. Om du vet *varför* du drabbats av utmattning kan du utgå därifrån och sträva efter att förändra det som orsakade dina symtom.

Ofta behövs flera olika typer av förändringar och behandlingar för att man ska bli återställd. Ofta sjukskrivning, under kortare eller längre tid. Det ges information och utbildning om hur stressen påverkar kroppen, rådgivning och utbildning kring livsstil, och metoder för att minska daglig stress, läkemedel mot sömnstörningar och depression, psykoterapi och samtal med kurator eller arbets-terapeut, fysioterapi och annat för att på olika sätt arbeta med kroppen.

Efter den akuta fasen behöver kropp och sinne komma i balans igen, både fysiskt och psykiskt. Fysisk träning, fysioterapi, yoga med andningsträning och avslappningsövningar, massage och andra kroppsbehandlingar kan lindra och hjälpa. Vården förslår också samtalsstöd och terapi via psykoterapeut, kurator eller kognitiv beteendeterapi för att man ska få hjälp med att förstå sambanden mellan hur livet sett ut och varför det blev som det blev.

Prognosen – Under sjuktiden kan man uppleva stora utmaningar och känna djup hopplöshet. Men de allra flesta utmattade som får adekvat behandling blir bra. De kommer tillbaka till arbetslivet och till en fungerande vardag igen. Det kan dock ta tid – och hur lång tid det tar varierar. Det beror bl.a. på hur dåligt man mått. Många upplever att de tål mindre stress efter än innan. De blir helt enkelt mer stresskänsliga. På plussidan – många som varit utmattade blir ofta väldigt bra på att tolka sina egna reaktioner – och kan därmed leva ett liv mer i balans.

Kostnader. Psykisk ohälsa och utmattningssyndrom beräknas kosta samhället många miljarder varje år. Vissa källor nämner siffror kring 60-65 miljarder, andra ända upp till **80 miljarder** kronor per år. **Internationellt** finns forskning som visar hur sömnbrist och kroniska sömnstörningar kostar världen oerhörda belopp – hundratals miljarder dollar per år i vårdkostnader och produktionsbortfall.

Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?

Ett *holistiskt synsätt* innebär att man ser till helheten, att man vid sjukdom strävar efter att förstå delarna i relation till helheten och att sätta människan och hennes förmåga in i ett sammanhang. Både det fysiska och det psykiska räknas in – och helheten är alltid mer än summan av delarna. Ett problem för sjukvården är att olika vårdgivare, som alla är specialister på olika delar av helheten, behandlar olika delar av samma patient. En tittar på hjärtat, en annan på sömnproblemen, en tredje på hudutslagen osv. Det är sällsynt att någon av dessa specialister får en helhetsbild av vad patienten har och hur patienten egentligen mår.

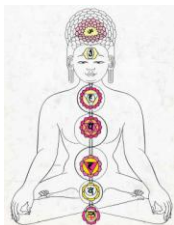
Stress och utmattning/sömnstörningar hänger ihop. Utmattningssyndrom som ofta innefattar sömnstörningar är ett resultat av olika typer av påfrestningar och långvarig stress. Stressens underliggande orsaker går ofta långt ner in i barndomens allra tidigaste präglingar med anknytningsproblematik och intrauterin stress, där nedan angivna exempel kan ses som en provkarta på känslor och upplevelser,

som i ett energimässigt perspektiv kan bidra till att den stress man upplever förvärrar ens sömnstörningar och utmattningsproblematik.

Känslomässigt [ser forskarna idag](#) hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många olika patientgrupper – vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner med sina **[biverkningar](#)**, immundämpande preparat, flera olika återkommande behandlingar osv.

Det finns idag också en sakta växande insikt i **[den vetenskapliga världen](#)** om hur det emotionella, med kronisk stress, trauman, svår barndom, depression etc. i sig kan leda till ohälsa, inklusive utmattning. Nobelpristagaren **[Elisabeth Blackburn](#)** exempelvis visade i sin forskning hur kronisk stress skapar mätbara förändringar ända ner på DNA-nivå, i våra *telomerer*, vilket kan förkorta livet med upp till tio år. Hon visade också att enkel yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kan förlänga livet.

Energitänk & utmattning/sömnstörningar. Holistiskt kopplas utmattning samman med känslor av motstånd, leda och en brist på kärlek till det man håller på med, samtidigt som man regelmässigt tar på sig för mycket och perfektionistiskt pressar sig själv för hårt. Detta kopplat till en envis vägran att lyssna till kroppen, att sätta sig själv sist och låta sig utnyttjas av andra, kan leda till utmattning. Sömn kan energimässigt länkas till en djup oförmåga att slappna av och släppa taget, i kombination med en fundamental brist på tillit, otrygghet, oro, splittring, ängslan, rädslor, skuld-känslor och bitterhet.



Yogiskt sett är utmattning och sömnstörningar alltid kopplad till tidiga präglingar, obalanser i dina nedersta tre chakran – rotchakrat (oro, otrygghet), sexualchakrat (rädslor, skuld) och magchakrat (perfektion, för mycket, köra hårt). Dessa tre leder upp in i hjärtchakrat (brist på kärlek). Alla involverade chakra behöver identifieras, adresseras och balanseras för att på djupet komma åt problemen och kunna skapa varaktig balans i allt det som relaterar till energi och sömn.

Ayurvediskt är utmattning en klassisk **[Vata obalans](#)**. När det gäller sömnbesvär klassas det som en kombination av obalans i **[Vata/Pitta](#)**. Ayurveda, vars syfte är att finna den underliggande orsaken till sjukdom, rekommenderar när det gäller utmattning och sömnproblem naturläkemedel, dieter, regelbunden motion, avstressning, matsmältningsförbättring, avgiftning och ett antal olika vardagsrutiner för att ge lindring – allt för att skapa en balanserad helhet.

Forskning på yoga, meditation och Ayurveda

I Sverige där man i forskning tittat på psykisk ohälsa och yoga har man även sett positiva effekter på sömnen. Läs **[HÄR](#)** om dessa och andra svenska yogastudier som gjorts. En sökning på yoga och meditation vid utmattningssyndrom och sömnstörningar i den amerikanska databasen **[MEDLINE](#)** ger sammanlagt nästan 250 träffar när man skriver in sökorden *yoga*, *meditation* eller *mindfulness* i relation till *chronic fatigue*. Samma sökord och insomnia ger 450 träffar och Ayurveda kopplat till detta sökord ger ytterligare dryga 50 träffar i Medline.



YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

VID UTMATTNING & SÖMNSTÖRNINGAR

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och tovanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

En övning

[Ryggflex - händerna på axlarna](#)

[Sat Kriya](#)

En meditation

[Chakra Thorus](#)

Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Stress och Sömn - D2](#)

[Vagusbalans - F1](#)

[Andning - A1](#) eller någon annan av A-programmen

[Alla Chakra - C4](#) eller någon annan av C-programmen

[Hjärta - L1](#) eller något av de andra L-programmen

Ett pass

[Balans 12 - Meditativ Balans 75 min](#)

[Chakra 5 - Instiktiva Jaget 75 min](#)

[Yoga för bättre sömn](#)

En kurs

[Hjärta - Human Energy - 7 st 45 min pass](#)

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[Chakra - 12 st 75 min pass](#)

[De 3 Doshorna - Ayurveda - 4 st 45 min pass](#)



LYCKA TILL MED DIN SJÄLVTRÄNING!