

Sömn

Det är mycket vanligt med sömnstörningar i samband med bröstcancer och särskilt under cytostatika-behandling. Det är lätt att bli både förbryllad och lite stressad över det. Innan man tar till sömnmedel finns en hel del man kan göra själv.

Försök att ha regelbundna vanor. Gå till sängs ungefär vid samma tid varje kväll.

Drick inte te och kaffe på kvällen. Prova i så fall kamomillte.

Har du en partner, be om närhet och fysisk kontakt, kanske taktill massage.

Taktill massage är enkel massage på händer eller fötter med olja eller handkräm.

Kanske man kan utföra det på sig själv också? Detta utsöndrar oxytocin i kroppen, som är vårt så kallade lugn-och-ro-hormon. Har du ingen partner så har det faktiskt samma effekt att gosa med ett husdjur, en hund eller katt, klappa och smek.



Ligg på en spikmatta (Shakti-matta) i cirka 20 minuter. Detta har samma effekt som lugnande beröringsmassage, dvs. utsöndrar oxytocin och kan dessutom verka smärtlindrande för rygg och nacke.

Vissa yogaövningar kan hjälpa innan sänggåendet. Lär dig djupandning till exempel växelvis höger-vänster näsborre och/eller nackrullningar. Det är lugnande och balanserande och syresätter kroppen.



Lär dig muskulär och mental avslappning. Exempelvis med hjälp av Lars-Eric Uneståhls träningsprogram.

Läs mer här: [Podd avsnitt 69. Ta emot din sömngåva! • Unestål Education \(unestaleducation.se\)](https://unestaleducation.se)

En utmärkt app att rekommendera är ”Lugn och lycklig” där du tränar avslappning och mindfulness. Väldigt bra att ha till hands om du vaknar på natten och inte kan somna om

Om du drömmer, skriv ner dina drömmar. Fundera över dem nästa dag och försök förstå vad ditt undermedvetna vill säga dig.

Om du har möjlighet kan du på dagen unna dig en powernap. Låt det bara inte bli längre än en timme, helst bara 20–30 minuter. I annat fall blir du dåsig efteråt, och har svårt att sova på natten sedan.

KBT på nätet. Inte kostnadsfritt men kanske effektivt?

Om det trots allt med hjälp av dessa tips inte går att sova, dra dig då inte för att under en begränsad period be din läkare om medicinsk hjälp.

Vi som jobbat i arbetsgruppen med egenvårdstipsen är Anita Aktanius, Monica du Rietz, Marie Johansson, Sofia Weineholm och Amie Fahlander. Uppdaterad senast 2022-09-21.