



Älskade vårsol



Våren är en ambivalent period. Här är tiden på året när man sörjer att snön börjar försvinna i samma sekund som man njuter av att vägarna är torra. När man försöker suga ut de sista milen ur längdskidorna och samtidigt njuter av att plocka bort broddarna från löparskorna. När man vändas över stundande däckbyte på bilen och samtidigt gläds åt att kunna tvätta den och den fortfarande är någorlunda ren när man kommit hem. När vi njuter av ljusare stunder och längre dagar men förundras över hur trötta vi är.

Månadens nyhetsbrev har temat sömn då detta är en viktig, men ack så lågprioriterad, del i våra liv. I dagens stressiga samhällen drar vi ofta ner på sömnen och många drabbas av fysiska och psykiska hälsoproblem på grund av detta. Trevlig läsning!

Sömnbrist - ett modernt problem?

VARFÖR MÅSTE VI ÖDSLÅ TID PÅ ATT SOVA?

Sömnen är livsviktig och behövs för att kroppen och hjärnan ska kunna vila, bearbeta intryck och återhämta sig. Under puberteten är sömnen extra viktig då många hormoner tillverkas som styr kroppens utveckling. När vi sover är vi dock inte helt passiva och sömnen delas därför in i cykler om 1-2 timmar; insomning, stabil sömn, djupsömn och REM-sömn. Återhämtningen är som mest effektiv under djupsömnen då tillverkning av stresshormoner är låg och hjärnan arbetar långsamt.



Sömnens kvalitet beror av hur lång tid vi varit vakna och när på dygnet vi sover. Bäst sover vi när vi varit vakna länge och nattetid då ämnesomsättningen är låg. Människan är anpassningsbar och tur är väl det på sätt och vis! Därmed klarar vi av att hantera sömnbrist bra och först efter flera månader av sömnbrist får detta negativa konsekvenser.

VAD HÄNDER OM JAG SOVER FÖR LITE?

Långvarig sömnbrist kan ge både psykiska och fysiska hälsoproblem såsom trötthet, irritation, koncentrationssvårigheter, aptitstörningar, depression, högt blodtryck och ökad risk för såväl hjärt-kärlsjukdomar som typ-2-diabetes. Vi blir lättare stressade vid sömnbrist och hanterar dessutom stress sämre. Enligt studier har antalet personer i Sverige som känner sig trötta ökat med 50% sedan mitten av 1990-talet. Vi behöver 6-8 timmars sömn per natt beroende på sömnens kvalitet men hälften av svenskarna sover mindre än så, kvinnor i synnerhet där en tredjedel uppger att de har svårt att sova. Även ålder tycks vara en betydande faktor där de yngre, mellan 30 och 40 års ålder, oftast drabbas av sömnbrist.

Sociala medier, oändliga informationsflöden och den ständiga tillgängligheten i och med internet tycks vara en stark faktor. Hjärnan mår bra av stimulans men har svårt att känna av när den börjar bli överbelastad och behöver vila. Viktigt är dock att inte oroa sig för sömnen. Många blir stressade av att vi sovit för lite och ofta är oron mer stressande och utmattande än själva sömnbristen. Kom ihåg att vila också är återhämtning även om man inte sover.



VAD KAN JAG TÄNKA PÅ FÖR ATT FÅ EN BÄTTRE SÖMN?

Det tar ungefär 20 minuter för hjärnan att varva ner och förstå att det är sovdags. Många avslutar sin dag med att kolla Facebook, göra bankärenden eller lägga ett ord på Wordfeud istället för att läsa en god bok, dricka en kopp te eller ta ett skönt bad. Sista stunden på dagen ska vara kravlös och lugn. Meditation eller avslappningsövningar kan hjälpa Dig att varva ner. Fasta rutiner och sovtider ger bättre förutsättningar för en bra sömn då man lär kroppen när det är sovdags. Man bör undvika att sova på dagen då detta kan bidra till sämre nattsömn.



Hunger är stressande för kroppen och därför bör man undvika att gå och lägga sig på tom mage. Dock är stora måltider påfrestande för matsmältningen och kan hålla Dig vaken. Ät därför något lättare innan läggdags.

Frisk luft och fysisk aktivitet bidrar till bättre sömn, dock bör fysisk aktivitet avslutas ca 3 timmar innan det är dags att sova så kroppen hinner varva ner ordentligt.

Om Du känner Dig stressad och tankarna snurrar kring saker som bör göras kan det vara bra att skriva ner dessa på en lapp för att lättare slappna av. Ligg inte och vrid Dig för länge utan gå hellre upp en stund och gör något annat tills tröttheten kommer åter. Sovrummet bör vara mörkt och temperaturen bör vara mellan 15-18 grader för att kroppen ska sänka sin aktiveringsnivå på ett optimalt sätt.

SOV GOTT!

Nyheter på kliniken

HYRESHÖJNING PÅ KLINIKEN

Vi har dessvärre blivit uppsagda från våra lokaler på Odengatan från och med den sista september i år på grund av villkorsändring i vårt hyreskontrakt. Villkorsändringen gäller en saftig hyreshöjning som vi anser är oacceptabel. Detta betyder egentligen inte så mycket i dagsläget mer än att vi förhandlar med vår hyresvärd och om vi inte kan komma överens så kommer ärendet prövas i hyresnämnden. Man kan välja att se detta på två sätt men vi försöker tänka positivt och ser oss om efter bättre och större lokaler utifall att avflytt skulle bli aktuellt. I väntrummet har vi därför lagt ut en enkät som vi gärna ser att Du fyller i om Du besöker oss. Enkäten är viktig för oss då det handlar om Dina åsikter kring lokalisation, kompetens och kommunikationer bland annat. Vi trivs där vi är nu men om en flytt blir aktuell så är Dina åsikter av stor vikt för att vi ska hitta nya lokaler som passar så många som möjligt. Så ta Dig gärna tid att fylla i denna om Du besöker oss. Vill Du ha enkäten via mail eller bara skicka Dina åsikter så maila gärna på info@halsostyrkan.se! Och har Du några tips på lokaler som skulle kunna passa oss och vår verksamhet så är det givetvis också hjärtligt välkommet! TACK!

SEMESTERTIDER?!

Nä, kanske inte. Men vem vill missa vårsolen i Alperna i mars månad? Linda är på semester 13-20 mars men ta det lugnt, Helena håller ställningarna på kliniken!

MÅNADENS BIDRAG TILL LÄKARE UTAN GRÄNSER

Februari var en riktig skitmånad (ursäkta språket) för oss med mycket sjukdomsdagar. Trots det lyckades vi skramla ihop 700 kr till Läkare Utan Gränser. För Dig som missat det så skänker vi 10 kr per naprapatbehandling utförd på kliniken till organisationen. Tack för att Du bidrar!

Naprapatbussen

NYTT PROJEKT PÅBÖRJAT

Från och med mars månad besöker vi ett Skanska-projekt i Slammertorp, Järfälla. Här jobbar ett antal yrkesarbetare och tjänstemän som veckopendlar från olika delar av Sverige, många från Värmland, Örebro, Katrineholm och Enköping. Vi stötte på många av dem på ett vägprojekt i Katrineholm för något år sen och det är många kära återseenden. Vi kommer besöka projektet torsdagar jämna veckor under våren och försommaren.

Har Ditt företag behov av vår hjälp på arbetsplatsen? Tveka inte att kontakta oss, just nu har vi lediga dagar att fylla med naprapatbussen.

GUSTAV OCH LINDA = GLADA SEMESTERFIRARE

Linda drar till Alperna för att suga ut det sista ur telemarksskidorna och Gustav firar

kärleken i Budapest. Tur att vi har Helena som håller byggprojektet flytande. Helena vikar på Skanska NKS för Gustav fredag den 15 mars och för Linda tisdag den 19 mars. Ikano Täby är flyttat från måndagen den 18 mars till tisdagen den 19 mars.

**VISST GÖR DET ONT NÄR KNOPPAR BRISTER.
VARFÖR SKULLE ANNARS VÅREN TVEKA?**

- Karin Boye -

Njut av ljudet av grus mot torr asfalt, snart sopas gruset upp och våren är ett minne blott.

Glada hälsningar

Britt-Marie, Inger, Helena, Linda & Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till **{Email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)