

- JAG SOV BARA TRE, FYRA TIMMAR PER NATT

NY BASGARDEROB – MED FYRA PLAGGI!

taras 10 SIDOR SINGEL- SPECIAL

✓ COACHENS RÅD
som gör dig modig

✓ SLUTA
KROPPS-NOJA
– inte så viktigt
som du tror!

Din väninna mitt i livet!

Bli av med
dina stress-
kilon* **-1 KILO/
VECKA**

UTAN ATT ÄTA MINDRE!

”Du ska bara
lära dig tricket”

*Stresskilon
= dina senaste
5–7 kilon...

GRIPANDE LÄSNING

KARIN, 47:

– Min man är mer
än glömsk, han
har alzheimer

”Vilket lyft”
Salongs-
behandlingarna
SOM BACKAR
TIDEN



BLI DESSERT-MÄSTARE:

Galette &
Cobbler
SYNDIGT GOTT!

OMSTART I HÖST!

- ▶ Hitta wow-faktorn i vardagen
- ▶ Taras sovskola: 12 knep du inte testat
- ▶ Ge relationen en hotell-helg



TIDSAM 0743-10

7 388074 305904 10

RETURVECKA 36

Nr 10 13 aug 2020
Pris 59 kr (inkl moms)
Finland 8,50 EUR
Norge 79 NOK

– JAG SOV BARA TRE, FYRA TIMMMAR PER NATT

Man blir knäpp av att inte får sova, trasig som människa. Det vet Linda Wirén, som befann sig i en ond cirkel av prestationshets och sömnbrist. Nu har hon skrivit en bok om hur man kommer till ro – och sover själv som en prinsessa.

Av Linda Newnham Foto Kajsa Göransson

Linda Wiréns resa in i sömnsvårigheter hänger tätt samman med vägen mot väggen. Hon beskriver sig som en duktig flicka med stort engagemang, som i sitt yrke som biolog och journalist försökte rädda världen. En storasyster (hon har sex småsyskon), van att hjälpa till och finnas till hands för andra, men ovan att säga nej. Och med höga ambitioner både på jobbet och som småbarnsmamma hade hon svårt att hitta en bra balans.

”Bokstäverna i texterna jag jobbade med flimrade framför ögonen, och jag hade svårt att fokusera”

– Jag kände att jag behövde bryta mina mönster, så jag tog tjänstledigt från mitt jobb som reporter och studentombudsman i Stockholm och hoppade på en projektanställning hos en organisation som jobbar med hållbar mat i Östersund, dit jag långpendlade från hemmet. En god idé. Hon älskade jobbet,

ja, brann för det och ville göra bra ifrån sig. Så hon gjorde allt för att visa framfötterna på jobbet, samtidigt som hennes IBS-sjuka man stundtals hade svårt att ensam klara allt kring den då tvååriga sonen. Känslan av otillräcklighet var en vardagsingrediens.

– En tidig varningssignal för att det börjar bli för mycket är när det man normalt tycker är viktigt och roligt mest känns jobbigt. Så blev det för mig.

TANKARNA SNURRADE och stressen susade genom kroppen. Hon fick svårare och svårare att stänga av tankarna på kvällen, och vaknade ofta på natten. Hon hamnade i en ond spiral, där det ena påverkade det andra.

– Till sist insåg jag att jag bara hade sovit tre, fyra timmar per natt i en månad. Bokstäverna i texterna jag jobbade med flimrade framför ögonen, och jag hade svårt att fokusera. Det påverkade mig även socialt. Jag ville gärna visa mig smart och rolig på jobbet, men fick allt svårare att peila av de små sociala signalerna. När jag kom hem på kvällen kunde det riktigt snurra i

huvudet, och jag undrade ”shit, gav jag något vettigt intryck över huvudetaget?” Det var läskigt, jag grät ofta om kvällarna.

HON BÖRjade TESTA alla möjliga sömntips, som att inte dricka kaffe på kvällen och skapa rutiner kring sänggåendet. Ofta väldigt tvärsäkra tips.

– Men sedan ligger man där klockan tre på natten och har det redan mörkt och kallt i rummet, men tankarna spinner ändå på. Och när jag misslyckades med att somna om blev jag ännu mer stressad över att jag inte kunde sova.

Hon läste en del litteratur om sömn också.

– Det är ofta ganska tunga böcker, där man ska skriva sömndagbok och förändra sitt liv på ganska genomgripande sätt. Men grundproblemet för många är ju att man har alldeles för många projekt i sitt liv – och när man läser de där böckerna känns det som att komma till rätta med sönnen blir ytterligare ett projekt som kräver struktur. När man är tillräckligt stressad har man ofta tappat förmågan till struktur, man klarar inte det.



Linda har testat det mesta mot sömnlöshet - och har nu hittat lugnet.

LINDA WIRÉN

Ålder: 46.

Familj: Man och två söner 14 och 10.

Bor: Norr om Åkersberga.

Gör: Egenföretagare.

Aktuell med: Boken "Somna & somna om: 101 sätt att få kroppen att slappna av".

En kopp
kvällste och
magnesium-
tabletter

t HÄLSA

forts

VISST SÖKTE HON hjälp hos en läkare, som konstaterade att Linda såg trött ut och sjukskrev henne i två veckor. I princip hade läkaren ingen annan hjälp att erbjuda än sömnpiller.

– Men om jag tog dem på kvällen, vaknade jag ändå på natten. Och jag kunde ju inte ta piller klockan tre på morgonen, då blev jag avtrubbad nästa dag. Det kändes inte som ett hälsosamt alternativ i längden.

Linda fick även gå i samtal hos en psykolog, där hon berättade om sin bitvis jobbiga uppväxt, och annat som kan ha påverkat henne.

– Men pratet berörde mig inte. Psykologsamtal passar inte alla, det tar lång tid att nå kärnan, och även då är det inte säkert att man får ordning på vardagsproblemet.

”Bara vetskapen om att jag kan somna om, gör att jag mycket sällan vaknar, vilket är väldigt skönt”

Till slut var hon tvungen att avbryta arbetet i Östersund. De viktiga rapporterna, de roliga konferenserna och de givande projektledaruppdragen hade utvecklats till en lång prestationshetsande plåga. Linda ringde sin farbror, som är lantbrukare, och bad att få börja jobba hos honom ett tag. Där fick hon arbeta med kroppen, göra handfasta saker som att ge foder åt djuren eller fixa en ny hage till kossorna.

– **DET VAR VÄLDIGT** tillfredsställande. Jag såg vad jag skapade: korna tuggade nöjt på sitt hö, staketet blev rakt och hållbart. I slutet av dagen kunde jag känna mig nöjd, och när jag kom hem hade jag inga texter eller projekt som fortsatte snurra i huvudet. Effekten var ganska direkt, redan efter någon vecka mädde jag bättre och sov lugnare. Livet började bli roligt igen, jag kunde fascineras över naturen och



Nu vet Linda hur hon skickar rofyllda signaler till hjärnan.

njuta av att vara närvarande med min son.

Efter ett halvår gick hon tillbaka till sitt gamla jobb, men insåg snart att problemen med att vakna mitt i natten när hon var pressad över en uppgift fanns kvar. Hjärnans tankar stressade kroppen, och det började bli svårt att somna om igen. Hon började leta efter nya sätt att få kroppen att inte haka på hjärnans stress – och inter-

vjuade människor med stor erfarenhet av hur man slappnar av.

– De gav mig ovärderliga verktyg som gjorde att jag kunde slappna av. Jag letade främst efter enkla metoder att få kontakt med kroppen när den är spänd.

HON KÄNDE OCKSÅ att hon hade omvärderat vad som var viktigt i livet.

– Jag har funderat mycket på att det man är bra på kanske inte alltid är det man mår bra av. Det kanske ger högre status och en bättre lön att sitta vid en skärm hela dagarna och känna stressen bygga på i kroppen, men jag mädde inte bra av det. Det är också lätt att satsa så mycket på karriären att man tappar bort sig själv på vägen, sina fritidsintressen och glädjeämnen i livet – och jag vill inte hamna där.

Trots att hon sov allt bättre bestämde sig Linda efter några år för att prova på något helt annat

och började arbeta deltid som fritidspedagog och lärare – ett arbete som kändes minst lika viktigt, men på ett annat sätt. I dag sover Linda gott hela natten – nästan jämt. Om det är något nästa dag som kräver extra fokus, kan det hända att hon fortfarande vaknar till vid tre-fyrtiden på morgonen, men:

– Nu har jag metoder för att somna om. Bara vetskapen om att jag kan somna om, gör att jag mycket sällan vaknar, vilket är väldigt skönt. ●

Lindas somna-knep

”På kvällen går jag ut i skogen med hunden efter middagen. När jag kommer hem startar jag inga tankekrävande projekt – tvätt och disk är okej. Om jag känner mig spänd händer det att jag gör solhålsningen mycket långsamt för att sträcka ut och varva ner. Jag tar magnesiumtabletter varje kväll – annars blir jag pigg i vaderna när jag lägger mig ner. Mannen och jag dricker kvällste, pratar om dagen, gosar lite och somnar.”

... och om hon vaknar mitt i natten

”Jag brukar göra saker som signalerar lugn till kroppen: masserar spända händer och fötter, mjukar upp spänningsrynorna i ansiktet och de spända käkarna. Andas lugnt och djupt, suckar eller hummar lite, gäspar några gånger och ler. Leendet skickar signaler till hjärnan om att allt är lugnt och bra, och minskar oro. Om jag inte somnat igen efter 20 minuter, går jag upp och gör mer lugnande te. En macka behövs också ibland. Jag kanske gör en övning till, och somnar.”